

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І
ТЕХНОЛОГІЙ
ННІ «ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ
УПРАВЛІННЯ ТА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ**

**Збірник наукових праць
XI Всеукраїнської студентської
науково-методичної конференції**

4 квітня 2025 р.

ДНІПРО



**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І
ТЕХНОЛОГІЙ
ІНІ «ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ
УПРАВЛІННЯ ТА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ**

**Збірник наукових праць
ХІ Всеукраїнської студентської науково-методичної
конференції**

4 квітня 2025 року

Дніпро – 2025

A vibrant, stylized illustration of a running track. The track is multi-colored with yellow, green, and blue lanes. Several athletes in various colored uniforms are shown in motion on the track. In the background, a crowd of spectators is depicted with raised arms, some holding flags, creating a festive atmosphere. The overall style is bright and celebratory.

УДК 796.03 (091)

Н 52

Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів : зб. наук. пр. XI Всеукр. студент. наук.-метод. конф. (4 квіт. 2025 р.) / за ред. Н. В. Москаленко, В. В. Приходько, Н. Г. Долбишева, Н. А. Нестеренко, Н. Л. Коваленко ; Укр. держ. ун-т науки і технологій, ННІ «Придніпров. держ. акад. фізич. культури і спорту. – Дніпро, 2025. – 510 с.

Редакційна колегія:

Москаленко Н.В. – д.фіз.вих., професор;
Приходько В.В. – д.пед.н., професор;
Долбишева Н.Г. – к.фіз.вих., професор;
Нестеренко Н.А. – к.фіз.вих., доцент;
Коваленко Н.Л. – к.філол.н, доцент.

Сучасний спортивний простір стрімко розвивається, і неолімпійські види спорту відіграють у ньому дедалі вагомішу роль. Вони не лише формують нові підходи до фізичної культури, але й активно впливають на соціальні, економічні та культурні процеси в суспільстві. Неолімпійський спорт виступає унікальною платформою для самореалізації спортсменів, розвитку інноваційних форм тренувального процесу та управління спортивними організаціями.

Тематика конференції «Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів» охоплює широкий спектр наукових і практичних питань. Учасники конференції досліджують історичні витoki і трансформації неолімпійських видів спорту, аналізують сучасні управлінські моделі, а також діляться досвідом у сфері підготовки спортсменів до змагань на національному та міжнародному рівнях.

Публікації, представлені у цьому збірнику, стануть корисними для дослідників, практиків і студентів, а також сприятимуть подальшому науковому діалогу та пошуку ефективних рішень у сфері неолімпійського спорту.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

© Укр. держ. ун-т науки і технологій,
ННІ «Придніпров. держ. акад. фізич. культури і спорту, 2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Бойко Уляна СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	
<i>Науковий керівник: Передерій Аліна</i>	12
Нечипорук Анастасія ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ КОМПОЗИЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК 7-8 РОКІВ З ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ ГІМНАСТИКИ	
<i>Науковий керівник: Борисова Юлія</i>	20
Руденко Дмитро, Компанієць Сергій ІГРИ НЕСКОРЕНИХ-2025: ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ВЕТЕРАНІВ	
<i>Науковий керівник: Печко Ганна</i>	26

РОЗДІЛ 2. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Білявська Аліна EMS-ТРЕНУВАННЯ У СУЧАСНІЙ ФІТНЕС- ІНДУСТРІЇ: ПЕРЕВАГИ І ПЕРСПЕКТИВИ	
<i>Науковий керівник: Демідова Оксана</i>	33
Бойко Руслана РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ	
<i>Науковий керівник: Власюк Олена</i>	42
Гаврилюк Ірина РОЗВАЖАЛЬНО-НАВЧАЛЬНО-ТАНЦЮВАЛЬНА КАРТКОВА ГРА «ФОКВІТАВА ЧАДЖСАПАНУ» - АВТОРСЬКА РОЗРОБКА ДЛЯ БАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ	
<i>Науковий керівник: Сосіна Валентина</i>	51
Герасименко Денис ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У CROSSFIT	
<i>Науковий керівник: Солодка Оксана</i>	57
Індик Дарія ОСОБЛИВОСТІ АЛЬПІНІЗМУ В АЛЬПАХ	
<i>Науковий керівник: Микитчик Ольга</i>	62
Литвиненко Богдана ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПОВІТРЯНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА КІЛЬЦІ	
<i>Науковий керівник: Федоряка Андрій</i>	66
Первенець Анна-Марія ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАТЕСУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТАНЦІВНИКІВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ	
<i>Науковий керівник: Пугач Наталія</i>	72

Проць Максим РАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ЯК ОДНА З ПЕРЕДУМОВ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМАНД З ФУТЗАЛУ	
<i>Науковий керівник: Максим'як Василь</i>	78
Рубльов Кирило ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ТА СИЛОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ. МЕТОДИ, ПРИНЦИПИ ТА ВПЛИВ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ	
<i>Науковий керівник: Рожеченко Віктор</i>	81
Рухло Нікіта ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ	
<i>Науковий керівник: Чоботько Ігор</i>	87
Сміян Діана ВПЛИВ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ТАНЦЮВАЛЬНУ ПЛАСТИКУ ДІВЧАТОК 6-7 РОКІВ	
<i>Науковий керівник: Гончар Лілія</i>	92
Хліборолова Поліна РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 4-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ	
<i>Науковий керівник: Шкарупіло Павло</i>	102
Шилова Анастасія СУЧАСНА ПІДГОТОВКА ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ЛАТІНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ	
<i>Науковий керівник: Бондаренко Ірина</i>	111

РОЗДІЛ 3. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Алексютенко Валерія ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК КУНГ-ФУ ЯК ВИДУ СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Сологубова Світлана</i>	119
Бакала Аліна ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС» ТА ЙОГО РОЗВИТОК У ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ	
<i>Науковий керівник: Родіна Юлія</i>	127
Бойко Катерина ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ПІКЛБОЛУ	
<i>Науковий керівник: Ханюкова Ольга</i>	135
Болотова Даніта МІСЦЕ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ В СУЧАСНОМУ НЕОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ: ВІД ІСТОРІЇ ДО ІННОВАЦІЙ	
<i>Науковий керівник: Бондаренко Ірина</i>	141
Варченко-Пікінер Ніколетт ІСТОРІЯ І РОЗВИТОК БАЛЬНИХ ТАНЦІВ	
<i>Науковий керівник: Шиян Володимир</i>	147

Віхляєва Дарина ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Шип Надія</i>	153
Губа Ольга, Івченко Катерина ШАШКИ. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ І ІСТОРІЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ГРИ	
<i>Науковий керівник: Івченко Оксана</i>	162
Денесюк Максим ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БОУЛІНГУ	
<i>Науковий керівник: Марусич Олена</i>	167
Довгий Дмитро ІСТОРІЯ ПОЯВИ ТА РОЗВИТКУ ВОРКАУТУ	
<i>Науковий керівник: Солодка Оксана</i>	171
Дюкова Анастасія ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ НА ВОДІ	
<i>Науковий керівник: Мітова Олена</i>	177
Івченко Катерина ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ РОЗВИТКУ КІННОГО ПОЛО У КРАЇН- ЛІДЕРІВ	
<i>Науковий керівник: Мітова Олена</i>	182
Ковальова Анастасія ВПЛИВ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТА ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ	
<i>Науковий керівник: Чоботько Маргарита</i>	188
Ковшаров Єгор ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЧНОЇ ГРИ ГО	
<i>Науковий керівник: Шуба Людмила</i>	196
Комліченко Даниїл ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ	
<i>Науковий керівник: Омельченко Олена</i>	201
Коновалова Марія ШАХІСТКИ УКРАЇНИ ТА СВІТУ: ІСТОРІЯ ТА СЬОГОДЕННЯ	
<i>Науковий керівник: Чоботько Ігор</i>	207
Коротченя Юлія АКРОБАТИКА: ІСТОРІЯ, РОЗВИТОК ТА БЕЗПЕКА У СУЧАСНОМУ СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Омельченко Олена</i>	216
Костецький Фелікс ПАРАПЛАНЕРНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ: ІСТОРІЯ, ВИКЛИКИ ТА ВІДРОДЖЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
<i>Науковий керівник: Родіна Юлія</i>	222
Котляров Микита СПОРТИВНА АЕРОБІКА ТА ЇЇ МІСЦЕ В СИСТЕМІ СВІТОВОГО СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Пірогова Карина</i>	227
Лева Альона ЯК ЗАРОДЖУВАЛАСЯ ZUMBA: ВІД ВИПАДКОВОЇ ІДЕЇ ДО МІЖНАРОДНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Науковий керівник: Гончар Лілія</i>	235

Макаренко Данило, Кобильник Дмитро ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БЕНДІ (хокей з м'ячем)	
<i>Науковий керівник: Долбишева Ніна</i>	241
Медведенко Ніка ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК КАРАТЕ В УКРАЇНІ	
<i>Науковий керівник: Бондаренко Ірина</i>	248
Митрохіна Вікторія ІСТОРИЧНЕ СЕРЕДНЬОВІЧНЕ ФЕХТУВАННЯ	
<i>Науковий керівник: Чоботько Маргарита</i>	255
Митрохіна Вікторія ДЖИУ-ДЖИТСУ ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ. РОЗВИТОК, ПОПУЛЯРНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВКЛЮЧЕННЯ В ОЛІМПІЙСЬКУ ПРОГРАМУ	
<i>Науковий керівник: Чоботько Маргарита</i>	261
Найко Дар'я, Хоменко Марія ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ	
<i>Наукові керівники: Демідова Оксана</i>	266
Нечипоренко Денис ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ РІЗНИХ НАПРЯМІВ	
<i>Науковий керівник: Школа Олена</i>	277
Нодь Юлія ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УГОРЩИНІ ТА ЗАКАРПАТТІ	
<i>Науковий керівник: Візавер Арпад Дезідерович</i>	281
Нурова Поліна ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАЛЬНОГО МАРАФОНУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Омельченко Олена</i>	291
Петренко Богдан ІСТОРІЯ БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА В СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Шиян Ольга</i>	295
Сокурено Вікторія ТАНЕЦЬ ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ГРУЗИНСЬКОГО ДУХУ: СИМВОЛІКА ТА ТРАДИЦІЇ	
<i>Науковий керівник: Гончар Лілія</i>	300
Стрілець Клим ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ В ЛАСТАХ	
<i>Науковий керівник: Долбишева Ніна</i>	308
Терещенко Анастасія ЕВОЛЮЦІЯ ТХЕКВОНДО ВТФ: ШЛЯХ ДО ВКЛЮЧЕННЯ В ОЛІМПІЙСЬКУ ПРОГРАМУ	
<i>Науковий керівник: Кусовська Ольга</i>	315
Хоружий Богдан ІСТОРІЯ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ФІСТБОЛУ У СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Нестеренко Наталія</i>	321
Худяков Назар РОЗВИТОК ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ ТИПУ «ДРАКОН» В ПЕРІОД 2022-2024 РОКІВ	
<i>Науковий керівник: Бондаренко Ірина</i>	326

Чернецька Єлизавета ЕВОЛЮЦІЯ БОУЛІНГУ. ВІД ДАВНІХ РИТУАЛІВ ДО СУЧАСНОГО СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Чоботько Ігор</i>	331
Шапошник Міла ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АМЕРИКАНСЬКОГО ФУТБОЛУ	
<i>Науковий керівник: Долбишева Ніна</i>	336
Шапошник Міла ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ	
<i>Науковий керівник: Степаненко Дмитро</i>	343
Шевченко Дар'я СПІДМІНТОН: ІСТОРІЯ, РОЗВИТОК ТА ПЕРСПЕКТИВИ	
<i>Науковий керівник: Балджи Ілона</i>	352

РОЗДІЛ 4. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Данковська Аліна ВПРОВАДЖЕННЯ ВЕЛНЕС - ПРОГРАМ В СИСТЕМУ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З ФІТНЕСУ	
<i>Науковий керівник: Макотченко Ольга</i>	358
Понедельнік Олександр СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ СЬОГОДЕННЯ В УКРАЇНІ	
<i>Науковий керівник: Омок Ганна</i>	363

РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Раделицька Ольга НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	
<i>Науковий керівник: Мацола Наталія</i>	369

РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Авраменко Олександр, Івченко Катерина ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Науковий керівник: Івченко Оксана</i>	375
Бичкова Ольга ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БОДІБІЛДЕРІВ: МОТИВАЦІЯ, САМОКОНТРОЛЬ І УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ	
<i>Науковий керівник: Бондаренко Ірина</i>	382

Kateryna Yeletska PARKOUR AS A PHILOSOPHY OF OVERCOMING OBSTACLES BOTH MENTAL AND PHYSICAL IN NATURE	
<i>Науковий керівник: Svitlana Poleshchuk</i>	387
Нагорна Валерія, Івченко Катерина ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІБЕРСПОРТІ	
<i>Науковий керівник: Івченко Оксана</i>	391
Радовенчик Анастасія ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ	
<i>Науковий керівник: Максимчук Борис</i>	396
Родін Злата, Коробко Оксана ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ	
<i>Науковий керівник: Родіна Юлія</i>	402
Черноколенко Олена ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАКЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ РИБАЛОК-СПОРТСМЕНІВ	
<i>Науковий керівник: Дакаленко Олег</i>	409
Черноколенко Олена МОТИВАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В КІБЕРСПОРТІ	
<i>Науковий керівник: Гвоздак Андрій</i>	415

РОЗДІЛ 7. НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Yeletska Kateryna SPORTS ORIENTEERING AS AN INTEGRAL COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL	
<i>Наукові керівники: Demidova Oksana, Kovalenko Nina</i>	425
Зінченко Діана, Черевко Аліна ЧЕРЛІДІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	
<i>Науковий керівник: Демідова Оксана</i>	435
Ільків Сергій ВИКОРИСТАННЯ КОМБІНОВАНИХ ТА СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ	
<i>Науковий керівник: Семенова Наталія</i>	445
Мельник Наталія, Пляскін Микола ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З КУНФУ В НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ	
<i>Науковий керівник: Литвинець Антон</i>	450
Павлов Ілля ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	
<i>Науковий керівник: Степанова Ірина</i>	454
Панаріна Юлія МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ	
	463

Науковий керівник: Ковтун Алла.....	
Пугач Анастасія ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ	
Науковий керівник: Петрина Леся.....	469
Рудакова Валерія НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ- СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ, В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Науковий керівник: Черноколенко Анастасія.....	477
Слімак Аліна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГРУПОВІЙ ГІМНАСТИЦІ	
Науковий керівник: Родіна Юлія.....	484
Янковець Ангеліна РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ	
Науковий керівник: Жигadlo Олег.....	492
Яворський Андрій РОЛЬ ТУРИЗМУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	
Науковий керівник: Мацола Наталія.....	497

РОЗДІЛ 8. ВИКОРИСТАННЯ ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ, ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ТУРИЗМІ

Сорочинська Марина НОВІТНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ТУРИЗМ ІНДУСТРІЇ	
Науковий керівник: Фоменко Олена.....	503

РОЗДІЛ 1
ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В
НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Бойко Уляна

*Науковий керівник: д.фіз. вих., професор Передерій Аліна
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів*

Анотація. В Україні за останні роки набула актуальності проблема залучення до занять спортом осіб з інвалідністю, які є ветеранами війни адже заняття спортом є одним із найбільш ефективних засобів інтеграції в суспільство осіб з інвалідністю. У статті проаналізовано заходи для осіб з інвалідністю та ветеранів війни, які проводяться на міжнародному, національному та регіональному рівнях, зокрема в Україні.

Ключові слова. Адаптивний спорт, особи з інвалідністю, ветерани війни, спортивні змагання.

Постановка проблеми. Одним з найбільш ефективних засобів зміцнення здоров'я і виховання особистості у всі часи і у всіх народів були і є заняття фізичною культурою [1]. Складно переоцінити її значення та роль у соціалізації та реабілітації осіб з інвалідністю. Фізичні вправи допомагають навчанню необхідних у житті вмінь і навичок, сприяють відновленню і розширенню діапазону рухової активності та формуванню багатьох позитивних рис характеру. Адаптивний спорт є невід'ємною складовою фізичної культури та олімпійського руху. Його ключова особливість – це орієнтація на досягнення високих результатів у змагальній діяльності, що відрізняє його від адаптивної фізичної культури. Змагання відіграють центральну роль у спорті, адже без них він втрачає свою сутність та значення. Серед найвідоміших міжнародних змагань адаптивного спорту варто

відзначити Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри та Ігри Спеціальних Олімпіад [3]. Разом з тим, в Україні в останні роки є нагальна потреба залучення до занять спортом осіб з інвалідністю, які є ветеранами війни та проходять період реабілітації, адже заняття спортом є одним із найбільш ефективних засобів інтеграції в суспільство осіб з інвалідністю та мають потужний реабілітаційний ефект. Нині спостерігається тенденція до організації великої кількості змагань для ветеранів війни як на міжнародному, так і на національному та регіональному рівнях [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки наукові дослідження з проблематики адаптивного спорту були спрямовані на загальну теорію адаптивного спорту (Бріскін Ю., Передерій А., 2010, Когут І., Борисова О. 2014); соціальні аспекти адаптивного спорту (Хіменес Х, Задорожна О. 2018, Мішин М. 2023); теоретичні та методичні аспекти спортивного тренування осіб з ПОРА (Іваненко А. 2021, Бойко Г., Волошко Л. 2018, Smith V, Bundon 2018); проблематику реабілітації осіб з інвалідністю засобами спорту (Бобровський Є. 2017, Білошицький В. 2021, Литовченко М. 2024).

Аналіз науково-методичної літератури не виявив наукових досліджень, які б розкривали проблеми або характеризували організацію спортивних заходів для ветеранів війни. Враховуючи те, що в умовах російсько-української війни кількість осіб з інвалідністю зростає, постає актуальне питання вивчення та характеристики спортивних заходів для осіб з інвалідністю – ветеранів війни.

Мета дослідження: Охарактеризувати різновиди спортивних змагань для ветеранів російсько-української війни.

Результати дослідження та їх обговорення. Разом із міжнародними масштабними комплексними змаганнями для осіб з інвалідністю, проводяться також різноманітні заходи, включаючи ті, що зорієнтовані на залучення на ветеранів війни. Такі заходи проводяться як і на міжнародному, так і на

регіональному рівні. Одними із найпопулярніших міжнародних комплексних змагань є "Invictus Games", що проводяться у паралімпійському стилі, засновані принцом Гаррі у 2014 році [5]. Учасниками є поранені військовослужбовці та ветерани війни, які змагаються у таких видах спорту, як легка атлетика, стрільба з лука, веслування, плавання, пауерліфтинг, баскетбол на кріслах колісних, регбі на кріслах колісних, волейбол сидячи, а від 2025 року ще і в зимових видах спорту – гірських лижах, сноуборді, біатлоні, лижних перегонах, скелетоні і керлінгу на кріслах колісних у форматі гібридних ігор [5].

Фонд Ігор Нескорених координує організацію змагань та прийом заявок від учасників. Місія змагань – допомогти ветеранам відновитися фізично та психологічно, сприяти їхній соціальній інтеграції через спорт. Ігри проводяться для створення спільноти людей зі схожим досвідом, які підтримують одне одного у подоланні наслідків поранень і травм. Вони сприяють популяризації спорту як ефективного методу реабілітації військових. Основними цінностями Ігор є підтримка, повага, сміливість, відданість справі та розширення можливостей для всіх учасників. Гасло Ігор: «Я господар своєї долі. Я капітан своєї душі».

Warrior Games – це щорічні адаптивні спортивні змагання для військовослужбовців та ветеранів, які отримали поранення, травми або захворювання під час виконання службових обов'язків. Організатором заходу є Міністерство оборони США. У програму змагань входять 12 видів спорту, серед яких стрільба з лука, гольф, кульова стрільба, легка атлетика (біг та метання), велоспорт, плавання, веслування на тренажерах, баскетбол на візках, регбі на візках, пауерліфтинг і волейбол сидячи. У заході беруть участь команди з восьми країн, включно з США, Україною, Великобританією, Австралією та Канадою [4].

Україна приєдналася до Warrior Games завдяки перемовинам, які тривали з 2019 року за участю Організаційного комітету Ігор Нескорених в Україні. Відбірковий процес передбачає участь ветеранів та діючих військовослужбовців, які отримали поранення або травми під час бойових дій чи миротворчих операцій [4].

Можна стверджувати, що останніми роками популярність адаптивного спорту зростає. Люди з інвалідністю беруть участь у різноманітних змаганнях, суспільство переконується в тому, що змагатися можуть особи, котрі мають складні ураження, порушення зору, порушення опорно-рухового апарата тощо.

Разом із міжнародними масштабними комплексними спортивними змаганнями наявна велика кількість спортивних заходів та змагань в Україні та у Львівській області зокрема.

«Сильні України» – це всеукраїнські спортивні змагання з адаптивних видів спорту, створені спеціально для ветеранів та військовослужбовців, які отримали травми та поранення (як видимі, так і невидимі) під час бойових дій в Україні. Ці змагання є важливою частиною системи спортивно-реабілітаційних заходів для ветеранів війни, організовані громадською організацією «Федерація стронгмену України». Вперше змагання «Сильні України» відбулися у 2023 році та відразу ж стали знаковими. У жовтні 2023 року ветерани, учасники першого всеукраїнського туру змагань, встановили світовий рекорд з адаптивного стронгмену на міжнародному фестивалі Arnold Classic Europe в Мадриді. У 2024 році змагання «Сильні України» продовжували свою місію. За словами Василя Вірастюка, головного судді змагань за результатами цих змагань була сформована команда з 50 ветеранів для участі у міжнародному проєкті Strong Spirit Games, який організовує Україна. Організаторами змагань виступає Федерація стронгмену України.

«Ігри ветеранів» - це спортивні змагання для ветеранів та військовослужбовців, започатковані Міністерством у справах ветеранів України. Проєкт реалізується в межах Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні, розробленої за ініціативи Першої леді Олени Зеленської.

Основна мета «Ігор ветеранів» - допомогти ветеранам та військовослужбовцям відновитися фізично та ментально, а також популяризувати спорт та здоровий спосіб життя. У змаганнях беруть участь військовослужбовці, ветерани війни та особи, звільнені з військової служби, які зазнали травм, поранень або захворювань під час виконання службових обов'язків у зоні бойових дій.

Змагання відбуваються у різних категоріях, зокрема кросфіт та кіберспорт. У категорії «Кросфіт» учасники виконують адаптовані вправи, що включають елементи важкої атлетики, кардіо та вправи з власною вагою. Залежно від фізичного стану, ветеранів поділяють на категорії, а переможців визначають за швидкістю виконання вправ та кількістю повторень. Цей проєкт є важливим кроком у підтримці ветеранів та їхньої реабілітації, сприяючи їхньому поверненню до активного життя та інтеграції в суспільство.

«Кубок Серцевіра» – це всеукраїнські спортивні змагання з адаптивних видів спорту, створені спеціально для ветеранів та військовослужбовців, які отримали поранення або ампутації під час участі в бойових діях. Організатором цих змагань є громадська організація ВСУ «Серцевір» (Чернігівська обл.), яка є місцем сили, довіри та підтримки для ветеранів, де вони можуть отримати психологічну, фізичну реабілітацію та юридичну допомогу. Змагання допомагають ветеранам відновитися, подолати наслідки поранень та повернутися до активного життя. «Кубок Серцевіра» привертає увагу суспільства до потреб ветеранів та сприяє розвитку адаптивного спорту в Україні. Змагання включають різноманітні види спорту, такі як жим лежачи,

футбол на візках, волейбол сидячи, плавання, легка атлетика та армреслінг. Програма може змінюватися залежно від можливостей та інтересів учасників. Ці змагання є прикладом того, як спорт може стати потужним інструментом для реабілітації та соціальної адаптації ветеранів, допомагаючи їм повернутися до повноцінного життя та відчувати себе потрібними та важливими членами суспільства.

Ігри Незламних (UNBROKEN GAMES) – це всеукраїнські спортивні змагання серед учасників бойових дій, військовослужбовців, ветеранів війни, осіб з інвалідністю, які отримали травми, захворювання чи поранення під час виконання службових обов'язків. Змагання відбуваються у двох категоріях: учасники бойових дій; учасники бойових дій із пошкодженням опорно-рухового апарату. Загалом ігри проводяться у 8 адаптивних видах спорту: стрільба з лука, веслування на тренажерах, пауерліфтинг, легка атлетика (біг, метання ядра), плавання (вільний стиль), армреслінг, волейбол сидячи, настільний теніс. Організатором ігор є Офіс спорту Львівської міської ради.

Ще одним із нових проєктів, що реалізується на національному рівні з метою розвитку адаптивного спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації для ветеранів війни є "Ліга Нескорених". Цей проєкт передбачає фізичну та психологічну реабілітацію ветеранів і членів їхніх сімей, проведення відкритих тренувань, змагань з різних видів спорту. У ході реалізації проєкту передбачається організація тренувань з адаптивних видів спорту на базі госпіталів і реабілітаційних центрів, проведення відкритих тренувань за участю тренерів, спортсменів та ветеранів війни. Організатором проєкту є управління молоді та спорту Львівської обласної військової адміністрації, проєкт реалізується на базі Західного реабілітаційно-спортивного центру Національного комітету спорту інвалідів України та Львівського обласного госпіталю ветеранів війн та репресованих ім. Юрія Липи.

BESTRONG GAMES - Всеукраїнські адаптивні змагання для ветеранів та військовослужбовців. Змагання проводяться з таких дисциплін: адаптивний бокс, пауерліфтинг, жим двох гирь сидячи, ривок гирі однією рукою (24 кг), стрільба з лука, настільний теніс, веслування на тренажері, підйом штанги на біцепс двома та однією рукою, армреслінг (стоячи та сидячи), армліфтинг та ін. На цих змаганнях у 2025 році вперше була впроваджена система PRO та AMATEUR: PRO – для ветеранів із досвідом у спорті; AMATEUR – для військових після поранення, які ще тільки набувають спортивного досвіду або не мають його взагалі. Організатор BESTRONG Games громадська організація «BESTRONG». Від 2025 року BESTRONG GAMES, які систематично об'єднують ветеранів зі всієї країни, стають етапами підготовки до UNBROKEN GAMES.

Висновки: На сьогоднішній день в Україні та поза її межами набувають актуальності масові спортивні заходи для осіб з інвалідністю, які є ветеранами війни.

Нами було визначено, що на міжнародному рівні одними із найбільш популярних спортивних змагань для осіб з інвалідністю ветеранів війни є Ігри нескорених, які є комплексними спортивними змаганнями у Паралімпійському стилі, засновані принцом Гаррі у 2014 році. Окрім того популярними міжнародними комплексними спортивними змаганнями є Warrior Games – це щорічні адаптивні спортивні змагання для військовослужбовців та ветеранів, які отримали поранення, травми або захворювання під час виконання службових обов'язків.

На національному рівні, зокрема в Україні найбільш популярними спортивними заходами для осіб з інвалідністю є «Ігри ветеранів», «Сильні України», «Кубок Серцевира», Ігри незламних (Unbroken Games), «Ліга Нескорених» та «BESTRONG Games».

Проаналізувавши особливості організації спортивних заходів для осіб з інвалідністю нами було встановлено, що в Україні та поза її межами наявна велика кількість спортивних змагань які спрямовані на залучення ветеранів війни до занять спортом. Разом з тим, відзначаємо відсутність систематизації та взаємозв'язків між різними видами спортивних змагань для ветеранів війни, відсутність централізованих організацій, які керують цим напрямом спорту.

Список використаної літератури

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6.
2. Литовченко, М. А. Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів / Литовченко Марина Андріївна, Кривенцова Ірина Володимирівна // збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 165-170
3. Шуста І. Змагання в системі адаптивного спорту (на прикладі Invictus Games) / Шуста Ірина // Спорт та сучасне суспільство: матеріал. VI відкритої студ. Наук. Конф. – К.: Олімпійська література, 2018.-272 с.: 269
4. Davis R. The 2013 Warrior Games: More than a competition. / Davis, R., Enos, M., Jordan, L., & Belanger, J.// Palaestra, 2013.- С.41-49.
5. Blamey H. The Invictus Games Categorisation System: A framework for adapted sports. / Blamey Helen; Lawson Janet, Shirazipour Celina // European Journal of Adapted Physical Activity, 2024. – С.17.

ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ КОМПОЗИЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК 7-8 РОКІВ З ЕСТЕТИЧНОЇ ГРУПОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Нечипорук Анастасія

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Борисова Юлія

*Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», м. Рівне*

Анотація. У статті розглядаються особливості створення змагальної довгої композиції з естетичної групової гімнастики. Під час створення композиції треба враховувати вік і підготовленість гімнасток, вимоги правил змагань щодо змагальних композицій, правила та закони хореографічного мистецтва.

Ключові слова. Естетична гімнастика, змагання, композиція, дівчата

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Естетична групово-гімнастика – це командний вид спорту, який вперше офіційно з'явився у Фінляндії 10 років тому. З цієї країни він швидко розповсюдився та став популярним у всьому світі [3]. У 2003 році у Києві була створена перша національна збірна команда України з естетичної гімнастики «Романтика».

У змаганнях з естетичної групової гімнастики беруть участь тільки клуби, а не збірні команди міст та країн. Кількість гімнасток у команді довільне від 6 до 10 гімнасток. Чим більше спортсменок команді, тим яскравіше і цікавіше виступ команди. Важливим є дотримання принципу цілісного та неперервного руху під музичний супровід. Обов'язковим є рівномірне виконання елементів правою та лівою ногою, рукою і рівномірному прояву всіх фізичних якостей у гімнасток [6].

Проблемами технічної та фізичної підготовки спортсменок в естетичній груповій гімнастиці займалися Довбишева Н., Кидонь В. [3], Борисова Ю. [2]. У роботах Білецької І. [1] та Сосіної В. [5] розглядається хореографічна складова підготовки гімнасток. У науково-методичній літературі проблеми і особливості побудови змагальних композицій в груповій естетичній гімнастиці відображені недостатньо, тому це стало метою нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити складові змагальної композицію довгої програми для гімнасток вікової категорії 7-8 років та їх поєднання відповідно до музичного супроводу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; аналіз відеоматеріалу та протоколів змагань.

Результати дослідження. Відповідно до правил змагань з групової естетичної гімнастики змагальна композиція це художня ідея, яка організує естетичне сприйняття суддів і глядачів, таким чином, що воно рухається від одного компонента до іншого, від «частини» до цілого, де «Компонент» – з латинської – складова частина чогось. Тобто створення змагальної композиції починається від народження задуму. Задум обов'язково включає тему та ідею майбутньої композиції.

Необхідними компонентами змагальної композиції є:

1. Вимоги до змагальних композицій що відображені у правилах змагань з естетичної групової гімнастики. До обов'язкових елементів довгої змагальної композиції з естетичної групової гімнастики належать: цілісні хвилі тілом (вперед, назад або в сторону); цілісних помаху (вперед-назад, в сторону або по колу); серії з двох взаємозв'язаних рухів тіла; серії з трьох взаємозв'язаних рухів тіла (окрім хвиль та помахів, наклони, скручування, стиснення, розслаблення, прогини); ізольованих елементи у рівновазі

(рівновага та поворот) та одне з'єднання з них; ізольованих стрибка та з'єднання з них кожний цих компонентів повинен бути присутній у композиції мінімум два рази [4, 6].

Додатково до композиції можна додати цілісні з'єднання з елементів різних техніко-структурних груп; рухи тілом і стрибок (рівновага, поворот), стрибок і рівновага (поворот, хвиля тілом, помах та ін.). Ці з'єднання мають високу технічну цінність, однак зараховується лише за умови, що всі обов'язкові елементи виконані [4]. Дозволеними елементами в естетичній гімнастиці є: акробатичні вправи (індивідуальні та парно-групові) та танцювальні елементи (кроки, підскоки, пози) [3, 6].

2. Танцювальний малюнок (розташування і переміщення гімнасток на змагальному майданчику). Треба вміти складати, конструювати і вибудовувати малюнок композиції з урахуванням образу, глядацького сприйняття, сценічного простору та вимогою правил змагань щодо використання простору змагального майданчика.

3. Хореографічна лексика (танцювальні рухи). Під час побудови композиції треба вміти вигадувати, розвивати та поєднувати різні танцювальні рухи (елементи в єдиний хореографічний текст) та поєднувати їх з обов'язками технічними елементами.

4. Характери персонажів, манера виконання композиції.

Кожна змагальна композиція повинна бути сприйнята глядачами і суддями як твір хореографічного мистецтва як єдине ціле. Тобто треба врахувати всі компоненти композиції, оформлення, виконання, всі виразні засоби разом у поєднанні з музикою. Необхідно продумати костюм, зачіску і макіяж відповідно до образу і віку гімнасток.

У змагальній композиції повинні бути контрасти (з французької мови різке вираження протилежності). Це є важливою компонентною силою з точки зору творчого процесу створення хореографічного образу. Контраст

передбачає різку різницю та поєднання протилежності. Важливо визначити характер контрасту у формі темпу, ритму, малюнках, лексики. У композиції не може бути повторів, необхідний постійний розвиток.

Під час створення змагальної композиції щоразу відбувається естетичний розвиток і пізнання світу. Тренер передає своє власне емоційне відчуття, своє бачення навколишньої дійсності, через хореографічні образи. Новизна розкриття теми, художніх засобів, композиційного рішення, є необхідною умовою життєвості, оригінальності авторства змагальної композиції. Треба намагатися повною мірою розкрити свої можливості творчого пошуку нового трактування неповторного хореографічного образу.

Врахування зорового глядацького сприйняття – це один з важливих моментів постановки. Адже саме глядач і суддя у кінцевому підсумку оцінює наскільки вдалим чи невдалим виявилось композиційне рішення змагальної композиції. Обов'язкові елементи необхідно поставити таким чином щоб судді їх легко зчитували і мали час записати у протокол суддівства. Підтримки виконуються на сильні музичні фрагменти. Протягом постановки композиції потрібно уявляти себе в залі для глядачів та на місці суддів.

Малюнок, переміщення гімнасток повинно рівномірно розподілятися по змагальному майданчику з використанням різних, логічних шикувань і перешикувань.

Отже, для створення довгої змагальної композиції для естетичних гімнасток 7-8 років нами були підібрані 3 музичних твори. Ми запропонували їх гімнасткам і вони обрали «Angry Birds» тривалістю 120 секунд. Особливість цієї мелодії в її динамічних ритмах, які змінюються повільними, це відповідає віку і підготовленості гімнасток та вимогам правил змагань. Щодо змагальних костюмів, було вирішено зробити зелені купальники, які відповідають характеру музичного твору. Потім було визначено порядок розташування обов'язкових елементів та з'єднань: початкова точка - зв'язка з трьох

елементів - танцювальна доріжка - зв'язка з двох рівноваг - стрибок - танцювальна доріжка - ізольована хвиля - ізольований поворот - зв'язка з двох елементів - рівновага - танцювальна доріжка - зв'язка з трьох елементів + стрибок - ізольований помах – акробатика - зв'язка з трьох елементів – стрибок - танцювальна доріжка – акробатика - кінцева точка. Що стосується переміщень, то композиції використовуються лінійні шикування, «шахматка», коло, діагональ, перешикування групами та інші.

На тренуваннях під час відпрацьовування та вивчення композиції ми використовували відеозапис та його аналіз для наочної демонстрації гімнасткам помилок і шляхів виправлення помилок. Протягом роботи над композицією деякі елементи були ускладнені і замінені задля підвищення складності та видовищості композиції.

На змаганнях з естетичної групової гімнастики спортсменки виступали з новою складеною довгою композицією. Під час виконання композиції більшість елементів було виконано правильно та синхронно. Сюжетна лінія композиції була витримана. Але деякі перешикування і елементи були незручними для спортсменок це було причиною не синхронного виконання частин композиції. Щодо оцінки суддів, то за складність композиції спортсменки отримали оцінку - 4,3 з максимальних 6,0; за артистику - 2,5 з 4.0 балів; за техніку виконання - 6,3 бали з 10.0 можливих. Загальна оцінка за виконання композиції довгої програми команда гімнасток отримала 13,1 бали з 20.0 можливих. Команда посіла друге місце серед усіх команд вікової категорії 7-8 років.

Таким чином, після змагань треба доопрацювати композицію щодо складності і послідовності виконання елементів та продовжити відпрацьовування синхронність і артистичність виконання танцювальних доріжок.

Список використаних джерел

1. Білецька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.
2. Борисова Ю.Ю. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. АВ. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012; № 2 (18): 266-270.
3. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. Режим доступу:
<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14036/1/Nina%20Dolbysheva%20C%20Viktoria%20Kidon.pdf>
4. Правила змагань з естетичної групової гімнастики. Федерація естетичної групової гімнастики. Режим доступу:
https://faggu.org/?page_id=25
5. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.
6. Competition Rules of Aesthetic Group gymnastics For Children. Any use changes of this document (total or partial) without the consent of IFAGG // The IFAGG owns the copy rights of the following rules. – 2016. – 37 p.

ІГРИ НЕСКОРЕНИХ-2025: ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ВЕТЕРАНІВ

Руденко Дмитро, Компанієць Сергій

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Печко Ганна

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглядається питання щодо результатів виступу команди України та індивідуальних досягнень українських ветеранів, які отримали поранення, травми чи захворювання, виконуючи свої військові обов'язки на перших в історії зимових гібридних Іграх Нескорених у Ванкувері-Вістлері- 2025.

Ключові слова: Ігри Нескорених, ветеран, військовослужбовець, психологічна реабілітація, фізичне відновлення.

Постановка проблеми. Ігри Нескорених — міжнародний спортивний захід з адаптивних видів спорту серед ветеранів та військовослужбовців, які отримали поранення, травми чи захворювання, виконуючи свої військові обов'язки [2].

«*Invictus*» з латини означає «непереможний», «незламний» або «нескорений». Перші Ігри Нескорених відбулися 2014 року в Олімпійському парку королеви Єлизавети у Лондоні [2].

Ігри Нескорених є соціальною складовою адаптивного спорту [1].

Мета проєкту «Ігри Нескорених в Україні» — створення нових можливостей для поранених та травмованих українських ветеранів і військовослужбовців, підтримуючи їх на шляху до фізичного відновлення, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції; сприяти розвитку та популяризації спорту, як дієвого інструменту відновлення серед поранених

бійців, а також спонукати суспільство й державу створювати для цього необхідні умови [2].

Україна долучилась до Ігор Нескорених у 2017 році, дебютувавши на Іграх в Торонто, а участь у Іграх в 2025 році стала ювілейною для нашої країни — в п'яте українська збірна продемонструвала нескореність наших воїнів та посіла третє місце серед 25 країн за кількістю здобутих медалей, тому дослідження результатів виступу української команди є актуальним.

Мета дослідження — провести теоретичний аналіз літератури та інформації з мережі Інтернет (офіційних сайтів) щодо питання результатів виступу української збірної в перших зимових гібридних Іграх Нескорених у Ванкувері-Вістлері -2025.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та вивчити літературу та інформацію з мережі Інтернет (офіційних сайтів) з основних питань дослідження.
2. Дослідити результати виступу української збірної в зимових гібридних Іграх Нескорених у Ванкувері-Вістлері 2025 році.

Результати дослідження та їх обговорення. Ігри Нескорених у Ванкувері-Вістлері 2025 стали першими в історії зимовими гібридними Іграми. В Invictus Games Vancouver Whistler 2025 прийняли участь 550 учасників із 25 країн. Серед них: Австралія, Бельгія, Канада, Колумбія, Данія, Естонія, Франція, Грузія, Німеччина, Ізраїль, Італія, Йорданія, Нідерланди, Нігерія, Нова Зеландія, Польща, Південна Корея, Румунія, Україна, Великобританія, США [6].

Учасники прийняли участь у веслуванні на тренажерах, волейболі сидячи, плаванні, баскетболі на кріслах колісних та регбі на кріслах колісних, включаючи нові зимові види спорту: гірські лижі, сноуборд, біатлон, бігові лижі, скелетон і керлінг на кріслах колісних [6].

Втім, національний відбір проходив за класичними видами спорту, а саме: баскетбол на кріслах колісних; велоспорт; веслування на тренажерах; волейбол сидячи; легка атлетика (біг, штовхання ядра\метання диска); пауерліфтинг; плавання; стрільба з лука; настільний теніс.

Цього року до збірної потрапили на десять осіб більше, ніж минулого — міжнародна Фундація Ігор Нескорених збільшила українську квоту з 25 до 35 учасників.

Участь у цьогорічному відборі взяли військовослужбовці та ветерани Сил оборони України, а також добровольці, які отримали поранення, були травмовані або захворіли під час або внаслідок виконання своїх службових обов'язків в зоні бойових дій з 2014 року [2].

Відбір та підготовку збірної України 2025 року здійснювало Міністерство у справах ветеранів України, спільно з Українським ветеранським фондом Мінветеранів, Центром стратегічних комунікацій «СтратКом Україна», ГО «Повернись живим!» та ГО «Ігри Інвіктус Україна» [4].

На Іграх Нескорених-2025 Україна здобула 30 медалей: 12 золотих, 11 срібних та 7 бронзових.

Учасники української збірної, окрім власної команди, взяли участь у об'єднаній команді, разом з представниками інших країн у баскетболі на кріслах колісних, керлінгу на кріслах колісних, регбі на кріслах колісних та у волейболі сидячі. Команда з баскетболу на кріслах колісних, в якій грали два українці Ілля Пилипенко та Артур Милін, виборола бронзу, тож наші учасники принесли дві перші медалі українській збірній з командних видів спорту [2].

Граючи вперше у керлінг на кріслах колісних у загальному заліку наша команда посіла 4 місце.

15 учасників збірної випробували себе у скелетоні. Двоє учасників, Валерій Одайник та Олексій Притула, виступали у скелетоні, маючи подвійну ампутацію ніг. Бронзову нагороду збірній приніс Ілля Гайдук.

Кожен учасник нашої команди взяв участь принаймні в одному з п'яти зимових видів спорту[4].

Збірна України має такі результати:

- Плавання – 5 золотих, 2 срібні, 1 бронзова медаль.
- Лижні перегони – 2 золоті, 2 срібні, 1 бронзова медаль.
- Біатлон – 2 золоті, 1 срібна, 2 бронзові медалі.
- Сноубординг – 2 золоті, 1 бронзова медаль.
- Гірськолижний спорт – 1 золота, 2 срібні медалі.
- Веслування на тренажерах – 4 срібні медалі.
- Скелетон – 1 бронзова медаль.
- Волейбол сидячи – 1 бронзова медаль.

Найбільшу кількість нагород у складі збірної України здобув військовослужбовець ЗСУ Ігор Олійник, який заробив на Іграх шість медалей: по три золоті та срібні нагороди. Найбільшу кількість нагород (4 нагороди) Ігор Олійник виборов у плаванні [3].

Звання ж найтитолованішого учасника Ігор нескорених-2025 у складі збірної України Олійник розділив з Русланом Сергійчуком, який також виборов три золоті нагороди: у біатлоні, та дві нагороди у плаванні.

1. Ігор Олійник - $3+3+0 = 6$
2. Руслан Сергійчук - $3+0+0 = 3$
3. Анатолій Бирко - $1+1+0 = 2$
4. Артур Милін - $1+0+1 = 2$
5. Олександр Андрієнко - $0+1+1 = 2$

Результат України на Іграх Нескорених-2025 став другим найкращим за всю історію участі команди в цих змаганнях. За результатами змагань Україна

посіла третє місце, поступившись лише США (55 нагород) та Австралії (36 нагород). А за кількістю "золота" українці повторили рекорд, встановлений на Іграх у 2023 році.

- Торонто-2017:8+3+3 (14)
- Сідней-2018:7+10+3 (20)
- Гаага-2022:5+5+6 (16)
- Дюссельдорф-2023:12+14+8 (34)
- Вістлер-2025:12+11+7 (30)

Зауважимо, що під час Ігор Нескорених не ведеться офіційної зведеної таблиці медалістів, адже змагання направлені на реабілітацію поранених учасників, а не на спортивні досягнення.

У складі української команди приймав участь Руслан Сергійчук з Дніпропетровщини, який здобув золоту медаль у змаганнях з біатлону, серед ветеранів, які мають порушення зору. Дем'ян Дудля виборов четверте місце у гірських лижах. Владислав Капканець та В'ячеслав Кайстро посіли шосту та сьому сходинки у сноубордингу [3].

Наступні Ігри Нескорених відбудуться у Великій Британії у 2027 році

Висновки:

1. Аналіз літературних даних та інформації з мережі Інтернет (офіційних сайтів) дозволив дійти висновку, що на відміну від звичних спортивних змагань, головна мета учасників Ігор Нескорених - зовсім не перемога, а демонстрація незламності духу, всупереч усьому. Ідея цих масштабних спортивних змагань це - повернення сенсу та жаги до життя людям, які служили своїй державі.

2. Результати дослідження дозволили ознайомитись з підсумками виступу української команди в Іграх Нескорених у Ванкувері-Вістлері 2025 році, а також прослідкувати важливу роль участі нашої команди у цих змаганнях, а саме за допомогою "Ігр Нескорених", українським ветеранам

вдалося вкотре нагадати світові про Україну, нагадати про жахливі наслідки військових дій в нашій країні, привернути увагу відомих людей, які вболівали та підтримували наших військових, зокрема, принц Гаррі підтримував українську команду, а на його одязі був помічений шеврон 4-ї бригади оперативного призначення "Рубіж" Національної гвардії України.

Список використаних джерел

1. Долбишева Н., Балджи І., Чухловіна В., Бузоверя Анна, Чернявська О. Ігри Нескорених як соціальна складова адаптивного спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. №1. с 115-123. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-115.
2. Ігри Нескорених [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://invictusgames.in.ua/invictus-games-2025/>
3. Міністерство внутрішніх справ України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mvs.gov.ua/>
4. Міністерство у справах ветеранів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mva.gov.ua/>
5. Управління молоді та спорту Львівської ОДА [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sport.loda.gov.ua/>
6. Invictus Games. Official site: <https://www.invictusgamesfoundation.org/>

РОЗДІЛ 2
СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У
НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

EMS-ТРЕНУВАННЯ У СУЧАСНІЙ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ: ПЕРЕВАГИ І ПЕРСПЕКТИВИ

Білявська Аліна

факультет фізичного виховання, III курс,

СВО бакалавр

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Демідова Оксана

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Епоха цифрових технологій призводить до того, що більшість сучасних людей мають малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на стан їх здоров'я. Дієвим засобом вирішення цієї проблеми є залучення населення до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості, які широко представлені у сучасній фітнес-індустрії. У статті розглядаються питання щодо особливості використання у фітнесі EMS -тренувань. Визначено механізм дії EMS-технології та представлено її переваги.

Ключові слова: фітнес, електрична стимуляції м'язів, EMS-тренування, фізичні якості.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки в нашій країні спостерігається значне погіршення стану здоров'я людей різного віку. Це пов'язано з багатьма факторами, одним з яких є зниження, або взагалі відсутність фізичної активності. Причина цієї проблеми полягає, перш за все в тому, що і діти і дорослі, наразі, дуже багато часу проводять за технічними пристроями, які є основними засобами для навчання і роботи. Протидією таким негативним факторам є заняття фізичною культурою і спортом та відвідування занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості, які широко представлені розвинутою в нашій країні фітнес-індустрією. Вибір того чи іншого виду фітнесу залежить від потреб і інтересу

людини, і іноді потребує ретельного вивчення особливостей проведення занять, серед яких - розуміння організаційних умов, характеристики рухової діяльності під час занять та спрямованості тренування. Серед багатьох різновидів фітнесу і новітніх технологій які використовуються у фітнес-індустрії особливу увагу привертає технологія EMS-тренування, в основу якої покладена штучна електрична стимуляції м'язів.

Принцип EMS-тренування полягає у наступному: під час виконання вправ за допомогою електростимулюючого тренажера відбувається вплив на м'язи людини. Електростимулюючий тренажер посиляє електричні сигнали через електроди, закріплені на костюмі. Таким чином формуються імпульси, які впливають на м'язи, викликаючи їх скорочення. Ефект від цього впливу можна порівняти зі скороченням м'язів при силовому тренінгу. Під час виконання вправ для досягнення того чи іншого ефекту регулюється потужність подачі електроімпульсу окремо на кожную групу м'язів: для ніг, сідниць, спини, преса, рук і грудних м'язів. Ефективність EMS-тренування полягає в тому, що при виконанні вправи на одну м'язову групу, скорочуються і м'язи антагоністи. Заняття з використанням засобів EMS-тренування проводяться у спеціальних костюмах з електродами, які відповідають розмірам тіла. Спеціальний костюм, в свою чергу, одягається на бавовняний натільний костюм [4].

Ефективність EMS-тренувань спричинює зростання інтересу щодо занять фітнесом і потребує вивчення характерних особливостей використання цієї новітньої технології в фітнес-індустрії.

Мета дослідження: визначити характерні особливості занять фітнесом з використанням технології EMS-тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. Електрична стимуляції м'язів (EMS) - це інноваційна технологія, яка використовується у фітнесі, реабілітації та спортивній підготовці. Цей метод передбачає використання

електричних імпульсів для активації м'язів, що дає змогу досягти інтенсивного тренування з мінімальним фізичним навантаженням [6].

У своїх дослідженнях S. Sadeghipour зі співавторами (2021) вказують, що електростимуляція всього тіла (WB-EMS) відіграє важливу роль у збільшенні м'язової сили, зменшенні відсотка жиру та збільшенні сухої маси тіла. Цей метод вправ був запропонований як новий тренувальний і терапевтичний метод для зміцнення м'язів у випадках, коли присутня нерухомість або якщо є обмеження при виконанні фізичних вправ, що може бути викликано обмеженням часу або інвалідністю. Також цей метод можна запропонувати у випадку коли спостерігається зниження інтересу щодо виконання звичайних фізичних вправ [13]. Автори дослідження визначають, що технологія WB-EMS - це метод, який стимулює м'язи електричним струмом і викликає скорочення м'язів. Електричні імпульси від електродів, вбудованих у спеціальний одяг WB-EMS, надсилаються безпосередньо від поверхні шкіри до м'язів і доходять до найглибших їх шарів. Цей пристрій здатний активувати 14-18 зон або 8-12 груп м'язів одночасно (верхні частини ніг, руки, сідниці, живіт, поперек, спина, найширші м'язи спини) [11]. Як повідомляється в дослідженні, за допомогою цієї методики можна чітко досягти покращення складу тіла, підвищити м'язову силу, знизити фактори ризиків серцево-судинних захворювань, використовувати її в реабілітації [13].

Вид вправ із використанням EMS-технології був створений ще у 1960-х роках. Спочатку тренування призначалися для спортсменів, які отримали травми, а також для космонавтів з атрофованими м'язами. На початку 2000-х років EMS-тренування почали використовувати у фітнес-індустрії. У Німеччині технологія знайшла широке застосування завдяки розвитку персональних студій, які пропонували ефективні тренування за короткий час. Бренди, як-от Miha Bodytec, створювали обладнання для тренувань, яке поєднувало електростимуляцію з фізичними вправами.

Варіювання імпульсом під час виконання вправ може забезпечити різний вплив на організм того, хто займається. Так, безперервні імпульси, забезпечують кардіо-режим. Застосування інтервальних імпульсів допомагає розвинути фізичну силу, координацію, витривалість і спритність, сприяє зміцненню м'язів і збільшенню їх обсягів. Зміна частоти імпульсу дозволяє впливати на лімфатичні вузли і судини, що призводить до руху застоюної лімфи (лімфодренажний масаж), сприяє розслабленню м'язів, виведенню зайвої рідини [3].

В дослідженні О. Жданової зі співавторами (2023) вивчали вплив EMS-тренувань на корекцію маси тіла дівчат підліткового віку. Дослідження проводилось із використанням спеціального бездротового EMS-костюму. Під час виконання дівчатами фізичних вправ подавались низькочастотні електричні імпульси, які викликали мікро-скорочення м'язів (від 20 до 100 циклів в секунду). На тіло дівчат здійснювався вплив імпульсним і постійним струмом, електромагнітними хвилями різної довжини – короткими, довгими і середніми. Електричні імпульси змушували м'язові волокна скорочуватись. EMS-костюм був запрограмований на декілька режимів: кардіо-тренування, силове навантаження та лімфодренажний масаж. Результати дослідження свідчили про позитивний вплив EMS-тренувань на зміни показників дівчат, щодо маси тіла та індексу маси тіла, окружності грудної клітки і талії, обводів стегон, гомілки і плечей [1]

А. Filipović зі співавторами (2012) зазначили, що EMS є ефективним для розвитку фізичної працездатності і позитивно впливає на приріст сили. Вони встановили, що за допомогою EMS підготовлені і елітні спортсмени, які вже мають високий рівень фізичної підготовки, здатні ще значно підвищити рівень своєї сили. Враховуючи результати, які автори отримали протягом дослідження, вони пропонують використання EMS, як альтернативу

традиційним силовим тренуванням для покращення параметрів сили і рухових здібностей [6].

Дослідження W. Voeskh-Behrens & S. Rohrmann (2015) також показали, що EMS-тренування сприяє збільшенню м'язової маси та сили у спортсменів. За 12 тижнів регулярних занять учасники експерименту збільшили силу м'язів нижніх кінцівок на 17%, що було значно ефективніше, ніж у контрольній групі [5].

EMS широко використовується у фізіотерапії для відновлення після травм. Так, згідно з дослідженням W. T. Phillips (2018), використання EMS для пацієнтів із травмами колінного суглоба, на 30% прискорило їх відновлення порівняно зі звичайною реабілітацією [12].

Використання EMS-тренування ефективно допомагає зменшити жирові відкладення. У дослідженні K. Hertz & P. Wagner (2020) зазначено, що 8 тижнів EMS-тренувань сприяли зменшенню окружності талії на 6 см без змін у раціоні харчування [8].

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури дозволив визначити, що застосування технології EMS-тренування має ефективний вплив на: покращення м'язової маси і сили; корекцію фігури та зниження ваги; м'язову силу та витривалість; склад тіла та корекцію маси тіла. Крім того технології EMS-тренування широко використовують в реабілітації для відновлення м'язів після травм та операцій. Вони сприяють стимуляції кровообігу, зміцненню серцево-судинної системи та підвищенню загальної витривалості організму. Це робить їх корисними в реабілітаційних програмах для пацієнтів з різними захворюваннями опорно-рухового апарату [7, 14].

Аналіз методичних рекомендацій фахівців у сукупності з теоретичним аналізом даних науково-методичної літератури, дозволив надати характеристику особливостей щодо використання технології EMS-

тренування. Було визначено, що EMS-тренування мають низку переваг, зокрема:

- EMS-тренування може активувати до 90% м'язових волокон одночасно, тоді як звичайні тренування — лише до 60%;
- 20-хвилинне EMS-тренування еквівалентно 2–3 годинам звичайного фітнесу;
- при EMS-тренуванні відбувається мінімальне навантаження на суглоби, що робить його доступним для людей із травмами або хронічними захворюваннями;
- EMS-тренування економлять час, що є ідеальним рішенням для зайнятих людей;
- при EMS -тренуванні задіяні «глибокі» та дрібні м'язи тіла, що призводить до суттєвого поліпшення внутрішньо-м'язової координації.

Також, було визначено, що застосування технології EMS-тренування в процесі занять фітнесом має свої особливості. Так, оптимальний режим тренувань – 2 рази на тиждень. Тренуватися частіше за 3 рази на тиждень категорично не рекомендується. Посттренувальні процеси тривають до 36 годин після заняття, тому щоб запобігти перевантаженню організму, перерва повинна становити не менше зазначеного проміжку часу. Одного тренування, тривалість якого складає 15-20 хв. на тиждень, достатньо для підтримки у тонусі того, хто займається. З такою самою періодичністю можна займатися, якщо необхідно закріпити досягнуті раніше результати. Два тренування на тиждень по 15-20 хвилин - оптимальний режим для досягнення гарного та стійкого результату в будь-яких програмах. Три тренування на тиждень по 20 хвилин сприяє досягненню високих результатів. EMS-тренування високоінтенсивні та енерговитратні, тому три рази на тиждень можуть займатися лише здорові, добре підготовлені люди. Цикл програм з трьома тренуваннями на тиждень не повинен бути більше ніж шість тижнів. Потім,

щонайменше два місяці, необхідно перейти на одне або два тренування на тиждень [2].

Попри того, що EMS-тренування мають значні переваги порівняно з іншими видами оздоровчих тренувань, необхідно враховувати, що вони мають і ряд протипоказань, які розділяються на дві групи: абсолютні протипоказання і відносні.

До абсолютних протипоказань відносяться: прогресуюча стадія атеросклерозу, проблеми з артеріальним кровообігом; вагітність (будь-який термін); кровотечі, гемофілія; цукровий діабет; хвороби, що викликають підвищену температуру і гострі бактеріальні або вірусні процеси; індивідуальна шкірна реакція на електричні імпульси; наявність серцевих електростимуляторів; важкі неврологічні хвороби (розсіяний склероз, аміотрофний латеральний склероз, спастичний спинальний параліч, хвороба Бехтерева, судоми і епілепсія); туберкульоз; пухлини.

До відносних протипоказань відносяться: гострий артрит; гостра невралгія; наявність великої кількості рідини в організмі; лімфатичні набряки; наявність в тілі металевих імплантатів; відкриті шкірні ушкодження, в тому числі екземи; прогресуюча м'язова дистрофія; менструації; опіки; тромбоз і тромбофлебіт; варикоз.

Тому, перш ніж розпочинати заняття фітнесом з використанням EMS-технології важливо проконсультуватися з лікарем і професійним тренером.

Таким чином, заняття із застосуванням методу електростимуляції допомагають досягти самих різних результатів, серед яких: стимуляція кровообігу; зміцнення серцево-судинної системи; підвищення загальної витривалості організму; усунення м'язових спазмів; відновлення м'язових груп після травм; підвищення загального тону м'язів; нарощування м'язової маси; збільшення витривалості м'язів; формування гарного рельєфу і стрункої фігури; формування м'язового корсету, а також його зміцнення;

схуднення; допомога в боротьбі з целюлітом і надання пружності шкірі; позбавлення від жирових накопичень в конкретній галузі; нормалізація метаболізму; зняття внутрішньої напруги.

Висновок. EMS-тренування - це ефективний і сучасний метод тренувань, який має широкий спектр застосування, від фітнесу до реабілітації. Однак перед початком занять важливо проконсультуватися з лікарем і професійним тренером. Європейські дослідження підтверджують ефективність EMS-тренувань щодо покращення фізичних показників, корекції маси тіла та реабілітації після травм. Однак для досягнення оптимальних результатів та безпеки необхідно враховувати індивідуальні особливості організму та дотримуватися рекомендацій фахівців.

Список використаних джерел

1. Жданова, О., Чеховська, Л., Лужна, М., & Стефанишин, М. Корекція маси тіла дівчат підліткового віку засоби оздоровчого фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, (6(166), 65-69. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).13)
2. Запитання про EMS. BlitzFit. URL: https://blitz-fit.net.ua/vopros-otvet?utm_source=chatgpt.com
3. Захаренко Д.Д. Ems тренажер xbody – рішення проблем опорно-рухового апарату для забезпечення здорового способу життя. URL: https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-15.html?utm_source=chatgpt.com
4. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів EMS-тренування на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. №1. С. 332-344.
5. Boeckh-Behrens, W., & Rohrmann, S. (2015). Effects of Whole-Body Electromyostimulation on Strength, Body Composition, and Cardiovascular Parameters. *European Journal of Applied Physiology*, 115(6), 1317-1327.
6. Filipovic, A., Kleinöder, H., Dörmann, U., & Mester, J. Electromyostimulation—a systematic review of the effects of different EMS methods on selected strength parameters in trained and elite athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2011. 25(11), 3218-3238.

7. Hertz, K., & Wagner, P. (2020). Influence of EMS on Body Fat Reduction: A Meta-Analysis. *Sports Medicine International Open*, 4(5), 287-295.
8. Kemmler, w., & von stengel, s. (2013). Whole-body electromyostimulation: a training technology to improve health and performance in humans? *Frontiers in physiology*, 4, 146.
9. Kemmler W, Weissenfels A, Willert S, Shojaa M, von Stengel S, Filipovic A, et al. Efficacy and safety of low frequency whole-body electromyostimulation (WB-EMS) to improve health-related outcomes in non-athletic adults. A systematic review. *Frontiers in physiology*. 2018. Volume 9. 573 p.
10. Kemmler W, Kleinöder H, Fröhlich M. Whole-Body Electromyostimulation: A Training Technology to Improve Health and Performance in Humans? *Frontiers in Physiology*. 2020. Volume 11. 523p.
11. Phillips, W. T. (2018). The Role of Electrical Stimulation in Rehabilitation. *Physical Therapy Perspectives*, 14(3), 45-52.
12. Sadeghipour, S., Mirzaei, B., Korobeynikov, G., & Tropin, Y. (2021). Effects of Whole-Body Electromyostimulation and Resistance Training on Body Composition and Maximal Strength in Trained Women. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2021. 7(2), P.18–28.
13. Ui-Jae Hwang and Oh-Yun Kwon Effect of electrical stimulation training and detraining on abdominal muscle function. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2023. Volume 36, Issue 4, July Pages 831-843.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Бойко Руслана

*Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Власюк Олена
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. у статті розглянуто особливості розвитку гнучкості у дівчат 5-6 років, які займаються естетичною гімнастикою. Проаналізовано вікові ознаки фізичного розвитку, визначено ефективність спеціального комплексу вправ на гнучкість. Представлено результати експериментального дослідження.

Ключові слова: гнучкість, естетична гімнастика, фізичний розвиток, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток гнучкості має враховувати вікові особливості організму. Найбільш ефективно рухливість у суглобах розвивається в 5-6 років, майже вдвічі швидше, ніж у старшому віці. В естетичній гімнастиці зростають вимоги до виконання елементів, що робить гнучкість ключовим фактором успіху. Конкуренція на гімнастичному килимі вимагає максимальної амплітуди рухів у поєднанні з іншими фізичними якостями. Таким чином, потрібен ще більш якісний підхід до спеціальної підготовки гімнасток, що базується на принципах індивідуалізації та випереджаючого розвитку.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити вікові особливості фізичного розвитку дівчат 5-6 років;

2) розробити експериментальний комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості в дівчат 5-6 років, які займаються естетичною гімнастикою;

3) дослідно-експериментальним шляхом перевірити ефективність впровадженого комплексу спеціальних вправ для вдосконалення гнучкості гімнасток віком 5-6 років.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес дівчат 5-6 років, які займаються естетичною гімнастикою.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості гімнасток 5-6 років.

У роботі використано такі **методи дослідження:** Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. Педагогічне спостереження. Тестування. Педагогічний експеримент. Метод математичної статистики

Результати дослідження та їх обговорення. У педагогічному експерименті брали участь 12 гімнасток групи початкової підготовки 1 року навчання (НП-1). Усі дівчати мали однаковий рівень підготовки та попередньо пройшли медичний огляд для підтвердження відсутності протипоказань до навчально-тренувальних занять. Тренування проводилося тричі на тиждень по 90 хвилин на день.

Літературні джерела підтверджують, що спеціальні вправи на гнучкість є основою технічної та фізичної підготовки гімнасток 5-6 років, сприяють освоєнню складних елементів і знижують ризик травм. Вони покращують рухливість суглобів, еластичність м'язів, координацію, поставу та гнучкість хребта, а також підвищують рухливість суглобів на 12-15%. [2].

Дослідження особливостей розвитку гнучкості юних спортсменок в естетичній гімнастиці на початковому етапі навчання в експериментальній та контрольній групах із застосуванням різних програм для розвитку рухових якостей здійснювалося протягом двох місяців. Час проведення тестів і характер відпочинку між спробами залишалися постійними для всіх учасниць.

В експерименті взяли участь дві групи дівчаток: експериментальна група у складі 12 осіб та контрольна група також у кількості 12 осіб. Спортсменки контрольної групи тренувалися за загальноприйнятою методикою, а в експериментальній групі навчання руховим діям і розвиток фізичних якостей виконували за експериментальною програмою, яка передбачала цілеспрямований розвиток гнучкості на основі спеціально складеного комплексу вправ. Аналіз літературних джерел показав, що для досягнення високого рівня майстерності в естетичній гімнастиці важливо розвивати гнучкість. Цю тезу підтвердили й наші експериментальні дослідження [3].

Головне завдання педагогічного експерименту полягало у визначенні змін у показниках гнучкості дітей під впливом запропонованої методики. У межах експериментальної програми розвитку гнучкості було виділено 30 % загального часу тренування. Основними засобами покращення гнучкості стали вправи на розтягування, у тому числі динамічні (пружні, махові рухи тощо) та статичні (утримання максимальної амплітуди в різних позах).

Комплекс вправ для розвитку рухливості в різних суглобах опорно-рухового апарату включав активні вправи (де максимальна амплітуда досягалася самим виконавцем) і пасивні (для досягнення амплітуди використовувалися зовнішні зусилля).

Перед здійсненням ключових вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, необхідно виконати розминку, яка входить у поданий комплекс. Навантаження під час вправ на гнучкість підвищувалося протягом експериментального періоду за рахунок збільшення кількості вправ і повторень. Темп активних вправ складав 1 повторення за секунду, пасивних – 1 повторення за 1-2 секунди, а утримання статичних положень тривало 4-10 секунд. Вправи на гнучкість виконувалися в певній послідовності: спочатку для суглобів верхніх кінцівок, потім для тулуба і нижніх кінцівок. Розвиток активної та пасивної гнучкості здійснювався паралельно [4].

Під час вправ на гнучкість перед дитиною ставилася конкретна мета, наприклад, дотягнутися до певної точки, що збільшувало амплітуду рухів. У програмі були домашні завдання для розвитку хребта, суглобів і зв'язок, а також стрибки зі скакалкою. Найкращих результатів досягали діти, які тренувалися регулярно. Для мотивації використовувалися ігрові та змагальні елементи (наприклад, хто виконає вправу бездоганно нагороджується призом).

Рівень розвитку гнучкості учасниць дослідження оцінювався на основі результатів педагогічного тестування, яке включало: рухливість кульшових суглобів (тести «шпагат», «стрибок у шпагат»), гнучкість хребта («міст», «нахил сидячи»), а також рухливість плечових суглобів (тест «викрут»).

У табл. 1 наведені вихідні середні показники розвитку гнучкості серед обстежуваних.

Таблиця 1

Показники вихідного рівня гнучкості контрольної та експериментальної групи

Тест	Результати		Достовірність відмінностей	
	Контрольна група ($X_K \pm m$)	Експериментальна група ($X_E \pm m$)	t	p
Шпагат	$18,4 \pm 0,81$	$18,5 \pm 0,74$	0,29	$p > 0,05$
Міст	$10,2 \pm 0,67$	$10,0 \pm 0,70$	0,13	$p > 0,05$
Викрут рук	$56,2 \pm 0,7$	$56,2 \pm 0,67$	0,11	$p > 0,05$
Нахил сидячи	$12,0 \pm 0,2$	$12,1 \pm 0,10$	0,44	$p > 0,05$
Стрибок у шпагат	$4,0 \pm 0,67$	$4,0 \pm 0,67$	0	$p > 0,05$

Порівняння результатів тестування експериментальної та контрольної груп за моніторинговими вправами (табл. 1) показує, що за всіма п'ятьма тестами статистично достовірні відмінності відсутні ($t = 0,29$ у тесті «шпагат» при $p > 0,05$; $t = 0,11$ у тесті «викрут рук» при $p > 0,05$; $t = 0,44$ у тесті «нахил сидячи» при $p > 0,05$; $t = 0$ у тесті «стрибок у шпагат» при $p > 0,05$; у тесті «міст» $t = 0,13$ при $p > 0,05$). Отже, слід відзначити, що на початку дослідження в експериментальній та контрольній групах спостерігається практично однаковий рівень розвитку гнучкості.

На основі отриманих даних побудовано діаграму, яка відображає рівень розвитку гнучкості в експериментальній та контрольній групах до початку експерименту (рис. 1).

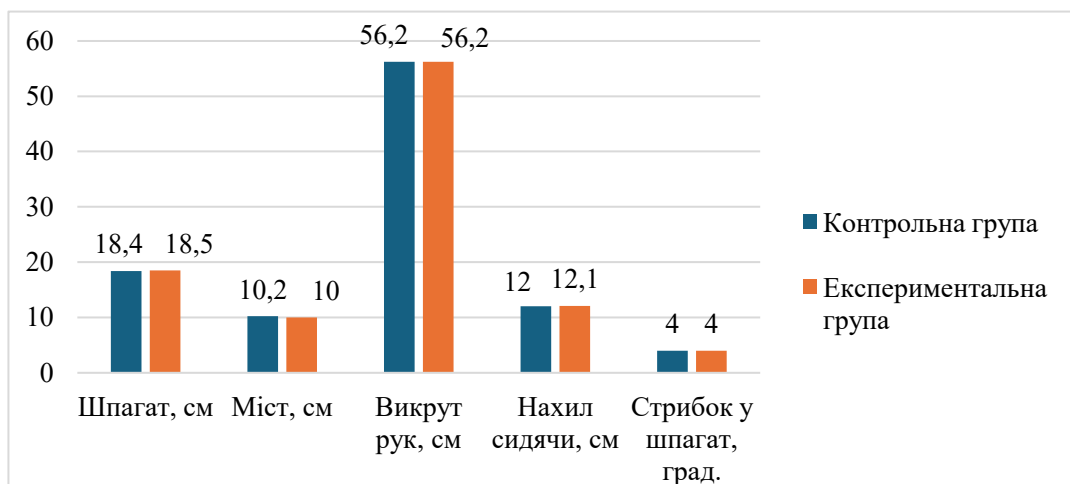


Рис. 1. Характеристика показників вихідного рівня гнучкості обстежуваних

Наприкінці дослідження аналіз результатів тестування експериментальної та контрольної груп за контрольними вправами (представлені в табл. 2) показує, що за всіма тестами значення критерію t – Стьюдента перевищує табличну величину (2,18). У тесті «шпагат» $t = 12,70$ при $p < 0,05$; у тесті «викрут» $t = 5,60$ при $p < 0,05$; у тесті «нахил сидячи» $t = 9,09$ при $p < 0,05$; у тесті «стрибок у шпагат» $t = 5,60$ при $p < 0,05$; у тесті «міст» $t = 4,30$ при $p < 0,05$, що свідчить про високу достовірність результатів та підтверджує ефективність створеної програми з розвитку гнучкості у юних гімнасток порівняно з методикою, яка застосовувалася в контрольній групі.

Таблиця 2

**Показники кінцевого рівня розвитку гнучкості обстежуваних
 контрольної та експериментальної групи**

Тест	Результати		Достовірність відмінностей	
	Контрольна група ($X_K \pm m$)	Експериментальна група ($X_E \pm m$)	t	p
Шпагат	$13,4 \pm 1,01$	$9,0 \pm 0,50$	12,7	$p < 0,05$
Міст	$8,3 \pm 0,67$	$7,2 \pm 1,01$	4,30	$p < 0,05$
Викрут рук	$53,0 \pm 1,01$	$50,0 \pm 1,34$	5,60	$p < 0,05$
Нахил сидячи	$9,0 \pm 0,67$	$7,0 \pm 0,33$	9,09	$p < 0,05$
Стрибок у шпагат	$5,0 \pm 0,33$	$7,0 \pm 0,67$	5,60	$p < 0,05$

На основі отриманих даних побудовано діаграму, що відображає рівень розвитку гнучкості в експериментальній та контрольній групах після експерименту (рис. 2).

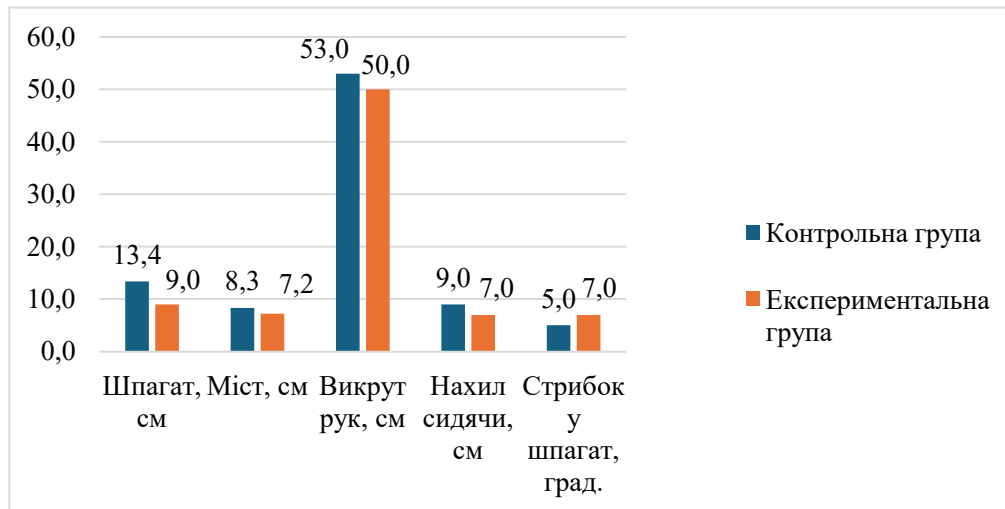


Рис. 2. Характеристика показників кінцевого рівня гнучкості обстежуваних

Таблиця 3

Аналіз результатів приросту гнучкості контрольної та експериментальної групи за період педагогічного експерименту

Тест	Контрольна група		%	Експериментальна група		%	p
	Початок досліджу (X _K ± m)	Кінець досліджу (X _K ± m)		Початок досліджу (X _E ± m)	Кінець досліджу (X _E ± m)		
Шпагат	18,4 ± 0,81	13,4 ± 1,01	27,1	18,5 ± 0,74	9,0 ± 0,50	51,3	p < 0,05
Міст	10,2 ± 0,67	8,3 ± 0,67	18,6	10,0 ± 0,70	7,2 ± 1,01	27,9	p < 0,05
Вискрут рук	56,2 ± 0,70	53,0 ± 1,01	5,7	56,1 ± 0,67	50,0 ± 1,34	10,8	p < 0,05
Нахил сидячи	12,0 ± 0,20	9,0 ± 0,67	25,0	12,1 ± 0,10	7,0 ± 0,33	42,1	p < 0,05
Стрибок у шпагат	4,0 ± 0,67	5,0 ± 0,33	25,0	4,0 ± 0,67	7,0 ± 0,67	75,0	p < 0,05

Таким чином, на основі результатів, представлених у табл. 3, можна зробити висновок, що на початку педагогічного експерименту випробувані контрольної та експериментальної груп мали приблизно однаковий рівень розвитку гнучкості. Після завершення експерименту відзначаються достовірні відмінності за всіма показниками, що свідчить про ефективність розробленої методики розвитку гнучкості.

Загалом за період досліду в експериментальній групі покращилися показники за всіма контрольними вправами: відсотковий приріст у тесті «шпагат» склав 51,3 %, у тесті «міст» – 27,9 %, у тесті «викрут рук» – 10,8 %, у тесті «нахил сидячи» – 42,1%, у тесті «стрибок у шпагат» – 75,0 % у порівнянні з початковим рівнем.

У контрольній групі спостерігається такий приріст результатів: у тесті «шпагат» рівень гнучкості підвищився на 27,1%, у тесті «міст» збільшився на 18,6 %, у тесті «викрут рук» – на 5,7%, приріст у тесті «нахил сидячи» склав 25,0 %, а в тесті «стрибок у шпагат» – 25,0 %.

Вказані підсумки застосування створеного комплексу вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, відображено на рис. 4.

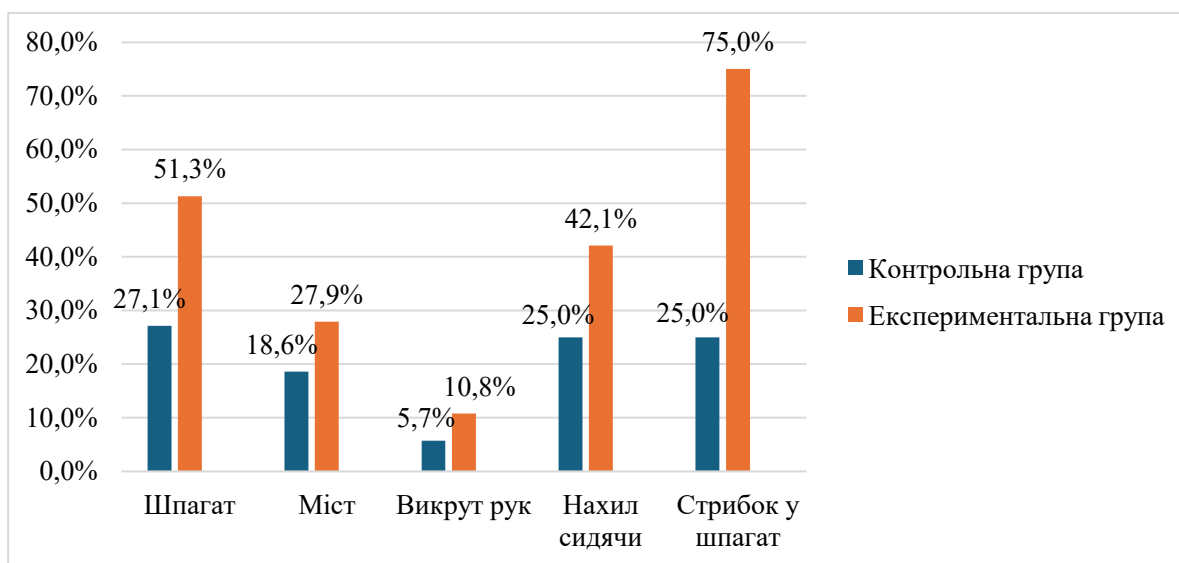


Рис. 4. Загальний приріст гнучкості обстежуваних за період педагогічного експерименту

Отже, аналіз експерименту засвідчив ефективність розробленої методики: в експериментальній групі показники гнучкості значно покращилися, зокрема у тестах «шпагат» (51,3 %) та «стрибок у шпагат» (75,0 %). У контрольній групі прогрес був менш вираженим, що свідчить про переваги спеціального комплексу вправ. Таким чином, систематичне використання розробленого комплексу вправ є ефективним засобом для

розвитку гнучкості в дівчат віком 5-6 років, які займаються естетичною гімнастикою.

Висновки:

1. Аналіз літератури підтвердив значущість гнучкості для естетичної гімнастики та ефективність спеціальних вправ для її розвитку у дівчат 5-6 років.
2. Результати експерименту засвідчили покращення рухливості хребта, кульшових і плечових суглобів в експериментальній групі.
3. Запропонована методика, що включає вправи на активну та пасивну гнучкість, сприяла гармонійному фізичному розвитку дітей.
4. Статистичний аналіз підтвердив значне підвищення рівня гнучкості у дівчат експериментальної групи порівняно з контрольною. Найбільше покращення спостерігалось у тестах «шпагат» (51,3 %) та «стрибок у шпагат» (75,0 %).
5. Регулярне застосування спеціального комплексу вправ забезпечує прогрес у гнучкості, сприяє формуванню необхідних навичок і може бути ефективним інструментом для підготовки юних гімнасток.

Список використаних джерел

1. Somova K., Yemets T., Kalmykova Yu., Kalmykov S. Development of flexibility in the hip joints in children 5-8 years of the initial group of special physical training in rhythmic gymnastics. *ARCHIV of Slob. herald of science and sport*. 2021. Vol. 9, №. 4. P. 66–79.
2. Бірюкова К.С., Захаріна Є.А. Розвиток гнучкості на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку. Сучасні технології в оздоровчій діяльності. Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених. 2023. С. 192–194.
3. Власюк О., Федоряка А. Розвиток активної гнучкості на заняттях з художньої гімнастики у дівчаток 8–9 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. №16. С. 59–64.

4. Дудіцька С., Семаль Н. Застосування вправ на гнучкість у процесі занять художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. *Scientific journal «Physical culture and sport: scientific perspective»*. 2024. № 1(1). С. 46–53.
5. Кидонь В.В. Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14–16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою : дис. ... к.фіз.вих. (доктора філософії) : 24.00.01. Дніпро, 2018. 221 с.
6. Смирнова О.Д., Гамалій В.В. Розвиток рухових можливостей спортсменок у художній гімнастиці на етапі початкової та попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 8 (181). С. 227–232.

**РОЗВАЖАЛЬНО-НАВЧАЛЬНО-ТАНЦЮВАЛЬНА КАРТКОВА
ГРА «ФОКВІТАВА ЧАДЖСАПАРУ» - АВТОРСЬКА РОЗРОБКА ДЛЯ
БАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ**

Гаврилюк Ірина

*Науковий керівник: к.пед.наук, професор Сосіна Валентина
Львівський державний університет фізичного виховання імені Івана
Боберського, м. Львів*

Анотація. Спортивний бальний танець в наші дні значить набагато більше, ніж тільки розвага. Важливо заохотити танцюристів не лише вміло танцювати, а знати історію танцю, визначні постаті в хореографії України і світу. Найкращий метод для цього – ігровий. У статті пропонується авторська програма, в основі якої лежить впровадження ігрового методу навчання бальної хореографії.

Ключові слова: бальна хореографія, ігровий метод навчання, карткова гра «ФОКВІТАВА ЧАДЖСАПАРУ».

Постановка проблеми. Спортивні танці належать до тих видів спорту, в яких результат виступу спортсменів визначається суддями за техніку виконання п'яти або десяти обов'язкових танців. Технічна підготовленість, забезпечення якої є основною метою підготовки спортсменів-танцюристів, проявляється в красі рухів, виразності та точності їх виконання. Серед українських спортсменів є переможці і призери міжнародних змагань, чемпіони Європи і світу. Наші танцюристи досягають значних успіхів на міжнародній арені. Тому важливо підкоряти глядацьку аудиторію не лише своїм танцем, а знаннями, широким кругозором у танцювальній царині [2, 7].

Шанувальники такого виду спорту як спортивні танці з величезною повагою відносяться до професора танцю Мар'яна Вечистого та його історичного вкладу в заснування та розвиток спортивних танців. Сучасна українська школа спортивних танців є однією з найбільш передових у світі. Тому дуже важливо тримати цю марку, впроваджувати нове та важливе у вихованні нового покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ігрові методи у навчанні – це освітні підходи, які інтегрують елементи гри в навчальний процес з метою зробити навчання більш захоплюючим, інтерактивним та ефективним. Такі методи включають різноманітні види ігор, симуляцій, рольових ігор, квестів та інших видів розваг, які мають навчальну мету [5, 6]. Основними рисами ігрових методів у навчанні є:

- **Інтерактивність:** ігри вимагають активної участі учнів, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.
- **Мотивація:** елементи гри, такі як нагороди, бали та змагання, стимулюють бажання учнів вчитися.
- **Співпраця:** багато ігор передбачають командну роботу, що розвиває навички співпраці та комунікації.
- **Розвиток критичного мислення:** ігрові ситуації часто вимагають швидкого прийняття рішень та креативного підходу до вирішення задач.
- **Індивідуалізація:** ігрові методи дозволяють адаптувати навчання до індивідуальних потреб та здібностей учнів.

Завдяки інтеграції ігрових методів у навчальний процес, учні не тільки отримують знання, але й розвивають різноманітні навички, такі як стратегічне мислення, креативність, взаємодія з однолітками та вміння працювати в команді [2, 3, 4,5].

Ще один термін для визначення ігрового методу в навчанні є гейміфікація. Гейміфікація в освіті - це процес поширення гри на різні сфери

освіти, який дозволяє розглядати гру і як метод навчання і виховання, і як форму виховної роботи, і як засіб організації цілісного освітнього процесу, і як засіб підвищення мотивації здобувачів освіти до навчання.

Гейміфікацію визначають як застосування елементів гри та ігрових принципів у неігрових контекстах [5, 6].

Розробка та використання ігрових методів у навчанні вимагає ретельного планування та творчого підходу, щоб забезпечити їхню ефективність та відповідність цілям освіти. Однак, при правильно організованому підході, вони можуть суттєво сприяти покращенню якості навчання та розвитку особистості учнів. Варто зауважити, що ігрові технології навчання – це особливий метод навчання, який передбачає засвоєння навчального матеріалу та змісту освіти за допомогою гри, а також допомагає знайти та отримати бажану ціль, тобто досягти певного результату [6, 7].

Гра - одне із чудових явищ життя, діяльність начебто марна і разом з тим необхідна. Мимоволі чаруючи й залучаючи до себе як життєве явище, гра виявилася досить серйозною й важкою проблемою для наукової думки.

Значення гри неможливо визначити й оцінити розважально-реактивними можливостями. У тому й є її феномен, що, будучи розвагою, відпочинком, вона здатна перерости в навчання, у творчість, у терапію, у модель типу людських відносин і проявів у праці [7]. Широке застосування гра знаходить у народній педагогіці, у дошкільних і позашкільних установах.

Мета роботи полягала у визначенні гри як одного з основних методів навчання у бальній хореографії, а також пропаганді авторської розважально-навчально-танцювальної карткової гри «ФОКВІТАВА ЧАДЖСАПАРУ».

Результати дослідження та їх обговорення. «Як відомо — гра, це базовий засіб виховання юнацтва. Гру послідовно застосовують в програмі наших занять із дітьми для досягнення поставленої мети. Гра вносить запал, радість, змагання, - гра зумовлює фізичне і духовне зростання [7].

«Привіт, чемпіоне! Вітаю з перемогою. Люблю коли мрії збуваються! Приємне відчуття, правда? Так, так я до Тебе! Ти все правильно прочитав. Якщо до Твоїх рук потрапила ця книжечка-інструкція, то Ти, очевидно, танцюрист. В Тебе чудове захоплення. Тебе полонив світ бального танцю. І ти справжній чемпіон! Якщо сьогодні кубок ще не в Твоїх руках то він обов'язково буде і я впевнена, що, навіть, кілька. Ой, а можливо Ти встановиш новий світовий рекорд з чемпіонства? Бажаю УСПІХУ!» – так розпочинається інструкція до авторської розважально-навчально-танцювальної карткової гри «ФОКВІТАВА ЧАДЖСАПАРУ» [7].

Важливо, що саме із цим запалом гри запам'ятовується і важлива інформація. Назва гри ФО-КВІ-ТА-ВА ЧА-ДЖ-СА-ПА-РУ створена з назв десяти конкурсних танців, двох програм європейської та латиноамериканської. Завданням є збір інформації про танцювальну програму і про кожен танець. Якщо гравців 10, то кожен збирає опис лише одного танцю (назва танцю, програма до якої він належить, країна і роки його народження, танець трьома словами...). Метою створення гри є заохочення до вивчення історії кожного танцю, а також видатних постатей, які творили цей танець [7].

«До речі, а чи знаєш Ти щось про Гарі Фокса? А можливо Тобі відомо: Хто виховав 11 зірок балету за 26 років роботи в опері? Кого сучасники називали «богом танцю», «добрим генієм балету ХХ століття»? Хто тренував Алан Торнсберг (Allan Tornsberg), Юкка Хаапалайнен (Jukka Haapalainen) і Сірпа Суутарі (Sirpa Suutari), Еспен Салберг (Espen Salberg), Вібеке Тофт, Донні Бернс (Donnie Burns) і Гейнор Фейервезер (Gaynor Fairweather)? Хто звертаючись до потреби у швидких довідках розробив формат діаграми опису фігур бальних танців, який використовується сьогодні? Де щороку відбувається Чемпіонат Європи серед професійних танцювальних пар, присвячений пам'яті Мар'яна Вечисти? Адже танцювати може кожний!»... [1, 7].

Безумовне одне – інтелектуальні та розважальні ігри мають виховну та освітню цінність. Педагогу важливо не вбити інтерес до гри. Основні принципи організації гри:

- відсутність примусу будь-якої форми при залученні дітей у гру;
- принцип розвитку ігрової динаміки;
- принцип підтримування ігрової атмосфери (підтримка реальних почуттів дітей);
- принцип взаємозв'язку ігрової та неігрової діяльності;
- принципи переходу від найпростіших ігор до складних ігрових форм;
- логіка переходу від простих ігор до складних пов'язана з поступовим поглибленням різноманітного змісту ігрових занять і правил [7].

Конфуцій сказав: «Учитель та учень ростуть разом». Ігрові форми занять дозволяють рости як учням, так і вчителеві.

Висновки. Припускається, що впровадження ігрового методу навчання у бальній хореографії, на основі авторської розважально-навчально-танцювальної гри «ФОКВІТАВА ЧАДЖСАПАНУ» буде позитивно впливати на результати танцюристів, на їх вміння грамотно користуватися різним навчальним і довідковим матеріалом з хореографії. Авторська гра пропонується для впровадження в роботу танцювальних шкіл та клубів, а також для семінарів, конференцій та зборів хореографів та тренерів.

Список використаних джерел

1. Marian Wiczysty Tanszyc moze kazdy. Krakow: Polskie Wydawnictwo Muzyczne, 1981. 320 s.
2. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб. Л.: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
3. Зубатов С.Л. Методика роботи з хореографічним колективом: Навч. посібн. К.: ІПК ПК, 1997. 100с.
4. Фіцула М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ: Видавничий центр "Академія". 2002. 414 с.
5. Мацко Л. А., Головашенко І. О. Філософія та психологія гри: GAME

OVER? (онтологічний аспект гри) E-mail: iroelho@gmail.com Вінницький національний технічний університет (м. Вінниця).

6. Якубовський А. Гри з «Вогню орлиної ради». Видання друге. Лілея, Тернопіль, 1995р.
7. Літературний твір «Опис розважально-навчально-танцювальної карткової гри з ілюстраціями «Фоквітава Чаджсапару»», автор Гаврилюк Ірина, свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір №118728 від 04 травня 2023р.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У CROSSFIT

Герак Денис

Факультет фізичної культури і спорту, I курс, СВО магістр

Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Солодка Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Анотація. У статті проведено аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей технічної підготовки у CrossFit, зокрема у виконанні важкоатлетичних вправ. Визначено ключові фактори, що впливають на якість та безпечність виконання ривкових і поштовхових рухів, серед яких особливе значення має рівень гнучкості спортсмена. Доведено, що недостатня мобільність у суглобах обмежує діапазон рухів, знижує стабільність опорно-рухового апарату та може призводити до порушення техніки виконання вправ, збільшуючи ризик травматизму. Розглянуто можливі шляхи вдосконалення підготовки спортсменів, що включають розвиток гнучкості як невід'ємної складової ефективного та безпечного тренувального процесу у CrossFit.

Ключові слова: CrossFit, важка атлетика, ривок, поштовх, гнучкість, фізична підготовленість, технічна підготовка.

Постанова проблеми. В даний час актуальним є питання популяризації здорового способу життя та пошуку нових засобів і методів тренувань, які сприяли б поліпшенню функціонального стану, підвищенню рівня рухової підготовленості, і як наслідок зміцнення здоров'я [3, 8].

Однією з сучасних технологій у сфері фізичної культури є CrossFit, що виступає як метод тренувань.

CrossFit – (слово англійського походження: Cross – перетинати, поєднувати; Fit – здібний до витривалості) – це різновид фітнесу, створений

Грегом Гласманом, який був гімнастом родом з Каліфорнії (США), і являє собою систему загальної фізичної підготовки, засновану на чергуванні базових вправ з різних видів спорту (гирьовий спорт, важка атлетика, спортивна гімнастика, легка атлетика, веслування).

Методика тренувань в CrossFit гармонійно впливає на всі фізичні якості. Заняття включають в себе швидко змінюючи один одного блоки вправ різної спрямованості [2, 8].

Проте інтенсивні тренування, що включають складнокоординаційні вправи та вправи з обтяженнями, як у груповому, так і в індивідуальному форматі, можуть призвести до зривів і травм за умови недостатньої фізичної та технічної підготовленості спортсменів [3, 4].

Метою нашої роботи є дослідити та визначити проблеми технічної підготовленості у спортсменів, які займаються Crossfit.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку фізичних якостей за допомогою CrossFit зацікавила багатьох науковців як в Україні, так і за кордоном [3, 5, 7].

Дослідження ряду авторів показало, що особливістю CrossFit є те, що займатися ним можуть люди різного віку і статі, оскільки даний вид рухової діяльності легко масштабується під можливості кожного [1, 6].

На думку фахівців, застосування CrossFit на заняттях з фізичної культури в загальноосвітній школі сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей [6].

У деяких роботах експериментально доведена ефективність навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання з застосуванням елементів CrossFit [1, 2].

Так само, є дослідження, де запропоновані можливі шляхи вдосконалення та оптимізації спеціальної фізичної підготовки військових сил України та спортсменів застосовуючи CrossFit [8].

Нами вивчалось питання щодо вдосконалення методики проведення занять, спрямованих на освоєння техніки виконання вправ у кросфіті, а зокрема техніки виконання важкоатлетичних вправ[3].

Встановлено, вибухова сила, що напрацьовується при тренуваннях із використанням вправ важкої атлетики, важлива в усіх видах спорту.

При виконанні важкоатлетичних вправ слід враховувати скорочення м'язових груп у правильній послідовності, тобто від центру тіла до кінцівок (від ядра до кінцівок).

Численні дослідження показали, що вправи з важкої атлетики унікальні для розвитку: сили, м'язової маси, швидкості, координації, м'язової витривалості, міцності кісток і фізичної здатності протистояти навантаженням. Варто також відмітити, що важкоатлетичні вправи є єдиними силовими вправами, які збільшують показник максимального споживання кисню – абсолютний показник кардіоваскулярної підготовленості. CrossFit робить вправи з важкої атлетики доступними для усіх бажаючих [1].

Аналіз результатів визначення рівня технічної підготовленості та характерних помилок у спортсменів, які займаються CrossFit, при виконанні важкоатлетичних вправ свідчить про нестабільність техніки виконання, що призводить до зниження ефективності виконання темпових важкоатлетичних вправ і відповідно до зростання кількості грубих помилок в техніці, які підвищують ризик травм опорно-рухового апарату.

Так, 91,6% CrossFit спортсменів виконували вправу ривок штанги з критичними відхиленнями від раціональної траєкторії пересування снаряда, що створювало нестійке положення спортсменів, змушуючи їх зміщатися вперед - назад, створюючи тим самим ризик отримання травм [3].

При виконанні поштовху з грудей основною, для всіх, проблемою стала нескоординована робота ніг і спини, відсутність або недостатня рухливість у плечовому поясі.

Критично важливим фактором для ефективного виконання важкоатлетичних вправ у CrossFit - є гнучкість, оскільки вона безпосередньо впливає на діапазон рухів, стабільність суглобів і здатність утримувати правильну техніку під час навантажень. Недостатня мобільність у ключових суглобах, таких як гомілковостопний, колінний, стегновий і плечовий, може суттєво обмежувати здатність спортсмена виконувати вправи з правильною біомеханікою, що збільшує ризик травм і знижує ефективність рухів.

Однією з найпоширеніших проблем є недостатня гнучкість гомілковостопного суглоба, яка обмежує глибину та стійкість у присіданні, що важливо для вправ на зразок ривка та поштовху. Подібні обмеження можуть змушувати спортсмена компенсувати нестачу мобільності нахилами тулуба вперед або надмірним навантаженням на нижню частину спини, що підвищує ризик отримання травм.

Крім того, обмежена рухливість плечового суглоба впливає на ефективність підйомів штанги над головою. Відсутність достатньої мобільності призводить до неправильного положення грифа, що ускладнює балансування ваги та може викликати надмірне навантаження на зап'ястя, лікті й спину.

Таким чином, сформовано ключову проблему, яка полягає в тому, що багато спортсменів, зосереджуючись на силових аспектах тренувань, ігнорують необхідність розвитку гнучкості. Це призводить до порушення техніки виконання важкоатлетичних вправ, збільшення навантаження на опорно-руховий апарат і підвищення ризику травм.

Отже, вважаємо, що подальше дослідження має бути спрямоване на вивчення ефективних методів розвитку гнучкості, які можуть допомогти спортсменам покращити техніку виконання вправ і знизити травматизм у кросфіті.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н.О. Тонконог О.С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом Молодий вчений. № 2 (42), 2017 р. С113-117.
2. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А., Малімон О. О., Герасимюк П. П. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами кросфіту: методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 57 с.
3. Єлісеєва Д.С., Іванченко В.М. Кросфіт як напрямок вдосконалення процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Спортивна наука: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 43-48.
4. Єракова Л., Баженов Є., Кириченко В. Проблеми та перспективи реалізації програм функціонального тренінгу у фітнес клубах України // Матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення», 10–11 травня 2018 року. Львів, 2018. С. 134–138.
5. Жук П. В. Можливості застосування кросфіту в спеціальній фізичній підготовці співробітників спецпідрозділів // Матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29-30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 231–232.
6. Слюсаренко В.В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. Методичний посібник. Вінниця, 2017. 49 с.
7. Ягодзінський В. П. Обґрунтування необхідності впровадження засобів кросфіту до системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України. The 5th International scientific and practical conference «Eurasian scientific congress», Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. С. 498–504.
8. Якушевський Е.О. Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Маріуполь: КЗ «Маріупольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 26», 2021. – 49 с.

ОСОБЛИВОСТІ АЛЬПІНІЗМУ В АЛЬПАХ

Індик Дарія

*Науковий керівник: к.фіз.вих., професор Микитчик Ольга
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

Анотація. У статті розглянуто особливості альпінізму в Альпах, включаючи природні умови, різноманітні рівні маршрутів за складністю та заходи безпеки. Також було проведено аналіз останніх досліджень щодо розвитку альпінізму в даному регіоні. Основну увагу було надано його сучасним тенденціям розвитку та впливу змін клімату на альпіністську діяльність [1, 4].

Ключові слова: альпінізм, Альпи, маршрути, безпека, зміни клімату.

Актуальність. Альпінізм – вид спорту, який основною метою ставить сходження на природні та штучні скелі та стіни, зокрема на гірські вершини. Термін «Альпінізм» походить від назви найвищої гірської системи Зх. Європи – Альп. Він бере свій початок від 8 липня 1786, коли вперше на найвищу вершину Альп г. Монблан (4807 м) піднялися франц. лікар М. Паккар та його провідник Ж. Бальма. Близькими до цього виду спорту є такі дисципліни як скелелазіння, гірський туризм, гірськолижний спорт, скі-альпінізм. Альпінізм — це більше, ніж просто скелелазіння. Він виводить пригоду на новий рівень і винагороджує учасників рідкісними видами й панорамами, що запам'ятовуються назавжди.

Мета дослідження: дослідити питання розвитку спортивного альпінізму в Альпах (класифікацію маршрутів, заходи безпеки та вплив природних факторів на альпіністську діяльність).

Результати дослідження та їх обговорення. Альпи є одним із найпопулярніших регіонів у світі для альпінізму завдяки своєму унікальному

поєднанню різноманітних маршрутів та розвиненого туризму. У той же час, підвищена популярність цього неолімпійського виду спорту та виду активного відпочинку ставить низку викликів перед альпіністами, серед яких такі, як екологічний вплив, безпека спортсменів та їхній рівень адаптації до змін клімату. Науковці [1, 3, 4] у власних дослідженнях не одноразово розглядали проблеми танення льодовиків, нестабільність гірських схилів, вказуючи, що це в свою чергу має суттєвий вплив на маршрути та рівень ризику для альпіністів.

Так науковець В. Гончаренко [2] акцентує увагу на необхідності екологічної відповідальності та регулювання туристичного навантаження в Альпах.

Досліджуючи питання класифікації маршрутів у Альпах нами винайдено наступні відомості: Альпи пропонують маршрути різного рівня складності – від легких стежок для новачків до екстремальних за висотою сходжень для професійних спортсменів. Основні райони для альпінізму в даному регіоні включають в себе: Монблан, Маттерхорн і Доломітові Альпи [5]. Деякі з маршрутів потребують спеціальної технічної підготовки та адаптації до різноманітних погодних умов. Наприклад, маршрут на Маттерхорн вимагає від спортсменів не тільки необхідної фізичної підготовки, а й знання скельного альпінізму [1].

Відносно безпекових аспектів у Альпах важливим є питання мінливих погодних умови та великий ризик сходження лавин. Першочерговими факторами, які є важливими для занять даним неолімпійським видом спорту є належна підготовка, використання сучасного спортивного спорядження та обов'язковий супровід досвідчених тренерів-гідів [5]. Також додатково варто брати до уваги наявність рятувальних станцій та можливість використання супутникового зв'язку у важкодоступних місцях. У зв'язку з цим В. Гончаренко [2] у своїй роботі зазначає, що в останні роки спостерігається

збільшення кількості нещасних випадків саме через недооцінку погодних умов та недостатній рівень підготовки серед спортсменів-альпіністів.

Питання зміни кліматичних умов також є важливими при заняттях даним неолімпійським видом спорту. Зміни клімату в Альпах спричиняють танення льодовиків та підвищення нестабільності гірських схилів, що ускладнює класичні маршрути та вимагає розробки нових стратегій безпеки [4, 6]. Результати останніх досліджень на дану тему показують, що підвищення температури призводить до збільшення каменепадів та розширення небезпечних зон. У зв'язку з цим актуальною є потреба в пошуку альтернативних маршрутів та посиленні заходів щодо безпеки на популярних маршрутах [1].

Питання використання сучасних технологій також є актуальною цариною наукових досліджень у альпінізмі. Так, протягом останніх років спостерігається активне використання сучасних технологій в альпінізмі для підвищення техніки безпеки. Використання таких засобів як GPS-навігація, цифрові карти та мобільні додатки сприяє кращому плануванню спортивних маршрутів та зменшенню ризиків. Також активно впроваджуються інноваційні технології для альпіністського спорядження, що забезпечують кращу терморегуляцію та підвищену міцність [3].

Особливо важливу роль відіграє розвиток дронів, які використовуються для дослідження ділянок та пошуково-рятувальних операцій. Високотехнологічні комунікаційні пристрої також дозволяють залишатися на зв'язку навіть у найвіддаленіших районах [2].

У той же час велика кількість туристів та спортсменів в Альпах значно впливають на екологію, зокрема це ерозія ґрунту, забруднення водойм та знищення флори і фауни [2]. Задля вирішення даної проблеми уряди європейських країн запроваджують обмеження на кількість туристів та спортсменів на певних маршрутах та впроваджують суворі екологічні норми

для збереження природного середовища. Деякі країни прийняли рішення запровадити обов'язкові екологічні збори для відвідувачів національних парків [6].

Висновки. Альпінізм в Альпах все ще залишається популярним неолімпійським видом спорту та видом активного відпочинку туристів. Проте розвиток даного регіону супроводжується низкою викликів, які стоять перед спортсменами. Серед них такі, як погіршення кліматичних умов, необхідність посилення заходів безпеки, що вимагає адаптації маршрутів та впровадження нових підходів щодо підготовки альпіністів. Актуальним є проведення наукових досліджень, які мають зосереджуватися на оптимізації маршрутів та зменшенні екологічного впливу альпіністської діяльності [6]. Одним з важливих факторів є впровадження сучасних технологій для планування та здійснення альпіністських сходжень, що буде сприяти зниженню рівня ризику. Крім того, необхідно розробити стратегії для збереження екологічного балансу та обмеження надмірного туризму [2].

Список використаних літературних джерел

1. Петренко О. Альпінізм в Європі: виклики та перспективи. Київ: Наукове видавництво, 2021. 256 с.
2. Гончаренко В. Екологічний вплив туризму в Альпах. Львів: Університетське видавництво, 2020. 198 с.
3. Smith J. Alpine Mountaineering: Challenges and Techniques. Mountain Press, 2020. 256с.
4. Müller K. Climate Change and Its Impact on the Alps. Springer Nature, 2019. 198 с.
5. Alpine Club. Safety Guidelines for Climbers in the Alps. Alpine Journal. 2021. №3. С.45–60.
6. Dupont L. Ecological Consequences of High-Altitude Tourism. European Environmental Studies. 2018. Т. 12, № 4. С. 88–102.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПОВІТРЯНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА КІЛЬЦІ

Литвиненко Богдана

*факультет фізичної культури і спорту, 2 курс, СВО бакалавр
Науковий керівник: старший викладач Федоряка Андрій
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Визначається вплив занять повітряною гімнастикою на кільці на фізичний розвиток і фізичну підготовленість дівчаток 7-8 років. У статті представлені результати дослідження впливу занять повітряною гімнастикою на кільці на розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років.

Ключові слова: повітряна гімнастика, розвиток гнучкості, дівчатка.

Постановка проблеми. В даний час повітряна гімнастика набуває великої популярності і є не лише видовищним видом спорту, а й важливим засобом фізичного розвитку, що дозволяє спортсменам досягати високих результатів, розвивати силу, витривалість, координацію та гнучкість. Виконання акробатичних елементів на повітряному кільці потребує значного рівня фізичної підготовленості, особливо гнучкості, яка є одним із основних чинників успішного опанування цього виду спорту [1, 5, 6].

Гнучкість – одна з п'яти основних фізичних якостей людини, що визначається ступенем рухливості суглобів і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. У повітряній гімнастиці на кільці високий рівень гнучкості дозволяє не тільки ефективно виконувати технічні елементи, а й знижує ризик травматизму та підвищує естетичну складову виступу.

Для успішного розвитку гнучкості необхідний теоретично обґрунтований підхід, що включає знання з анатомії, фізіології, біомеханіки та методики фізичного виховання. Комплексний підхід до тренувального процесу сприяє ефективному розвитку гнучкості, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів та специфіку повітряної гімнастики [2, 3, 4].

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою популярністю цього виду спорту та підвищеними вимогами до фізичної підготовленості спортсменів. Перед тренерами постає важливе завдання – знайти ефективні методи розвитку гнучкості, щоб забезпечити комфортне та безпечне виконання та освоєння нових елементів, особливо у дітей молодшого віку. Комплексний підхід до розвитку гнучкості у дітей 7-8 років є необхідним для їх успішного навчання та подальшого вдосконалення в повітряній гімнастиці на кільці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Завдяки багатьом авторам, які досліджували проблему розвитку фізичних якостей у повітряній гімнастиці, зокрема на кільці, було розкрито ключові аспекти фізичної підготовки спортсменів, вплив занять на загальний стан організму, а також методики розвитку гнучкості.

Історичний контекст розвитку повітряної гімнастики як виду спорту детально висвітлено у роботі Невеликої А., Сутули О. (2022). Дослідження дозволяє оцінити еволюцію підходів до тренувань та зміни у вимогах до підготовки спортсменів. У дослідженні Гур'євої О.П. (2009) визначені витoki циркового мистецтва, що дозволяє краще зрозуміти еволюцію повітряної гімнастики та її особливості як спортивної дисципліни. В наукових роботах Драча Т.Л. (2024) та Драча Т.Л., Цимбалюк О.К. (2021) аналізується вплив комплексних програм тренувань на технічну підготовленість спортсменів, що займаються повітряною акробатикою, зокрема розвиток сили, координації та гнучкості.

Методичні аспекти професійної підготовки в циркових жанрах розглядаються в роботах Кашеварової В.О., Орла Д.В. та інших. Автори аналізують техніку виконання вправ на кільці та інших повітряних снарядах.

Хоча науковці вже розкрили чимало аспектів підготовки спортсменів, що займаються повітряною гімнастикою на кільці, залишається необхідність удосконалення методик розвитку гнучкості у дітей, зокрема 7-8 років. Саме тому ця тема є актуальною та потребує подальшого детального вивчення.

Мета дослідження: Дослідження та аналіз впливу занять повітряною гімнастикою на кільці на розвиток гнучкості у дівчаток віком 7-8 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити вихідний рівень розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються повітряною гімнастикою на кільці.
2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять повітряною гімнастикою на кільці для розвитку гнучкості у гімнасток 7-8 років.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались такі **методи досліджень**: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися у Палаці культури металургів м. Дніпра, у студії повітряної гімнастики Wellery. У дослідженні брали участь 10 спортсменок групи початкової підготовки, що займаються повітряною гімнастикою на кільці. Заняття проходили 4 рази на тиждень, тривалість одного заняття становила 90 хвилин, і вони проводились за традиційною методикою.

Методика базувалася на аналізі літературних джерел, опитуванні та думках тренерів, а також на власному практичному досвіді й результатах тестування. Слід зазначити, що розвитку фізичних якостей, зокрема гнучкості, не приділялося більше уваги, ніж іншим компонентам тренувального процесу.

Важливим принципом було забезпечення свідомої та активної рухової діяльності дівчаток 7-8 років, що займаються повітряною гімнастикою на кільці, шляхом формування у них розуміння впливу систематичного виконання фізичних вправ на їхній організм.

У підготовчій частині занять використовувалися загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи та вправи на розвиток гнучкості. В основній частині виконувалися базові елементи повітряної гімнастики на кільці, включаючи підйоми, перевероти, виси та вправи на гнучкість. Наприкінці основної частини застосовувалися вправи на розвиток гнучкості, а також загальну та спеціальну фізичну підготовку. Заключна частина включала вправи на відновлення та підведення підсумків заняття.

На наступному етапі дослідження було визначено підсумковий рівень розвитку гнучкості у гімнасток 7-8 років. Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування після експерименту показав, що у групі спортсменок, які займалися повітряною гімнастикою на кільці, спостерігався значний приріст показників розвитку гнучкості (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років після педагогічного дослідження

№	Тести	$\bar{X} 1 \pm m 1$	Рівень розвитку	$\bar{X} 2 \pm m 2$	Рівень розвитку	p
1	«Викрут», см	31,9 $\pm$ 1,4	Низький	32,9 $\pm$ 1,2	Середній	<0,5
2	«Нахил з в.п. основна стійка», см	6,2 $\pm$ 0,7	Низький	8,4 $\pm$ 0,7	Середній	<0,5
3	«Міст», см	13,8 $\pm$ 0,5	Середній	17,2 $\pm$ 0,7	Вище середнього	<0,5
4	«Гімнастичний шпагат - поперечний», бали	6,33 $\pm$ 1,79	Нижче середнього	7,79 $\pm$ 1,99	Середній	<0,5

Порівнюючи показники результатів попереднього та заключного досліджень, ми виявили, що: у тесті «викрут» результат покращився з низького рівня до середнього; у тесті «нахил з вихідного положення основна стійка»

результат зріс з низького до середнього рівня; у тесті «міст» рівень підвищився із середнього до вище середнього; у тесті «гімнастичний шпагат – поперечний» показники зросли з нижче середнього рівня до середнього.

Виходячи з результатів порівняльного аналізу контрольних випробувань, можна зробити висновок, що рівень гнучкості у дівчаток 7-8 років, які займаються повітряною гімнастикою на кільці, значно підвищився і має статистично значущі зміни показників ($p < 0,05$).

Педагогічне спостереження під час тренувального процесу у спортсменок 7-8 років показало, що виконання специфічних вправ повітряної гімнастики на кільці та загальних вправ на розвиток гнучкості, які використовувалися в тренувальному процесі, позитивно впливають на розвиток гнучкості. Усне опитування продемонструвало, що під час педагогічного експерименту у спортсменок підвищилася мотивація до занять повітряною гімнастикою. Отже, можна вважати, що заняття повітряною гімнастикою на кільці сприяють розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років і позитивно впливають на їхній фізичний розвиток.

Висновки: Досліджено проблему розвитку гнучкості як однієї з важливих складових фізичної підготовленості спортсменок 7-8 років, що займаються повітряною гімнастикою на кільці. Проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що теоретико-методичні засади занять повітряною гімнастикою з дітьми цього віку потребують подальшого вивчення і вдосконалення, а отримані результати необхідно впроваджувати у практичну підготовку. Це свідчить про необхідність активізації наукових досліджень з питань розвитку гнучкості у тренувальному процесі юних спортсменок.

У межах дослідження розвитку фізичних якостей, зокрема гнучкості, під час занять дівчаток 7-8 років повітряною гімнастикою було проаналізовано науково-методичну літературу з різних галузей знань. Наукові джерела

обґрунтовують необхідність і важливість використання сучасних методик, спрямованих на розвиток гнучкості у юних спортсменок.

За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості встановлено, що дівчатка 7-8 років, які займалися повітряною гімнастикою на кільці, у тестах мали середній, нижче середнього та низький рівень розвитку гнучкості. У ході дослідження було доведено, що виконання специфічних вправ повітряної гімнастики та загальних вправ на розвиток гнучкості позитивно вплинуло на фізичний розвиток гімнасток. Показники рівня розвитку гнучкості в групі зросли до середнього та вище середнього рівня.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток інших фізичних якостей у дівчаток 7-8 років, що займаються повітряною гімнастикою на кільці.

Список використаних джерел

1. Гур'єва О.П. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва: практ. порадник. Маріуполь : Рената, 2009. 240 с.
2. Драч Т. Експериментальна перевірка ефективності засобів комплексної програми на технічну підготовленість учнів, що займаються повітряною акробатикою та пілонним спортом. *Молодий вчений*. 2024. Т. 7 (131). С. 71–74. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-7-131-40>.
3. Драч Т.Л., Цимбалюк О.К. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. *Молодий вчений*. 2021. Т. 7 (95). С. 6-8. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-7-95-2>.
4. Кашеваров Володимир, Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит: навч. посіб. Київ : КМАЕЦМ, 2018. – 75 с.
5. Кашеваров В.О., Орел Д.В., Добровольська С.М., Завада Л.В., Дахновська А.С. Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремні, бамбук, трапеція) Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика: Навчальний посібник. / Упорядник та автор Шариков Д.І. Кафедра циркових жанрів Факультету сценічного мистецтва КМАЕЦМ. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2021. 192 с.
6. Невелика А., Сутула О. Історія виникнення повітряної акробатики, як виду спорту.. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2022. Т. 7 №1. С. 38–40.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТАНЦІВНИКІВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

Первенець Анна-Марія

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пугач Наталія
Львівський державний університет фізичного виховання імені Івана
Боберського, м.Львів*

Анотація. У статті досліджуються особливості використання засобів пілатесу в підготовці танцівників сучасного танцю віком 13-16 років. Акцент робиться на поліпшенні фізичних якостей танцівників, зменшенні ризику травм опорно-рухового апарату та підвищенні загальної ефективності виконання танцювальних рухів за допомогою пілатесу. Розглядається роль методик пілатесу в розвитку глибоких м'язів стабілізаторів, профілактиці травм та підтримці психоемоційного стану танцівників. Заняття пілатесом дозволяють зміцнити глибокі м'язи стабілізатори, покращити координацію, поставу та рівновагу, що є важливими складовими для виконання складних танцювальних рухів. Дослідження також враховує вплив пілатесу на зниження рівня стресу й підвищення концентрації.

Ключові слова: пілатес, сучасний танець, фізична підготовка, профілактика травм, психоемоційний стан.

Постановка проблеми. Сучасні танцівники часто стикаються з високими фізичними та психологічними навантаженнями, що можуть призводити до виснаження й підвищеного ризику травм. Зокрема, підлітки віком 13-16 років, організм яких ще розвивається, особливо схильні до перенавантаження опорно-рухового апарату через інтенсивні тренування. Пілатес, як метод тренувань, акцентує увагу на зміцненні м'язів-стабілізаторів,

покращенні контролю рухів і розвитку балансу, що робить його важливим інструментом для зниження ризику травм опорно-рухового апарату і підвищення ефективності виконання танцювальних рухів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пошук методик, які сприяють розвитку фізичних якостей і підтриманню психоемоційного стану, набуває особливої актуальності. Останні дослідження свідчать про позитивний вплив пілатесу на зміцнення м'язів стабілізаторів, покращення рівноваги, координації та зниження ризику травм. Проте питання інтеграції пілатесу в систему підготовки танцівників сучасного танцю досліджено недостатньо.

У роботі Г. Ковалю [1] підкреслюється важливість естетичних аспектів сучасного танцю, що включає в себе фізичну підготовленість танцівників. В. Степанов [2] у своєму дослідженні висвітлює психологічну підготовку танцівників, що також є важливим аспектом, який можна доповнити методами пілатесу для підвищення психоемоційного стану. Н. Хольченкова [3] у своїй роботі розглядає сучасний танець як засіб збереження здоров'я, що включає методи фізичної підготовки, важливі для профілактики травм, зокрема через використання засобів пілатесу.

Мета дослідження: удосконалення засобів та методів пілатесу для підготовки танцівників сучасного танцю віком 13-16 років, спрямованих на розвиток фізичних якостей, профілактику травм та підтримку психоемоційного стану.

Результати дослідження та їх обговорення. У рамках дослідження було здійснено комплексний підхід до вивчення ефективності використання методів пілатесу у підготовці танцівників сучасного танцю. Особлива увага була приділена фізичним і психоемоційним аспектам, а також адаптації пілатесу до вікових особливостей молодих танцівників.

Фізичні аспекти використання пілатесу. Пілатес активно

застосовується для розвитку глибоких м'язів стабілізаторів, які є важливими для танцюристів, оскільки вони забезпечують стабільність і контроль тіла при виконанні складних танцювальних рухів. Під час дослідження було помічено, що після регулярних занять пілатесом, танцівники значно покращили свою фізичну витривалість і координацію. Наприклад, в одному з експериментів, проведених серед групи танцівників віком 14-15 років, після 4 тижнів занять пілатесом було відзначено достовірне покращення гнучкості ($p < 0,05$), що дозволило їм ефективніше виконувати складні рухи сучасного танцю, такі як великі кроки та високі підйоми ніг.

Пілатес дозволяє також розвивати важливі для танцюристів характеристики, такі як баланс, стабільність корпусу та покращене сприйняття власного тіла. Як зазначає Г. Коваль, «сучасний танець вимагає від виконавців надзвичайної фізичної витривалості, що може бути досягнуто завдяки розвитку глибоких м'язів стабілізаторів» [1].

У праці Зайцевої О.В., «Інноваційні методи та технології в хореографічній освіті» [4], використання новітніх методик сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню цілісного підходу до навчального процесу.

Профілактика травм. Як зазначає Хольченкова [3], «пілатес дозволяє танцюристам розвивати м'язи, що забезпечують стабільність і підтримку суглобів, знижуючи ймовірність отримання травм» [3]. Наприклад, під час педагогічного експерименту було помічено, що серед танцівників, які регулярно виконували вправи на зміцнення глибоких м'язів (як-от вправи на фітболі або в певних позиціях на підлозі), знизився рівень травмування колін та спини. Водночас учасники, які не включали ці вправи в тренування, повідомляли про суттєві проблеми зі спиною та колінними суглобами та вимушені були звертатись до лікаря.

Психоемоційний стан та концентрація. В. Степанов підкреслює

важливість психологічної підготовки танцівників, зазначаючи, що «підготовка до виступів та навчання повинна включати елементи психоемоційної стабільності, що є неможливим без ефективного контролю за диханням і концентрацією» [2]. У рамках дослідження було проведено опитування серед педагогів та самих танцівників. Виявилося, що 80% респондентів відзначили поліпшення концентрації під час виконання танцювальних елементів після включення елементів пілатесу до тренувань. Наприклад, одна з учасниць, яка активно практикувала методи пілатесу, зізналася, що з моменту включення дихальних вправ вона стала краще контролювати свої рухи під час виступів і відчувати менше нервового напруження.

Висновки. Використання засобів пілатесу в підготовці танцівників сучасного танцю демонструє значний позитивний вплив на фізичну підготовку, профілактику травм опорно-рухового апарату та психоемоційний стан підлітків. Застосування вправ пілатесу дозволяє зміцнити глибокі м'язи, що відповідають за стабілізацію тіла, покращити поставу та підвищити рівень координації рухів.

Окрім фізичних переваг, регулярні заняття пілатесом сприяють зниженню рівня стресу й підвищенню концентрації, що позитивно впливає на психоемоційний стан танцівників. Формування правильних рухових навичок і поступове нарощування навантаження дозволяють уникнути перенавантаження опорно-рухового апарату, знижуючи ризик травмування. Таким чином, пілатес стає не лише інструментом фізичного розвитку, але й методом підтримки емоційної стійкості та самовдосконалення.

Рекомендовано впровадити регулярні заняття пілатесом у навчальний процес для підлітків, враховуючи індивідуальні особливості кожного танцівника. Практичні рекомендації включають створення спеціальних програм тренувань з акцентом на зміцнення глибоких м'язів, покращення координації та рівноваги, а також використання технік дихання для підтримки

психоемоційного стану танцівників.

Список використаних джерел

1. Коваль Г. О. Естетичні аспекти сучасного танцю. Журнал танцювальної культури, 2021, №3, с. 45–51.
2. Степанов В. І. Психологічна підготовка виконавців сучасного танцю. Харків: Арт-преса, 2019. – 85 с.
3. Хольченкова Н. М. Сучасний танець як засіб збереження здоров'я: основні характеристики та особливості розвитку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2018. Вип. 152, т. 2. С. 176–180.
4. «Інноваційні методи та технології в хореографічній освіті». Видавництво: Київ: Міністерство освіти і науки України, Зайцева О.В., 2020 рік.

РАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ЯК ОДНА З ПЕРЕДУМОВ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМАНД З ФУТЗАЛУ

Проць Максим

*Науковий керівник: ст. викладач Максим'як Василь
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана
Франка, м. Дрогобич*

Анотація. У статті вивчено науково-методичну літературу, проведено порівняльну характеристику техніко-тактичних дій команд з міні-футболу (футзалу).

Ключові слова: міні-футбол, футзал, техніко-тактичні дії, рання спеціалізація.

Постановка проблеми. Популярність футболу на сьогоднішній день є незаперечною. Мільйони вболівальників із захопленням спостерігають за улюбленою грою, займаючи місця на трибунах стадіонів або біля екранів телевізорів. Конкуренцію за кількістю глядачів, які відвідали стадіони на Чемпіонатах Світу з футболу, можуть скласти тільки Олімпійські ігри.

На початку 90-х років в Україні починає розвиватись самостійний напрямок футболу – міні-футбол (футзал). Футбол у закритому приміщенні із зменшеними розмірами майданчика та меншою кількістю гравців швидко знайшов прихильників своєю динамічністю. Популярність футзалу почала стрімко зростати і завдяки успіхам збірної України на міжнародній арені [6].

Проблемі підготовки міні-футболістів присвячена низка досліджень, однак немає наукового обґрунтування ефективності переходу гравців з класичного футболу чи ранньої, вузькоспеціалізованої підготовки футзалістів [2, 4, 5]. Саме це й обумовлює актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати аналізу і узагальнення даних науково-методичної та методологічної літератури засвідчують, що визначальним є рівень розвитку швидкісної витривалості у порівнянні із загальною, що зумовлено, насамперед, розмірами майданчика, а також можливістю частих зворотніх замін [1, 2, 4]. Вищими є, також, вимоги до рівня розвитку швидкості складних рухових реакцій внаслідок вищих показників насиченості ігрового часу техніко-тактичними діями (ТТД), що вимагає від гравців прийняття швидких адекватних рішень [3, 5].

Мета дослідження – провести порівняльну характеристику ТТД команд, гравці яких: 1) пройшли вузькоспеціалізовану підготовку з міні-футболу і 2) перейшли з класичного футболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Зменшення кількості гравців, менші розміри майданчика, менші розміри та пружність м'яча, а також жорсткість покриття зумовлюють виникнення техніко-тактичних дій, які притаманні тільки міні-футболу.

Тому нашою основною метою є порівняння кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій команд, які займаються міні-футболом, і команд, що займаються класичним футболом на прикладі турніру з міні-футболу, в якому приймали участь школярі 12-13 років. Для досягнення мети нашого дослідження було проведено спостереження за командою А, гравці якої займаються безпосередньо міні-футболом, і командою Б, гравці якої займаються футболом. В процесі спостереження нами фіксувались наступні командні техніко-тактичні дії: передачі, удари по воротах, перехвати м'яча, які є найбільш інформативними показниками змагальної діяльності в міні-футболі.

За результатами аналізу ТТД команд нами встановлено: команда А виконала за гру 130 передач, з них 102 точних. Команда Б – 96 передач, з них 68 точних. Команда А провела за гру 37 ударів по воротах, з них 15 влучили в

площину воріт. За весь ігровий час команда А виконала 18 перехватів м'яча, команда Б, в свою чергу, 12 перехватів.

Оцінка командних дій будується на коефіцієнтах ігрової активності і ігрової ефективності. Коефіцієнт ігрової активності визначається за формулою:

$$K_a = \frac{ТТД_з}{Т_i}$$

де ТТД_з – загальна кількість виконаних за гру техніко-тактичних дій, Т_і – ігровий час в хвиликах.

Сумуючи всі зафіксовані ТТД отримуємо наступні результати: ТТД_з для команди А дорівнює 185, а для команди Б – 135. Згідно формули, де ігровий час дорівнює 20хв., визначаємо, що коефіцієнт активності команди А дорівнює 9.25, команди Б – 6.25. Аналізуючи отримані результати, ми бачимо, що коефіцієнт активності команди, гравці якої займаються міні-футболом, є вищим.

Перейдемо до коефіцієнта ігрової ефективності, якій визначається за формулою

$$K_e = \frac{ТТД_{пр.}}{ТТД_з} \times 100\%$$

де ТТД_{пр.} – кількість правильно виконаних техніко-тактичних дій. Виконав всі математичні дії, отримуємо наступні результати: коефіцієнт ефективності команди А дорівнює 76.2, а команди Б – 66.7. Порівнюючи ці показники, видно, що ефективність дій команди А вища, ніж команди Б.

Висновки. Таким чином, в результаті проведених досліджень нами встановлена необхідність ранньої спеціалізації для формування команд з міні-футболу. Підтвердженням цього стало наступне: загальні показники техніко-тактичних дій у міні-футболі у команд, які спеціалізуються на міні-футболі, значно вищі в порівнянні з командами з класичного футболу; аналіз

показників активності та ефективності ігрової діяльності команд дають підстави стверджувати про позитивний вплив ранньої спеціалізації.

Предметом подальших досліджень може стати визначення модельних показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості для попереднього відбору дітей для гри саме у міні-футбол та цілеспрямованого розвитку спеціальних рухових якостей.

Список використаних джерел

1. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі: навч. посібник. Київ: КНТЕУ, 2003. 213 с.
2. Кривенда, В.С., Кондратович, А.Б. Підвищення рівня фізичної підготовки студентів ВНЗ засобами міні-футболу, 2015. С. 65-71.
3. Леськів А.П., Дзюбатинський А.Б., Левчук В.А. Підготовка юного футболіста. Тернопіль: Астон, 2001. 80 с.
4. Мазурчук О.Т. Від футболу до футзалу: метод. рек. Луцьк, 2015. 84 с.
5. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., Побудова навчально-тренувальних занять з міні-футболу з урахуванням їхнього змісту і спрямованості. Київ: Олімпійська література, 1995, 37 с.
6. Якимишин, І. Д., Сопіла, Ю. М. Сторінки історії міні-футболу в Україні (2006-2007 рр.). Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені СЗ Гжицького, 2011. С. 303-305.

ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ТА СИЛОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ. МЕТОДИ, ПРИНЦИПИ ТА ВПЛИВ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Рубльов Кирило

*курсант 3 курсу факультету підготовки фахівців для органів
досудового розслідування Національної поліції України*

*Науковий керівник: викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Рожеченко Віктор*

Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Анотація. Функціональна підготовка є важливим компонентом тренувального процесу пауерліфтерів, оскільки вона сприяє розвитку сили, витривалості та координації. У спорті виділяють екіпірований і класичний пауерліфтинг, кожен із яких вимагає специфічного підходу до тренувань. Основу підготовки складають базові вправи – присідання, жим лежачи та становая тяга – доповнені спеціалізованими тренуваннями для корекції м'язових дисбалансів. Використання періодизації дозволяє систематично нарощувати силові показники та адаптувати організм до змагальних навантажень. Грамотний тренувальний підхід забезпечує стабільний прогрес і знижує ризик травмування.

Ключові слова: функціональна підготовка, пауерліфтинг, сила, періодизація, тренувальний підхід

Постановка проблеми. Проблема ефективної підготовки пауерліфтерів полягає в необхідності комплексного підходу до тренувань, що забезпечує баланс між розвитком сили, техніки виконання вправ і фізичної витривалості. Пауерліфтинг вимагає вдосконалення ключових фізичних якостей через різноманітні методики, зокрема функціональні, силові й гіпертрофічні вправи,

щоб забезпечити високу результативність у трьох основних змагальних рухах. Однак, незважаючи на популярність та ефективність спеціалізованого екіпірування в пауерліфтингу, важливим є подальший розвиток класичного формату без додаткового спорядження, що ставить нові виклики в адаптації тренувальних програм. Крім того, специфіка тренувань з великими навантаженнями потребує особливої уваги до періодизації та відновлення, адже нехтування відновлювальними етапами може призвести до травм і зниження спортивних результатів.

Мета дослідження. Аналіз функціональної підготовки пауерліфтерів з акцентом на ефективність різних методик тренувань для розвитку сили, витривалості, координації та технічних навичок. Особлива увага приділяється періодизації тренувального процесу, використанню вільних ваг і тренажерів, а також комплексному підходу до відновлення, що дозволяє оптимізувати спортивні результати та знизити ризик травмування.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональна підготовка відіграє визначальну роль у розвитку спортсменів-пауерліфтерів, оскільки вона забезпечує необхідний фундамент для досягнення високих результатів у змагальних вправах. Ця підготовка спрямована на вдосконалення ключових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація та загальна працездатність, що дозволяє атлетам ефективніше виконувати базові рухи: присідання, жим лежачи та станову тягу [1].

Пауерліфтинг як вид спорту ґрунтується на демонстрації максимальної сили у трьох основних вправах – присіданні зі штангою, жимі штанги лежачи та становій тязі, що робить його справжнім випробуванням для кожного спортсмена. Завдяки специфічному характеру навантажень цей вид спорту вимагає комплексного підходу до тренувань, включаючи як розвиток базової сили, так і вдосконалення техніки виконання вправ, що є ключем до стабільного прогресу та запобігання травмам.

На відміну від бодібілдингу, де головну роль відіграє візуальна естетика м'язів та пропорційність тіла, у пауерліфтингу ключовим фактором є максимальні силові показники спортсмена. Для безпечного виконання важких підйомів атлети використовують спеціалізоване екіпірування, яке не лише знижує ризик травмування, а й допомагає ефективніше працювати з граничними вагами.

Однак упродовж останніх років дедалі більше спортсменів і вболівальників звертають увагу на класичний пауерліфтинг, де виступи проходять без додаткового спорядження. Це явище пояснюється тим, що технологічний розвиток екіпірування суттєво змінив баланс у спорті, дозволяючи атлетам демонструвати результати, які раніше були недосяжними [2]. У відповідь на це провідні федерації офіційно розділили пауерліфтинг на екіпірований і класичний формати. Такий поділ сприяє справедливішому порівнянню спортсменів і робить особисту, "чисту" силу головним критерієм успіху, що особливо цінується серед прихильників традиційних підходів до силового тренінгу.

Хоча силове триборство не входить до програми Олімпійських ігор, воно все ж представлено на Всесвітніх іграх, які об'єднують неолімпійські дисципліни. В Україні пауерліфтинг має офіційний статус виду спорту, а його розвитком займається Федерація пауерліфтингу України, що сприяє популяризації цього напрямку та залученню нових спортсменів.

У підготовці пауерліфтерів важливе місце займають вправи, спрямовані на комплексний фізичний розвиток атлета. До них належать не лише силові й швидкісні тренування, а й загальнорозвиваючі вправи, аеробні навантаження та елементи, що покращують координацію. Додатково тренувальний процес урізноманітнюється рухливими та спортивними іграми, що позитивно впливають на загальну витривалість і дозволяють зменшити ризик перетренованості. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку спортсмена, що

особливо важливо для досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Основним фактором успішного виступу в пауерліфтингу є високий рівень м'язової сили, що робить силові вправи центральним компонентом тренувального процесу. Програма підготовки пауерліфтерів охоплює як основні змагальні рухи (присідання зі штангою, жим лежачи та станову тягу), так і додаткові спеціалізовані вправи, спрямовані на вдосконалення техніки та зміцнення ключових м'язових груп, що беруть участь у виконанні базових рухів.

Розвиток сили базується на роботі з вільними вагами, такими як штанги, гирі та гантелі, а також із застосуванням допоміжного обладнання. Для спортсменів високого рівня важливим елементом тренувального процесу є використання тренажерів, які дозволяють цілеспрямовано впливати на конкретні м'язові групи. Це особливо актуально для корекції слабких зон, оскільки навіть незначні дисбаланси можуть впливати на ефективність виконання змагальних вправ. Грамотне поєднання вільних ваг і тренажерів сприяє гармонійному розвитку сили та оптимізації рухових навичок пауерліфтера.

Сучасні методики тренувань у пауерліфтингу базуються на концепції періодизації, що дає змогу ефективно регулювати навантаження й оптимізувати спортивні результати. Грамотне планування тренувального процесу є ключовим чинником у підвищенні сили та витривалості атлета.

Силова періодизація спрямована на поступове нарощування показників сили. Вона охоплює кілька послідовних фаз: підготовчий етап, у межах якого удосконалюється техніка виконання вправ і зміцнюється опорно-руховий апарат; основний період, де акцент робиться на роботі з максимальними вагами для розвитку сили; змагальний етап, упродовж якого досягається пікова форма спортсмена; та відновлювальна фаза, що сприяє повноцінній

регенерації м'язів і зв'язок. Важливо зазначити, що нехтування останнім етапом може призвести до перевтоми й підвищеного ризику травмування.

Гіпертрофічна періодизація орієнтована на збільшення м'язової маси. Початковий етап характеризується високим обсягом повторень і середніми вагами, що стимулює активний ріст м'язових волокон. Далі настає інтенсивний період, у якому знижується кількість повторень, але підвищується робоча вага, що сприяє формуванню щільнішої та сильнішої м'язової структури. Завершальний трансформаційний етап є критично важливим для адаптації організму до подальших навантажень, а також для запобігання застою в результатах [3].

Обидва підходи можуть ефективно поєднуватися залежно від цілей спортсмена, оскільки збалансований розвиток сили й маси є запорукою успішного виступу в пауерліфтингу.

Методики виконання вправ відіграють ключову роль у досягненні високих спортивних результатів. Функціональний підхід базується на вправах, що відтворюють природні рухові патерни, сприяючи покращенню координації та стабільності. Ізоляційний підхід дозволяє цілеспрямовано опрацьовувати окремі м'язові групи, що особливо важливо для корекції м'язових дисбалансів та профілактики травм. Комплексний підхід поєднує ці методи, забезпечуючи гармонійний розвиток тіла та оптимальну підготовку до фізичних навантажень. Використання додаткового обтяження у вигляді штанг, гантелей та тренажерів дозволяє систематично збільшувати силу та витривалість, що є критично важливим у пауерліфтингу [4, 5].

Висновки. Функціональна підготовка спортсменів у пауерліфтингу охоплює розвиток загальної та спеціальної фізичної форми, спрямованої на підвищення сили, витривалості, координації та стійкості до інтенсивних навантажень. Використання різних тренувальних методик, зокрема силової та гіпертрофічної періодизації, дає змогу атлетам не лише прогресувати у

змагальних вправах, а й адаптувати організм до пікових навантажень. Поєднання базових, допоміжних та функціональних вправ не лише підвищує силові показники, але й суттєво знижує ризик травмування, що є важливим фактором довготривалої спортивної кар'єри. Комплексний підхід до тренувань у пауерліфтингу є основним елементом успішної підготовки, оскільки дозволяє розвивати не лише силу, а й фізичну стійкість, що є визначальним для результативних виступів.

Список використаних джерел

1. Пауерліфтинг: що це, вправи, історія, екіпірування. *Mixsport - спортивний портал N1*. URL: <https://mixsport.pro/blog/pauerlifting-cto-eto-upraznenia-istoria-ekipirovka> (дата звернення: 30.01.2025).
2. Пауерліфтинг - scu.scu - *Ещё один сайт на WordPress*. URL: https://scu.org.ua/type_sport/pauerlifting/ (дата звернення: 30.01.2025).
3. Горбачов О. В. Початкова підготовка спортсменів в пауерліфтингу : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/5511> (дата звернення: 30.01.2025).
4. Медведьов, Р. О. Особливості тренувального процесу пауерліфтерів : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах» / Р. О. Медведьов. - Київ; НУФВСУ, 2023. – 64 с.
5. Чоботько І. Роженченко В. Гендерні аспекти у спорті: звідки ми починаємо і що можемо досягти / Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі», 25 квіт. 2024р. – С. 282-283.

ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Рухло Нікіта

курсант

*Науковий керівник: старший викладач кафедри спеціальної фізичної
підготовки Чоботько Ігор*

Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Анотація. У статті досліджено функціональну підготовку спортсменів у пауерліфтингу. Проаналізовано ключові аспекти розвитку спортсменів у пауерліфтингу, спрямованих на покращення фізичних якостей.

Abstract. The article examines the functional training of powerlifting athletes. It analyzes key aspects of the development of powerlifting athletes aimed at improving physical qualities.

Ключові слова: пауерліфтинг, функціональна підготовка, силові показники, підхід.

Keywords: powerlifting, functional training, strength indicators, approach.

Постановка проблеми. Пауерліфтинг є неолімпійським видом спорту, але посідає важливу частину спортивної діяльності. Пауерліфтинг, як силовий різновид спорту, вимагає від спортсменів високих фізичних якостей, таких як м'язова сила, витривалість, координація та загальна працездатність. Разом з тим, для досягнення максимальних результатів на змаганнях, потрібно підходити до тренувань системно, враховуючи різні сторони функціональної підготовки. Встановлено, що правильне планування тренувань в часі, раціональне використання силових і допоміжних вправ, а також використання сучасних технік виконання вправ є ключовими чинниками успіху. Однак, в умовах постійного вдосконалення екіпірування та змін у методах підготовки,

виникає питання про потребу адаптації тренувальних підходів до потреб класичного пауерліфтингу та забезпечення безпеки спортсменів під час складних підйомів. Необхідно відшукати оптимальні шляхи покращення результатів у цьому спорті, беручи до уваги сучасні вимоги до функціональної підготовки і ризику травмування внаслідок неправильної техніки виконання вправ чи недоречних тренувальних навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження в галузі пауерліфтингу акцентують увагу на різноманітних аспектах функціональної підготовки, зокрема на ефективності методів тренувань, підходах до періодизації, а також на запобіганні травм. Багато з них підкреслюють важливість індивідуалізації тренувального процесу, адаптуючи його під фізичні та технічні можливості спортсмена.

Мета дослідження. Метою роботи є аналіз функціональної підготовки спортсменів у пауерліфтингу, виявлення ключових методик і підходів до тренувань, а також оцінка впливу різних тренувальних технік на поліпшення силових показників, витривалості, координації рухів і зменшення ймовірності травмувань. Передбачається також дослідження ефективності застосування силової та гіпертрофічної періодизації, використання специфічних тренажерів та вправ для розвитку слабких м'язових груп, задля оптимізації підготовки пауерліфтерів та досягнення високих результатів на змаганнях.

Основний зміст. Функціональна підготовка є одним із ключових аспектів у розвитку спортсменів у пауерліфтингу. Вона спрямована на покращення фізичних якостей, необхідних для успішного виконання базових змагальних вправ: присідань, жиму лежачи та станової тяги. Основна мета функціональної підготовки – підвищення силових показників, витривалості, координації та загальної працездатності спортсмена.

Пауерліфтинг — це силовий спорт, у якому атлети змагаються в підйомі максимальної ваги в трьох основних вправах: присіданні зі штангою, жимі

штанги лежачи та становій тязі. Саме тому його ще називають силовим триборством [1].

На відміну від бодібілдингу, де головний акцент робиться на естетику тіла, у пауерліфтингу основну роль відіграють саме силові показники. Для безпечного виконання важких підйомів спортсмени використовують спеціальне екіпірування, яке допомагає знизити ризик травм. Однак останнім часом спостерігається повернення до класичного силового триборства, де виступи проходять без додаткового спорядження. Це пов'язано з тим, що технологічний розвиток екіпіровки значно вплинув на результати, що зробило необхідним розмежування екіпірованого та класичного пауерліфтингу [2].

Хоча силове триборство не входить до програми Олімпійських ігор, воно представлено на Всесвітніх іграх, що об'єднують неолімпійські види спорту. В Україні пауерліфтинг офіційно визнаний як вид спорту, а його розвитком займається Федерація пауерліфтингу України.

У даному виді спорту для загальної фізичної підготовки активно використовують вправи, спрямовані на всебічний розвиток спортсмена. Це включає загальнорозвиваючі вправи, силові, швидкісні та аеробні тренування, а також вправи для покращення координації. Крім того, в процес підготовки часто додають рухливі та спортивні ігри, які допомагають урізноманітнити тренувальний процес і сприяють розвитку загальної витривалості.

Основною фізичною якістю, необхідною для успішного виступу в пауерліфтингу, є м'язова сила. Саме тому ключовим елементом тренувального процесу є силові вправи. Спеціалізована підготовка пауерліфтерів включає як змагальні вправи (присідання зі штангою, жим лежачи та станова тяга), так і спеціально-підготовчі та допоміжні вправи, які сприяють покращенню результатів у базових рухах.

Основними засобами розвитку сили є тренування з використанням штанги, гир, гантелей та іншого обтяження. Окрім цього, у підготовці

висококваліфікованих спортсменів активно застосовуються різні тренажери, що дозволяють локально впливати на окремі групи м'язів. Використання тренажерів дає можливість акцентовано розвивати слабкі зони, що може значно покращити загальні силові показники спортсмена [3, с. 17-18].

Сучасні підходи до тренувань у пауерліфтингу базуються на принципах періодизації, що дозволяє спортсменам ефективно розподіляти навантаження та досягати оптимальних результатів.

Силова періодизація орієнтована на поступове збільшення силових показників. Вона включає підготовчий етап, де удосконалюється техніка та зміцнюється м'язово-суглобовий апарат, базовий період, де акцент робиться на розвитку сили за рахунок роботи з великими вагами, змагальний етап, під час якого спортсмени виходять на пікові навантаження, а також відновлювальний період, що забезпечує повноцінну регенерацію організму.

Гіпертрофічна періодизація спрямована на збільшення об'єму м'язової маси. На першому етапі спортсмен працює з великим обсягом повторень та середніми вагами, що сприяє активному росту м'язів. Далі йде інтенсивний період, у якому зменшується кількість повторень, але зростає вага, що допомагає зробити м'язи міцнішими. Завершальний трансформаційний етап дозволяє організму адаптуватися та підготуватися до нового тренувального циклу.

Методики виконання вправ також відіграють важливу роль у досягненні спортивних результатів. Функціональний підхід передбачає вправи, що імітують природні рухи, розвиваючи координацію та стабільність. Ізоляційний підхід спрямований на тренування окремих м'язових груп, що допомагає виправляти м'язові дисбаланси. Комплексний підхід поєднує різні методи, забезпечуючи гармонійний розвиток тіла. Використання додаткової ваги у вигляді штанг, гантелей і тренажерів дозволяє підвищувати силу та витривалість, що є критично важливим у пауерліфтингу [2, с. 18-21].

Висновок. Отже, функціональна підготовка спортсменів у пауерліфтингу включає розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на підвищення сили, витривалості, координації та стійкості до навантажень. Використання різних тренувальних підходів, зокрема силових та гіпертрофічної періодизації, дозволяє спортсменам досягати максимальних результатів, адаптуючись до змагальних вимог. Поєднання базових, допоміжних і функціональних вправ сприяє не лише покращенню силових показників, а й зниженню ризику травм. Комплексний підхід до функціональної підготовки є основою успішного виступу у пауерліфтингу.

Список використаних джерел

1. Пауерліфтинг: що це, вправи, історія, екіпірування. *Mixsport - спортивний портал N1*. URL: <https://mixsport.pro/blog/pauerlifting-cto-eto-upraznenia-istoria-ekipirovka> (дата звернення: 30.01.2025).
2. Пауерліфтинг - scu.scu - *Ещё один сайт на WordPress*. URL: https://scu.org.ua/type_sport/pauerlifting/ (дата звернення: 30.01.2025).
3. Горбачов О. В. Початкова підготовка спортсменів в пауерліфтингу : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/5511> (дата звернення: 30.01.2025).
4. Медведьов, Р. О. Особливості тренувального процесу пауерліфтерів : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах» / Р. О. Медведьов. - Київ; НУФВСУ, 2023. – 64 с.

ВПЛИВ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ТАНЦЮВАЛЬНУ ПЛАСТИКУ ДІВЧАТОК 6-7 РОКІВ

Сміян Діана

факультет фізичної культури і спорту, IV курс

Науковий керівник: доктор філософії ФКС, доцент Гончар Лілія

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджується вплив музично-ритмічних занять на розвиток танцювальної пластики у дівчаток віком 6-7 років. Визначено основні методи музично-ритмічної діяльності, що сприяють формуванню координації рухів, гнучкості та емоційної виразності. Результати дослідження підтверджують, що систематичні музично-ритмічні заняття позитивно впливають на пластичність, допомагають розвивати творчі здібності та підвищують загальний рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: спортивно-бальні танці, танцювальна пластика, пластичність, дівчатка 6-7 років, музично-ритмічні заняття.

Постановка проблеми. Аналіз останніх даних та досліджень. Спортивно-бальні танці належать до групи ациклічних, складно координаційних і техніко-естетичних видах спорту, що вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних елементів під час навчально-тренувального процесу та безпомилкового виконання змагальних композицій в екстремальних умовах змагальної діяльності [7].

Танцювальна пластика є важливим елементом фізичного розвитку дитини. Вона сприяє формуванню правильної пози тіла, розвитку гнучкості,

красивих рухів та координації [1, 5]. На думку авторів [3, 6] музично-ритмічні заняття впливають на розвиток таких навичок, оскільки учням надається можливість спілкуватися з ритмом музики через свої рухи, що допомагає відчувати музику і втілювати її в танцювальних рухах [1, 3, 4, 6].

В сучасному світі все більше уваги приділяється розвитку творчого мислення та самовираження у дітей. Танцювальна пластика є одним із засобів самовираження, через який дитина може виразити свої емоції, почуття та ідеї [2, 9].

Отже, актуальністю даного дослідження є визначення ефективності впливу музично-ритмічних занять на танцювальну пластику дітей 6-7 років, а також дослідження цієї теми дозволяє визначити, як музичний ритм сприяє розвитку координації, гнучкості та виразності рухів.

Мета дослідження визначити вплив музично-ритмічних занять на танцювальну пластику дівчаток 6-7 років.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати стан науково-методичної літератури, щодо рівня розвитку пластичності рухів дівчаток 6-7 років, що займаються спортивно-бальними танцями.
2. Визначити вихідний рівень розвитку танцювальної пластики дівчаток 6-7 років, що займаються спортивно-бальними танцями.
3. Розробити систему занять для розвитку танцювальної пластики дівчаток 6-7 років, що займаються спортивно бальними танцями.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої системи занять для розвитку танцювальної пластики дівчаток 6-7 років.

Організація дослідження. Дослідження проводилися у період з 2022 року по 2024 рік на базі клубу спортивного танцю «Star Boom Team» м. Дніпро. В дослідженні приймали участь 12 дівчаток 6-7 років – експериментальна група, які займалися за розробленою методикою і 12

танцівниць – контрольна група за стандартною методикою.

Викладення основного матеріалу. Танцювальна пластика особливо яскраво проявляється у технічно досконалих рухах, які відрізняються домірністю, виразністю і свободою, що проявляються в динамічних і статичних формах. Пластичні дії непомітно, без пауз і різких переходів ніби перетікають одне в інше без видимого внутрішнього напруження, що можливо за високої узгодженості в діяльності м'язових груп, тонкої внутрішньо м'язової і між м'язової координації, що забезпечує оптимальний темп і ритм рухів [5, 8, 10].

Основне завдання педагогічного експерименту було визначити ефективність запропонованої системи занять для розвитку танцювальної пластики за допомогою музично-ритмічних вправ. за допомогою тестів на пластичність, ритмічність, координацію та гнучкість.

Структура та зміст побудови системи занять в спортивно-бальних танцях.

Побудова тренувальних занять була здійснена для навчально-тренувальної групи другого року навчання. Заняття у дівчат 6-7 років проводилось 3 рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) по 90 хвилин кожне. У своїй розробці системи занять використовувались різні засоби, що впливали на рівень розвитку танцювальної пластики, ритмічності рухів, а також фізичної підготовленості дівчат. Кожне заняття мало загально прийнятну будову і складалось з підготовчої, основної і заключної частин.

Протягом усього експерименту діти займались за однією схемою. У понеділок в заняття входили вправи, які були направлені на музично-ритмічний розвиток, в середу на розвиток координації та пластичності рухів, в п'ятницю на розвиток усіх фізичних якостей.

Контрольна група займалась три рази на тиждень по 1,5 години. Кожне заняття проходило за стандартною програмою і складалось з вивчення

елементів танців вальс, ча-ча-ча та джайв, які відповідають віковій групі 6-7 років. Музично-ритмічних занять під час проведення експерименту у цій групі не проводилось. Дівчатка контрольної групи як і експериментальної займаються другий рік.

Після впровадження в тренувальний процес розробленої нами системи занять на розвиток танцювальної пластики дівчаток 6-7 років з'ясовано, що показники в експериментальній групі збільшились (рис. 1, 2).

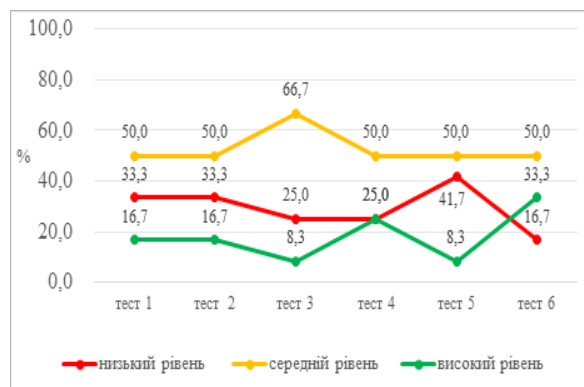


Рис. 1. Показники пластичності рухів у дівчаток 6-7 років експериментальної групи до експерименту

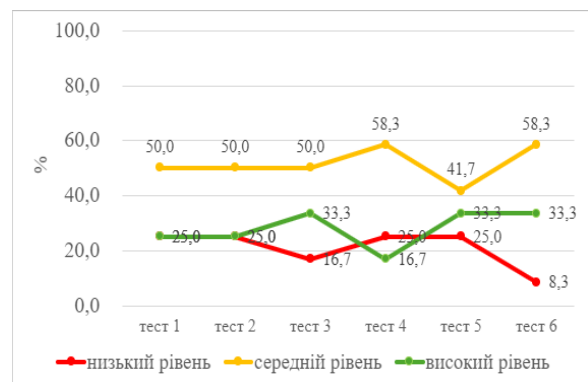


Рис. 2. Показники пластичності рухів у дівчаток 6-7 років контрольної групи до експерименту

Примітки: Тест 1 «Хвиля тулубом вперед стоячи на носках, руки вгору»; Тест 2 «Коловий рух правою рукою над головою»; Тест 3 «Обертальні рухи зап'ястями»; Тест 4 «Хвиля зап'ястями вперед у стійці на носках»; Тест 5 «Танцювальна доріжка»; Тест 6 «Для оцінки пластичності рухів у заданій позі».

Половина групи (50%) продемонстрували високий рівень, інша половина середній (50%), низький рівень спостерігався тільки в Тесті 2 «Коловий рух правою рукою над головою». Це означає, що всі дівчатка експериментальної групи показали покращення своїх результатів.

Це значне досягнення, враховуючи, що частка дівчаток з низьким рівнем пластичності зникла, можна сказати про те, що вправи які були запропоновані на розвиток пластичності рухів були ефективними (рис. 3, 4).

В контрольній групі спостерігається невелике покращення результатів: високий рівень пластичності продемонстрували 30% дівчаток, середній - 50%, а низький - 20%.

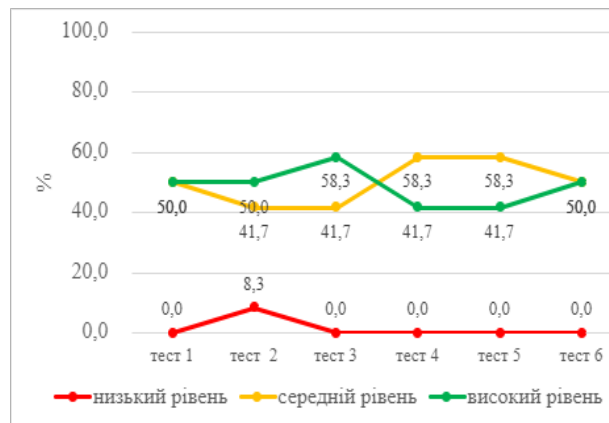


Рис. 3. Показники пластичності рухів у дівчаток 6-7 років експериментальної групи після експерименту

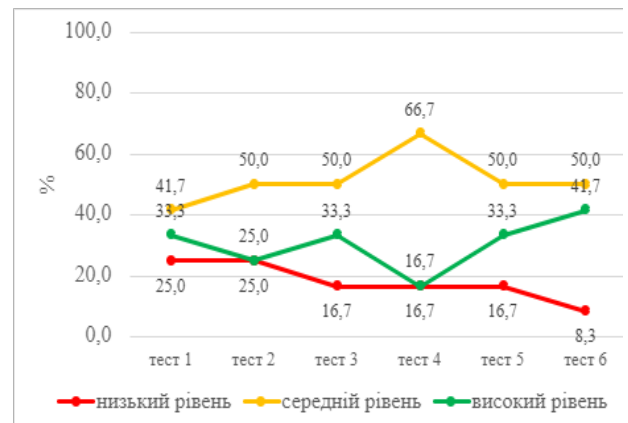


Рис. 4. Показники пластичності рухів у дівчаток 6-7 років контрольної групи після експерименту

Примітки: *Тест 1* «Хвиля тулубом вперед стоячи на носках, руки вгору»; *Тест 2* «Коловий рух правою рукою над головою»; *Тест 3* «Обертальні рухи зап'ястями»; *Тест 4* «Хвиля зап'ястями вперед у стійці на носках»; *Тест 5* «Танцювальна доріжка»; *Тест 6* «Для оцінки пластичності рухів у заданій позі».

Тестування ритмічності рухів дітей “ритмічне постукування руками” Після впровадження системи занять результати експериментальної групи: середній показник ритмічного постукування руками збільшився до 7,75 циклів за 20 секунд. Мінімальний результат становив 6 циклів, а максимальний - 10 циклів (табл.1, 2) .

Таблиця 1

Показники ритмічності рухів дівчаток 6-7 років

Тести	експериментальна			Р	контрольна		
	χ	σ	m		χ	σ	m
Ритмічне постукування руками	6,00	1,41	0,41	>0,05	6,58	1,24	0,36

На кінець експерименту середній показник контрольної групи 6,83 циклів за 20 секунд.

Таблиця 2

Показники ритмічності рухів дівчаток 6-7 років після експерименту

Тести	експериментальна			Р	контрольна		
	χ	σ	m		χ	σ	m
Ритмічне постукування руками	7,75	1,14	0,33	>0,07	6,83	1,19	0,34

Тестування ритмічності рухів за тестом “почуття ритму”. Після проведення експерименту результати експериментальної групи значно покращилися: низького рівню не спостерігалось (рис. 5, 6).

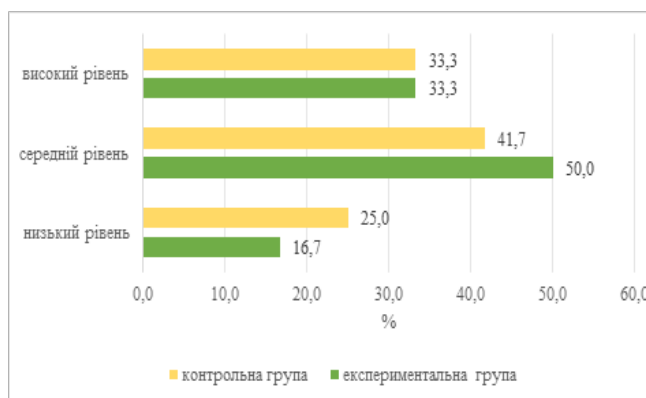


Рис. 5. Показники ритмічності рухів за тестом “почуття ритму” до експерименту у дівчаток 6-7 років

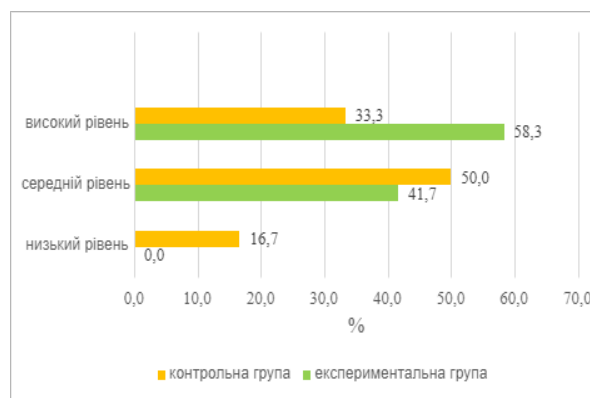


Рис. 6. Показники ритмічності рухів за тестом “почуття ритму” після експерименту у дівчаток 6-7 років

Це говорить про те, що заняття ефективно сприяли покращенню ритмічності рухів у дівчаток, які мали початкові труднощі. На середньому рівні 42% дівчаток. Високий рівень ритмічності рухів мали 58% дівчаток, що є значним покращенням порівняно з початковими результатами (33%).

У контрольній групі низький рівень у 17% дівчаток .33% досягли високого рівня ритмічності.

Результати тестування координаційних здібностей дівчаток експериментальної групи у складній позі Ромберга показали, що результати значно покращилися. 83% дівчаток показали високий рівень. Низький рівень

координації зменшився до 17%. Середній результат тесту збільшився до 16,08 секунд.

Контрольній групі показала, що 42% все ще мали труднощі з утриманням рівноваги понад 15 секунд. Після занять за розробленою методикою за тестом стрибки з поворотом в експериментальній групі 50% дівчаток досягли високого рівня координації, а лише 8% мали низький рівень. У контрольній групі високий рівень координаційних здібностей продемонстрували 17% дівчаток, а низький рівень все ще залишався у 42% дітей.

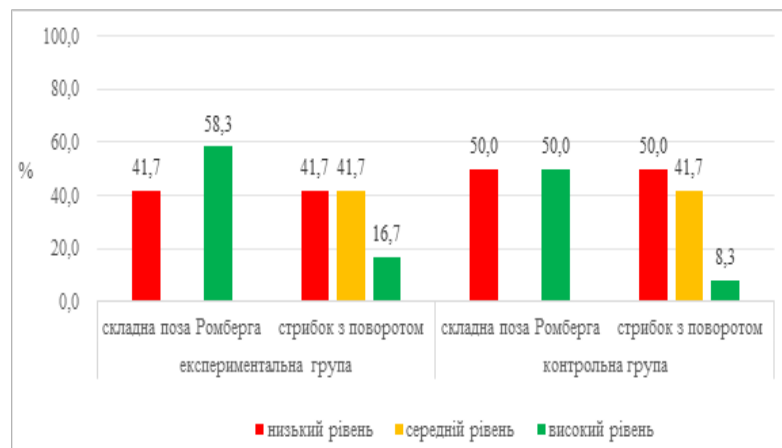


Рис. 7. Показники координаційних здібностей дівчаток 6-7 років до експерименту

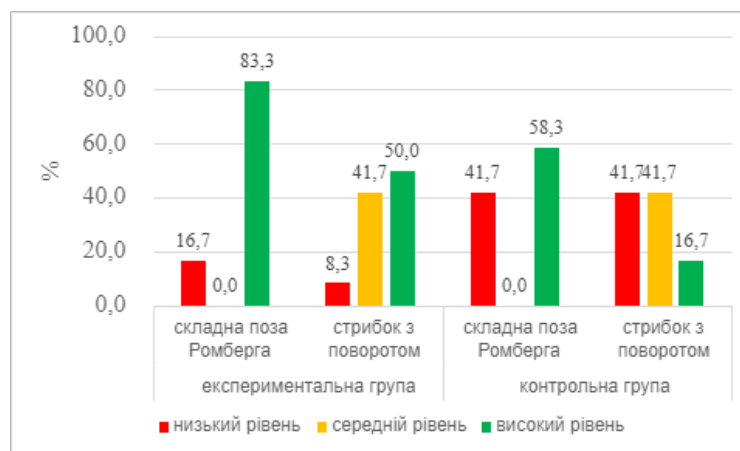


Рис. 8. Показники координаційних здібностей після експерименту дівчаток 6-7 років

Під час тестування гнучкості за тестом нахил тулуба в експериментальній групі високого рівня гнучкості досягли 50% дівчаток, а в контрольній групі - 17%. Низький рівень гнучкості в експериментальній групі зменшився до 8%, тоді як у контрольній групі 25% дітей все ще мають низький рівень. Це вказує на суттєвий прогрес в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Результати тестування гнучкості дітей за тестом згинання рук за спиною показали, що низький рівень в контрольній групі залишився у 25% дітей, а в експериментальній групі зменшився до 8%.

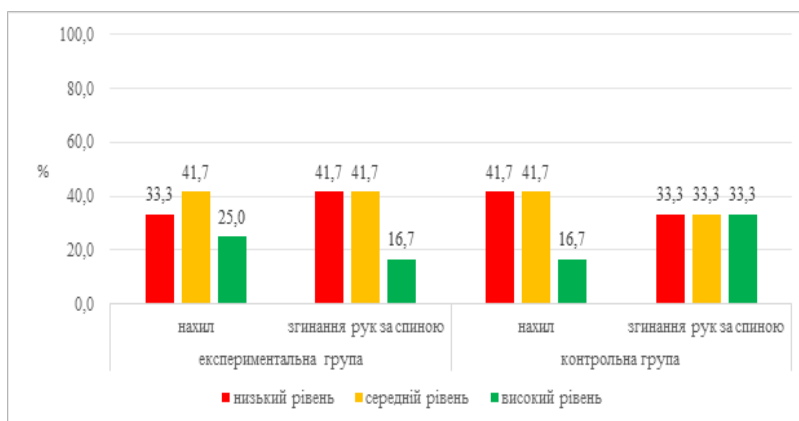


Рис. 9. Показники рівня розвитку гнучкості у дівчаток 6-7 років до експерименту

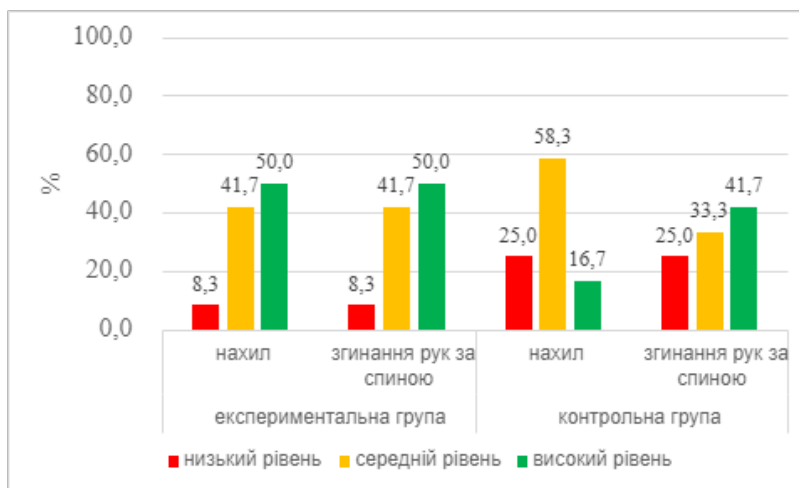


Рис. 10. Показники рівня розвитку гнучкості після експерименту у дівчаток 6-7 років

Висновки. Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп показало, що розроблена нами система занять є більш ефективною для розвитку танцювальної пластики у дітей. Підвищення рівня координації, гнучкості та ритмічності, які є важливими складовими танцювальної пластики, виявилися значно виразнішими у дівчаток експериментальної групи, які займалися за нашою методикою. Дослідження початкового рівня розвитку пластичності рухів у дівчаток експериментальної групи показало, що лише 15% спортсменок виконали тести на пластичність на високому рівні. Після впровадження в тренувальний процес розробленої нами системи занять на розвиток танцювальної пластики дівчаток 6-7 років з'ясовано, що показники в експериментальній групі збільшились. Половина групи (50%) продемонстрували високий рівень, інша половина середній (50%). Це свідчить про те, що використання музичного ритму, відповідних вправ і спеціалізованих підходів сприяють більш ефективному розвитку фізичних і технічних навичок у дітей, підвищуючи їхню здатність до виконання складних танцювальних елементів.

Загалом, результати нашого дослідження підтверджують важливість розробки і впровадження спеціалізованих методик для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в спортивно-бальних танцях. Це дозволяє не тільки досягти кращих результатів у змагальних виступах, але й сприяє загальному розвитку фізичних і психомоторних навичок дітей, підвищуючи їхню самооцінку та мотивацію до занять спортом і хореографією.

Список використаних джерел

1. Войтенко О.А., Киселевська С.М. Вдосконалення пластичності рухів на заняттях з ритмічної гімнастики: методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки. К.: КНУБА, 2016. 32 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учеб. для вузов]. Київ : Олімпійська література, 2002. 295 с.
3. Кушка Я.С. Методика музичного виховання дітей. Вінниця: Нова книга, 2007. 216 с.

4. Матвієнко С.І. Теорія та методика музичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 297 с.
5. Назаренко Л.Д. Пластичність як рухово-координаційна якість. *Теорія і практика фізичної культури*, 1999, № 8. С. 48-53.
6. Онацький Є. Ритм. Українська мала енциклопедія: 16 кн.: у 8 т. Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. Буенос-Айрес, 1964. Т.7, кн. XIII: Літери Риз Се. С. 1591-1592.
7. Осадців Т.П. Оцінка технічної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис нац. пед. у-ту імені М.П. Драгоманова Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : [зб. наук. пр.]– Київ, 2014.– Вип. 12 (53) 14.– С. 81–85
8. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2015. 900 с
9. Шевченко О.В., Мельнік А.О. Основи гімнастики художньої: Методичний посібник. Кропивницький: Центр оперативної поліграфії, 2018. 90 с.
10. Шевчук А. С. Дитяча хореографія: програма та навч.-метод. забезпечення хореогр. діяльності дітей від 3 до 7 років: навч.-метод. посібн.: 2-ге видання, без змін. Київ : Шкільний світ, 2011. 128с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 4-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Хлібородова Поліна

*Науковий керівник: викладач кафедри гімнастики Шкарупіло Павло
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. В статті наведені результати дослідження розвитку координаційних здібностей дівчат 4-6 років, що займаються естетичною груповою гімнастикою. Також дано приблизну структуру методики розвитку координаційних здібностей.

Ключові слова: гімнастика, естетична, координаційні, здібності, діти.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан розвитку спорту та, зокрема, естетичної групової гімнастики вимагає системного пошуку найбільш сучасних та ефективних форм організації тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки [4]. Координаційні здібності грають важливу роль у естетичній гімнастиці, оскільки для досягнення перемоги від спортсменок вимагається висока точність рухів, швидка реакція та злагодженість роботи різних частин тіла чи синхронність рухів декількох учасниць композиції. На початковому етапі підготовки діти особливо чутливі до розвитку моторики, тому система підготовки в естетичній гімнастиці, потребує використання ефективних засобів розвитку координаційних здібностей через вправи на баланс, стрибки, обертання та взаємодію в команді. Розвиток координаційних здібностей у ранньому віці створює фундамент для успішного засвоєння складніших елементів у старшому віці та знижує ризик травматизму. Аналіз наявної

науково-методичної літератури дав уявлення про становлення естетичної групової гімнастики як виду спорту, яке її місце на міжнародній арені. Також досліджувалось питання розвитку фізичних якостей дітей 4-6 років, а особливо координаційних здібностей та усіх компонентів: здібності до швидкого реагування, здібності до утримання статичної та динамічної рівноваги, здібності до точності диференціації просторових, часових та силових параметрів рухів та ритмічної здатності. Дослідження Л. І. Нечипоренко та В. Ф. Соловйова підтверджують важливість розвитку координаційних здібностей у дітей через фізичну активність на ранніх етапах спортивної підготовки. Таким чином, дослідження розвитку координаційних здібностей у дівчат 4-6 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою, є актуальним для подальшого пошуку та вдосконалення методик навчання з метою оптимізації тренувального процесу.

Мета дослідження. Розробити комплекс вправ та заходів спрямованих на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей дівчат 4-6 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводились у період з вересня 2022 року по грудень 2024 року на базі спортивної організації СК «VEGA». В дослідженні взяли участь 14 дівчат 4 - 6 років, які займались у групах початкової підготовки. Кількість занять і годин відповідали програмі СК «VEGA» з естетичної гімнастики. Також в дослідженні брали участь 4 тренерів різної кваліфікації з естетичної групової гімнастики з Дніпропетровщини.

Дослідження проводились у 3 – етапи:

На I етапі (вересень 2022р. – червень 2023р.) проводився аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку координаційних здібностей дівчат 4-6 років. Підбиралися методи дослідження. **На II етапі** (вересень 2023р. – червень 2024р.) проводилося педагогічне спостереження і

визначався вихідний рівень розвитку координаційних здібностей та вестибулярної стійкості дівчат 4-6 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою. **На III етапі** (червень 2024р. – грудень 2024р.) проводився педагогічний експеримент, визначався рівень ефективності запропонованої методики, проводилась математико – статистична обробка результатів дослідження, формулювання висновків.

Для визначення початкового рівня розвитку координаційних здібностей дівчат 4–6 років ми використовували тести, які традиційно проводять для дослідження диференційовано для кожного із компонентів цієї фізичної якості.

За результатами дослідження рівня розвитку **вестибулярної стійкості** за *методикою Яроцького* виявлено, що 57,1% дівчат експериментальної групи мали низькі показники рівня розвитку вестибулярної стійкості, решта (42,9%) — середній рівень. У контрольній групі результати відрізнялися: 28.6% дівчат продемонстрували високий рівень розвитку вестибулярної стійкості, 57.1% — середній, 14.3% — низький. Також ми оцінювали рівень розвитку вестибулярної стійкості дівчат 4–6 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою за *методикою Бірюк*. Результати показали, що 42.9% дівчат мали низький рівень розвитку вестибулярної стійкості, решта дівчат (57.1%) показали середній рівень розвитку вестибулярної стійкості. У контрольній групі результати розподілилися так: 14.3% дівчат показали високий рівень розвитку вестибулярної стійкості, 57.1% — середній, а 28.6% дівчат — низький.

Здатність до реагування оцінювали за вправою «Реакція — м'яч». Отримані показники в експериментальній групі такі: 42,9% дівчат продемонстрували низький рівень здатності до реагування, решта дівчат (57,1%) показали середній рівень. У контрольній групі результати були такими: низький рівень розвитку здатності до реагування спостерігався у

71,4% дівчат, середній рівень — у 28,6% дівчат. Як і в експериментальній групі, результатів з високим рівнем здатності до реагування в контрольній групі не було виявлено.

Здатність до збереження статичної рівноваги ми оцінювали за вправою «*Стійка в одну лінію*». Під час виконання цього тесту були отримані такі результати: в експериментальній групі 57,1% дівчат продемонстрували низький рівень розвитку здатності до збереження статичної рівноваги, а решта (42,9%) — середній. У контрольній групі результати виявилися ідентичними. Результатів, які б відповідали високому рівню розвитку здатності до збереження статичної рівноваги не було зафіксовано в жодній із груп.

Під час виконання тесту «*Стійка на одній нозі*» в експериментальній групі абсолютно всі дівчата (100%) показали низький рівень розвитку здатності до збереження статичної рівноваги. У контрольній групі низький рівень розвитку цієї ж здатності мали 57,1% дівчат, а решта (42,9%) — середній.

Здатність до просторової орієнтації ми оцінювали за вправою «*Біг до кольорових м'ячів*». Отримані результати такі: в експериментальній групі 85,7% дівчат показали середній рівень розвитку здатності до просторової орієнтації, а решта (14,3%) — високий рівень. Результатів, які б відповідали низькому рівню розвитку цієї ж здатності в цій групі не було зафіксовано. У контрольній групі результати розподілилися так: 14,3% дівчат показали низький рівень розвитку здатності до просторової орієнтації, 57,1% — середній і 28,6% — високий.

Здатність до точності диференціації просторових, часових та силових параметрів рухів ми оцінювали за вправою «*Стрибки в розмітку*». Результати оцінювання показали, що в експериментальній та контрольній групах 100% дівчат продемонстрували середній рівень розвитку цієї здатності.

Ритмічну здатність ми оцінювали за «Тестом на ритм». Згідно результатів оцінювання 28,6% дівчат в експериментальній групі мали низький рівень розвитку здатності дотримуватися ритму та відтворювати його, а решта (71,4%) — середній. У контрольній групі ми отримали ідентичні результати.

Після оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей за **сумою шістьох тестів**, були отримані такі результати: в експериментальній групі 42,9% дівчат мають рівень розвитку координаційних здібностей вище середнього, 42,9% — середній і лише 14,3% — нижче середнього. У контрольній групі 42,9% дівчат мають рівень розвитку координаційних здібностей вище середнього, а решта дівчат (57,1%) — середній рівень. Це свідчить про доволі високий рівень розвитку координаційних здібностей в дівчат з обох груп. Але під час тестування було виявлено, що більшість дівчат мають проблеми зі здатністю до збереження рівноваги через низку таких факторів: недостатній рівень розвитку вестибулярного апарату; психологічні аспекти; слабкість м'язів; проблеми з поставою. Тому нами було прийнято рішення: шляхом підбору спеціальних вправ на розвиток координаційних здібностей (створивши комплекс СФП) – розробити методику розвитку цих фізичних якостей та впровадити її в тренувальний процес дівчат 4-6 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою.

У тренувальний процес експериментальної групи ми впровадили комплекс спеціальних засобів, спрямованих на розвиток координаційних здібностей (табл. 1).

Контрольна група займалася за методикою, яка мала певні відмінності: відсутність рухливих ігор та відмова від використання додаткового інвентаря. Обидві групи займалися із сумарною тривалістю тренувальних занять – 3 години на тиждень.

Таблиця 1

Експериментальна методика заснована на комплексі спеціальних засобів, спрямованих на розвиток координаційних здібностей

№	Окремі завдання	Засоби	Методи, способи	Фізичні якості
Здібність до швидкості реагування				
1	Сприяти розвитку швидкості реагування, формуванню стійкого інтересу до систематичних занять спортом. Підвищення емоційного фону.	Рухливі ігри: «Сигнал», «По місцях!», «Хата для малятки», «Вогонь, вода, земля, повітря»,	Ігровий, змагальний	Швидкісно-силові якості, витривалість, координаційні здібності
Здібність до збереження статичної рівноваги (з використанням йога - блоків)				
2	Сприяти підвищенню тону м'язів ніг, литкових м'язів. Сприяти підвищенню рівня здібності до збереження рівноваги за рахунок м'язів стабілізаторів.	Комплекс ЗРВ з використанням допоміжних йога-блоків	Показ, роздільний спосіб, фронтальний метод	Гнучкість, координаційні здібності, сила
Здібність до просторової орієнтації				
3	Сприяти підвищенню рівня швидкості реакції, реакції вибору та орієнтації в просторі. Підвищення емоційного фону.	Рухлива гра «Хто тут найшвидший?»	Ігровий, змагальний	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності
Здібність до диференціації просторових, часових та силових параметрів рухів				
4	Сприяти підвищенню рівня точності диференціації просторових, часових та силових параметрів рухів. Підвищення емоційного фону. Формування стійкого інтересу до систематичних занять спортом.	Рухлива гра «Скакалка»	Ігровий, змагальний	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності.
Ритмічна здатність				
5	Сприяти формуванню здатності до дотримання та відтворення заданого ритму. Підвищення емоційного фону. Формування стійкого інтересу до систематичних занять спортом	Рухливі ігри	Ігровий, змагальний	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності.

Після впровадження методики розвитку координаційних здібностей в тренувальний процес дівчат 4-6 років під час повторного вимірювання рівня розвитку координаційних здібностей, ми отримали результати в позитивній

динаміці для експериментальної групи. Зміни, які відбулися занесені до табл. 2.

Таблиця 2

**Результати вимірювання рівня розвитку координаційних
здібностей дівчат 4-6 років, які займаються естетичною груповою
гімнастикою до/після впровадження експериментальної методики**

Компонент координаційної здібності	Вправа- тест	Результати, %						
		До/ Після	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
			Контр.	Експ.	Контр.	Експ.	Контр.	Експ.
Вестибулярна стійкість	Методика Яроцького	До	14,3	57,1	57,1	42,9	28,6	-
		Після	14,3	-	57,1	14,3	28,6	85,7
	Методика Бірюк	До	28,6	42,9	57,1	57,1	14,3	-
		Після	28,6	-	57,1	71,4	14,3	28,6
Здатність до реагування	«Реакція- м'яч»	До	71,4	42,9	28,6	57,1	-	-
		Після	71,4	-	28,6	71,4	-	28,6
Здатність до збереження рівноваги	«Стойка в одну лінію»	До	57,1	57,1	42,9	42,9	-	-
		Після	42,9	14,3	57,1	85,7	-	-
	«Стойка на одній нозі»	До	57,1	100	42,9	-	-	-
		Після	42,9	-	57,1	100	-	-
Здатність до просторової орієнтації	«Біг до м'ячів різних кольорів»	До	14,3	-	57,1	85,7	28,6	14,3
		Після	14,3	-	57,1	28,6	28,6	71,4
Здатність до диференціації параметрів рухів	«Стрибки в розмітку»	До	-	-	100	100	-	-
		Після	14,3	-	85,7	42,9	-	57,1
Ритмічна здатність	«Тест на ритм»	До	28,6	28,6	71,4	71,4	-	-
		Після	28,6	-	71,4	28,6	-	71,4

Провівши повторне оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей за сумою шістьох тестів, ми отримали такі результати: в експериментальній групі 42.9% дівчат продемонстрували рівень розвитку координаційних здібностей вище середнього, 57,1% — високий, середнього та низького рівня немає в жодній гімнастички. У контрольній групі за весь час роботи показники лишилися незмінними (рис. 1.).

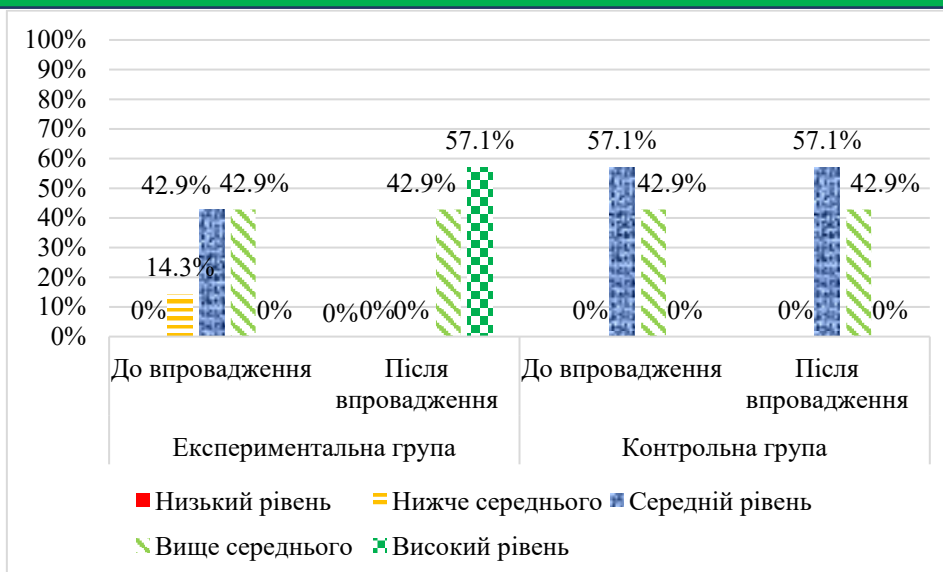


Рис.1. Сумарні результати оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей за сумою шістьох компонентів дівчат 4 - 6 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою до/після повторного тестування.

Висновки:

1. Під час вивчення спеціальної літератури відзначалася відсутність єдності поглядів авторів на доцільність врахування вестибулярної стійкості у підготовці спортсменок груп початкової підготовки. Елементи змагальної діяльності, потребують високого рівня розвитку здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги.

2. На початку досліджень спостерігався приблизно однаковий (середній) рівень розвитку координаційних здібностей дівчат 4-6 років контрольної та експериментальної груп, які займаються естетичною груповою гімнастикою підготовки. В результатах можна побачити суттєву різницю, і зробити висновки, що дівчата даної вікової категорії швидко опановують здатність до точності диференціації просторових, часових та силових параметрів рухів, але зі здатністю до збереження рівноваги існують проблеми.

3. За результатами повторного тестування наша методика дійсно виявилася результативною для дівчат експериментальної групи. Як і очікувалось, завдяки комплексній роботі значно підвищилися не тільки

показники здатності до утримання рівноваги, а і загальний рівень розвитку координаційних здібностей. Дівчата з контрольної групи змін рівня розвитку координаційних здібностей не продемонстрували.

Список використаних джерел

1. Яворська Т. Є. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2013. № 5. С. 300–303.
2. Споришев В. Історія та організація Федерації естетичної групової гімнастики України. Наукові записки Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2(25), 112-118, 2015.
3. Синиця Л. І. Фізіологія розвитку дітей дошкільного віку: Монографія. Дніпро: Інновація, 2022. 198 с.
4. Булатов В. Сучасний стан та перспективи розвитку естетичної гімнастики в Україні. Наукові записки Інституту розвитку особистості, 15(2), 45-50, 2020.
5. Волков В. М. Фізичний розвиток дошкільників: Посібник для вихователів дошкільних закладів. Київ: Здоров'я, 2019. 320 с.

СУЧАСНА ПІДГОТОВКА ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ЛАТІНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Шилова Анастасія

факультет фізичного виховання і спорту, 2 курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондаренко Ірина

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Анотація. У статті досліджено сучасний підхід до підготовки спортивних пар у танцювальному спорті. Проаналізовано взаємозв'язок між технічними показниками виконання танцювальних елементів та психологічним станом спортсменів. Вивчено вплив психоемоційного стану на якість змагальних виступів. Результати дослідження підтверджують важливість комплексного підходу для досягнення високих спортивних результатів.

Ключові слова: танцювальний спорт, біомеханічні характеристики, психологічна підготовка, змагальна діяльність, спортивні пари.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Танцювальний спорт бере свої витоки з далекого минулого, коли під час балів на паркеті виконувалися вальс, кадрили, бостон і багато інших танців. З часом танці еволюціонували, що дозволило зберегти їхню популярність і адаптувати до сучасних вимог. Пізніше з'явилися групи танцюристів, які постійно поповнювали свої знання та вдосконалювали свої здібності. Ці знання та навички стали основою для проведення конкурсів серед танцюристів.

У наш час, завдяки постійному динамічному розвитку та регулярним високим результатам, бальні танці отримали нову назву – танцювальний спорт. Конкурси переросли у справжні змагання та турніри, де танцюристи з усього світу змагаються за звання найкращих.

За Кваліфікаційними нормами та вимогами Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту види танцювального спорту включають: стандарт, латина, десять танців, шоу стандарт, шоу латина, формейшн стандарт, формейшн латина.

Згодом, у 2008 році, була створена Всеукраїнська федерація танцювального спорту (ВФТС) – всеукраїнська громадська спортивна організація, єдиний в Україні «повний-постійний» член Всесвітньої федерації танцювального спорту (WDSF). ВГО «ВФТС» має статус національної спортивної федерації.

Результати досліджень А. Поливка свідчать, що інтеграція біомеханічного та психологічного підходів стає важливою складовою підготовки спортсменів на сучасному етапі розвитку танцювального спорту. Використання біомеханічних аналізаторів допомагає танцюристам визначити оптимальні стратегії руху та покращити свої технічні характеристики, а психологічні тренінги сприяють розвитку впевненості, концентрації та стресостійкості. Зокрема, біомеханічний аналіз кінематики основних фігур латиноамериканської програми може допомогти визначити найкращу стратегію руху для кожного виду танцю. Вивчення амплітуди, швидкості та координації рухів дозволяє визначити технічні аспекти, які впливають на якість виконання та суддівську оцінку Проте, незважаючи на всі переваги, підготовка пар у танцювальному спорті стикається з низкою проблем, які потребують уваги [1].

По-перше, важливою проблемою є комунікація між партнерами. Відсутність ефективної взаємодії може призвести до нерозуміння та помилок під час виконання танцювальних елементів. Це, в свою чергу, негативно впливає на загальну якість виступу.

По-друге, несумісність стилів та різні підходи до тренувань можуть створювати труднощі у досягненні гармонії та синхронності. Коли партнери

мають різні уявлення про виконання рухів, це може викликати конфлікти і знижувати ефективність тренувань.

Також психологічні бар'єри, такі як страх перед виступами або тиск з боку тренерів і суддів, можуть суттєво вплинути на впевненість і продуктивність танцюристів. Ці фактори часто заважають танцюристам показати свій найкращий результат.

Крім того, нерівномірний рівень фізичної підготовки партнерів може призвести до дисбалансу в виконанні рухів та технічних елементів. Це може негативно позначитися на загальному враженні від виступу.

Нарешті, відсутність індивідуального підходу в тренувальних програмах не завжди враховує специфічні потреби кожної пари, що може знижувати ефективність підготовки [1].

Таким чином, для досягнення успіху в танцювальному спорті важливо використовувати новітні технології та методики, активно працювати над подоланням вищезазначених проблем.

Мета дослідження – систематизувати наукові дані щодо сучасної підготовки танцювальних пар-фіналістів чемпіонату світу з латиноамериканської програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати досліджень свідчать, що порівняння технічних показників у тренувальних та змагальних умовах може виявити відмінності у стресових навантаженнях та адаптаційних можливостях танцюристів. Це дає можливість розробити більш ефективні тренувальні програми, що враховують специфіку змагальної ситуації.

Вивчення біомеханічних характеристик взаємодії між партнерами танцювальної пари може допомогти зрозуміти, як координація рухів між партнерами впливає на загальну гармонійність виконання. Аналізується розподіл ваги, синхронізація рухів між партнерами, які є ключовими для досягнення високих результатів на змаганнях [2].

Діагностика передстартового психічного стану спортсмена є важливим компонентом підготовки до змагань. Передстартовий стан містить у собі низку емоційних і фізіологічних реакцій, таких як хвилювання, тривога і стрес. Своєчасна діагностика цих станів може допомогти виявити потенційні проблеми та усунути їх за допомогою психологічних технік, таких як релаксація, візуалізація та дихальні техніки. Розуміння цих станів також може допомогти тренерам підготувати спортсменів до виступу і знизити рівень тривожності, який може негативно позначитися на результатах [3].

Аналіз стресостійкості та концентрації – ще один важливий аспект підготовки танцюристів. Стресостійкість визначає здатність спортсмена справлятися зі стресовими ситуаціями під час змагань, а концентрація дає йому змогу зосередитися на виконанні танцювальних елементів. Високий рівень стресостійкості допомагає танцюристам зберігати спокій і контроль під час змагань, що важливо для досягнення високих результатів. Для оцінки цих показників використовують різні методи, включно з тестами, опитуваннями та спостереженнями. На основі цих даних тренери можуть розробити індивідуальні програми з підвищення стресостійкості та концентрації, що включають ментальні тренування, медитацію та інші техніки.

Особливості психологічної сумісності танцювальної пари також мають значний вплив на успіх виступу. Взаєморозуміння, довіра і співпраця між партнерами сприяють гармонійному виконанню танцювальної фігури і покращують загальну якість виступу [4].

Кореляційний аналіз технічних та психологічних параметрів є важливим етапом дослідження, який дозволяє виявити взаємозв'язок між біомеханічними характеристиками рухів танцюристів та їхніми психологічними станами. Цей аналіз включає оцінку таких технічних параметрів, як амплітуда рухів, швидкість, координація та точність виконання танцювальних фігур. Одночасно здійснюється оцінка психологічних параметрів, включаючи рівень

стресу, мотивації, концентрації та емоційного стану. Виявлені кореляції дозволяють зрозуміти, як психологічний стан спортсменів впливає на їхні технічні результати, і навпаки, як технічна підготовка може впливати на їхній психологічний стан [5].

Психоемоційний стан спортсменів має значний вплив на якість виконання змагальної програми. Різні психологічні стани, такі як стрес, тривога, втома або мотивація, можуть суттєво впливати на технічну досконалість та загальну гармонійність виконання. Наприклад, високий рівень стресу може призводити до зниження координації рухів, погіршення точності виконання та втрати концентрації. З іншого боку, позитивний психоемоційний стан, зокрема висока мотивація та впевненість у собі, сприяють покращенню технічного виконання та загальної якості виступу. Важливим аспектом підготовки є розробка індивідуальних психологічних стратегій, спрямованих на підтримку оптимального психоемоційного стану під час змагань, що може включати техніки релаксації, позитивної візуалізації та контрольованого дихання [6].

Однак, для досягнення успіху в танцювальному спорті, важливо також звертати увагу на фізичну та тактичну підготовку пар, особливо в контексті латиноамериканської програми. Фізична підготовка включає в себе кілька важливих аспектів. По-перше, аеробні тренування допомагають покращити витривалість. Силові тренування, які включають вправи на зміцнення м'язів ніг та корпусу, такі як присідання, віджимання та планки, сприяють підвищенню силових здібностей. Регулярні заняття йогою або стретчингом також допомагають підвищити гнучкість, що є важливим для виконання складних танцювальних елементів. Тактична підготовка передбачає кілька ключових елементів. По-перше, пари можуть переглядати свої записи змагань, щоб виявити слабкі місця у виконанні та працювати над ними. Це дозволяє поліпшити технічні навички та підвищити впевненість. По-друге, важливо

відпрацьовувати різні тактичні сценарії змагань, наприклад, як реагувати на сильних суперників або адаптуватися до специфічних умов танцювального майданчика. Регулярні тренування на розвиток взаєморозуміння та комунікації між партнерами також є важливими для досягнення успіху. Таким чином, комплексний підхід, що поєднує психологічну, фізичну та тактичну підготовку, може суттєво поліпшити результати танцюристів на змаганнях та забезпечити їм конкурентні переваги [7].

Однак, вдосконалення змагальних програм теж потребує комплексного підходу, який включає як технічні, так і психологічні аспекти підготовки. Аналіз відеозаписів змагань та тренувань дозволяє виявити технічні помилки і недоліки у виконанні танцювальних фігур. На основі цього аналізу тренер може розробити індивідуальні корекційні програми, спрямовані на вдосконалення техніки виконання.

Такий комплексний підхід дозволяє створити оптимальні умови для максимального розкриття потенціалу кожного спортсмена та досягнення високих результатів на змаганнях. Важливим аспектом вдосконалення змагальних програм є також використання сучасних технологій для аналізу виконання і швидкого внесення коректив, що дозволяє танцюристам оперативно адаптуватися до змінних умов змагань і покращувати свої результати в режимі реального часу.

Висновки. Аналіз наукових джерел дозволив встановлено, що оптимальний психоемоційний стан спортсмена, який характеризується високою мотивацією, концентрацією та стресостійкістю, сприяє поліпшенню технічних характеристик програми. Важливу роль відіграє психологічна сумісність партнерів, яка забезпечує гармонію і синхронність у виконанні танцювальних фігур. Використання сучасних методів аналізу та моніторингу дає змогу оперативно коригувати технічну підготовку з урахуванням психологічних особливостей спортсменів.

Список використаної літератури

1. Поливка А. Всеукраїнська федерація танцювального спорту. URL: <https://scu.org.ua/federation/federaciya-tancyuvalnogo-sportu/> (дата звернення: 04.02.2025).
2. Strahler, J., & Luft, C. (2019). "N-of-1"—Study: A concept of acute and chronic stress research using the example of ballroom dancing. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29, 1040 - 1049. URL: <https://doi.org/10.1111/sms13417>. (дата звернення: 04.02.2025).
3. Josef, L., Goldstein, P., Mayseless, N., Ayalon, L., & Shamay-Tsoory, S. (2019). The oxytocinergic system mediates synchronized interpersonal movement during dance. *Scientific Reports*. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-018-37141-1>. (дата звернення: 04.02.2025).
4. Andreeva, V., & Karanauskiene, D. (2017). PRECOMPETITIVE EMOTIONAL STATE OF DANCESPORT ATHLETES. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*. URL: <https://doi.org/10.33607/BJSHS.V2I105.19>. (дата звернення: 04.02.2025).
5. Гупало С.Р., Кулик Ю.О. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/13222/1/Стаття.%20Кулик%20Ю.О..pdf> (дата звернення: 15.02.2025).
6. Koch, S., Riege, R., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>. (дата звернення: 04.02.2025).
7. Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана. П. НАУКОВИЙ НАПРЯМ 469 СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНУ ТА ТРЕНУВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ. *Національний університет фізичного виховання і спорту України*. URL: https://www.researchgate.net/publication/323366029_Stres_ta_jogo_vpliv_na_zmagalnu_ta_trenuvalnu_dialnist_sportsmeniv (дата звернення: 04.02.2025).

РОЗДІЛ 3
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ
НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК КУНГ-ФУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Алексютенко Валерія

Архітектурний факультет, II курс, СВО бакалавр

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сологубова Світлана

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»,
м. Дніпро*

Анотація. У роботі досліджено історію розвитку кунг-фу як бойового мистецтва та його потенціал у системі фізичного виховання. Розглянуто основні стилі, філософські засади, внесок видатних майстрів та вплив кунг-фу на фізичний і психоемоційний стан людини. Проаналізовано перспективи інтеграції цього бойового мистецтва в освітні програми з фізичного виховання з метою гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова: спорт, кунг-фу, історія, Китай, бойове мистецтво.

Постановка проблеми. Кунг-фу є не лише бойовим мистецтвом, а й комплексною системою фізичного та духовного самовдосконалення. Його методи сприяють розвитку сили, витривалості, координації, гнучкості, а також формуванню навичок самоконтролю, стресостійкості та концентрації уваги. Враховуючи сучасні виклики, пов'язані зі зниженням рівня фізичної активності молоді, необхідність урізноманітнення навчальних програм є особливо важливою. Кунг-фу, завдяки різноманіттю стилів і рівнів підготовки, може бути ефективним інструментом для підвищення мотивації студентів до занять спортом. Аналіз впливу кунг-фу на фізичний і психоемоційний стан дозволяє оцінити його значення як засобу комплексного розвитку особистості. Саме тому питання впровадження кунг-фу в систему фізичного виховання є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кунг-фу (або Гунфу) у Китаї позначає будь-який різновид китайського бойового мистецтва. Цей термін пов'язаний із поняттям «рукопашний бій» і охоплює всі аспекти бойової підготовки людини. Проте кунг-фу – це не лише фізичний розвиток. Насправді, цей термін означає досягнення гармонії між тілом і розумом, що символізує абсолютну психофізичну досконалість людини [2, 5].

Кунг-фу є символом довершеності, майстерності та самовдосконалення у спортивній сфері діяльності. Таке прагнення перфекціонізму має багато спільного з важливими принципами дзен (чань) буддизму. Але досягнення такого рівня майстерності можливе за умови, якщо людина діє лише з внутрішнього переконання в необхідності й значущості цих зусиль [6].

Можна виділити 3 головних елемента для досягнення кунг-фу: мотивація, самодисципліна та час.

Мотивація слугує головним двигуном всього процесу. Важливо щоб це було внутрішнє бажання людини духовно вдосконалюватися та вивчати своє тіло, а не примусом або маніпуляцією зі сторони інших.

Самодисципліна близько пов'язана з мотивацією, але стосується зусиль та терпіння. З цим на початку шляху може допомогти компетентний інструктор, але такий метод триватиме не довго, бо людина повинна сама навчитися долати перешкоди без сторонньої допомоги.

Час є ключовим елементом, адже знаходження мотивації, виховання самодисципліни та досягнення мети неможливі без виділеного на це часу. Стародавні китайські філософи та майстри бойових мистецтв вважали час найціннішим надбанням життя людини, оскільки час замінити неможливо [1].

Таким чином, кунг-фу стає не лише шляхом до майстерності, але й філософією життя. Людина знаходиться в повній гармонії між внутрішнім та зовнішнім світом [1, 6].

Бій в кунг-фу розуміється як необхідність повернути рівновагу в світ, тому важливо розуміти, що не можна сприймати реальний бій, де немає місця милосердю, як основу для життєвих принципів. Боєць, здатний зберегти в бою холоднокрівність, завжди зможе спокійно усвідомити, прийняти і правильно оцінити будь-яку життєву ситуацію і адекватно на неї відреагувати [2, 5].

Мета дослідження: дослідити історичний розвиток кунг-фу як неолімпійського виду спорту, а також можливість включення кунг-фу до програми занять з дисципліни «Фізичне виховання».

Результати дослідження та їх обговорення. П. М. Годлевський, В. С. Свирида (2018) та Ї. Шу (2022) у своїх дослідженнях відзначають, що стилі китайських бойових мистецтв поділяються на 4 категорії: зовнішні та внутрішні, північні та південні [2, 3].

Головними відмінностями, за якими можна розрізнити північні та південні стилі, є: швидкі та потужні удари ногами, високі стрибки та плавні рухи характерні для північного напрямку; в той час як у південному спрямовано на силові прийоми руками, непорушні стійки та швидкі переміщення по землі [2, 3].

Гарними прикладами північних стилів є Чанцюань та Сін'їцюань, а з південних можна виділити – Наньцюань та Він-Чунь. Сіньїцюань, Тайцзицюань, Багуачжан – поодинокі вправи внутрішніх стилів єдиноборств, а до відомих зовнішніх можна віднести: тайцзицюань, туйшоу, лайт-саньда, таолу та саньда [2, 3].

Великий вклад у розвиток кунг-фу зробили багато видатних майстрів і діячів, які вдосконалювали техніки та зберігали й передавали традиції цієї бойової системи від покоління до покоління. Популяризації кунг-фу сприяли не тільки китайські майстри, а й представники інших націй, завдяки чому даний напрям став популярним у всьому світі.

Серед майстрів кунг-фу найвідомішими є:

• **Брюс Лі** – американець китайського походження, був майстром бойових мистецтв та актором, який став культовою фігурою у 20-му столітті. Брюс Лі займався південним бойовим мистецтвом Він Чун та зробив цей стиль знаменитим. Пізніше створив свою власну філософію бойових мистецтв, яка розвинулася у стиль, відомий зараз як Джиткундо.

• **Джет Лі** – є п'ятиразовим чемпіоном Китаю зі спортивного ушу. Пізніше почав займатися акторством, де активно демонстрував свою майстерність бою.

• **Джекі Чан** – майстер бойових мистецтв із Гонконгу та актор, широко відомий завдяки здійсненню складних каскадерських трюків у багатьох своїх фільмах.

• **Іп Мань** – був майстром південного бойового мистецтва Він Чун та першим вчителем, який навчав цьому стилю відкрито. Іп Мань був вчителем Брюса Лі.

• **Ян Лучань** – був поважним вчителем бойового мистецтва м'який стиль, відомого як тайцзіцюань у Пекіні протягом другої половини XIX століття. Ян відомий як засновник стилю тайцзіцюань династії Ян, а також передачі мистецтва до стилів тайцзіцюань сімей У/Хао, У та Сунь [3].

За дослідженнями Л. М. Оніщук (2023), історія Кунфу бере свій початок ще у 520 році до н. е., коли в Китай приїхав монах по імені Бодхіхарма (у Китаї відомий як Дамо (483 – 540 рр. н. е.) з території сучасної Індії. Він відвідав шаолінських ченців у провінції Хенаньде вразив їх своєю майстерністю в медитації. Дамо поділився своїми знаннями з ченцяміта почав навчати їх вправам, створеним для зміцнення тіла та витривалості. В результаті цього ушу перетворилося в духовне мистецтво з елементами гімнастики та посиленням бойової частини єдиноборства [1, 4].

Пізніше майстри ушу дісталися до острова Окінава, де вивчили для себе 20 нових японських єдиноборств, завдяки цьому їм вдалося розробити відоме

всім нам карате. В Японії першим бойовим мистецтвом вважається джиу-джитсу, в якому головною метою бійця був не контакт з противником, а «зробити розумніший хід», а саме піддатися йому та перемогти [1, 4].

Також в Японії було достатньо видів єдиноборств з використанням зброї, наприклад: кендо, нунчаку-дзюцу, кобудзюцу, кабуді. Майстри кендо досконало володіють японською мечем – катаной. Нунчаку-дзюцу навчає прийомам з нунчаками. А інші два види бойових мистецтв використовують у своїй практиці підручні предмети і спеціальну холодну зброю, призначені для захисту та нападу [1, 4].

І. Шу (2022) відзначає, що у 1988 році в Україні було засновано громадську організацію **«Федерація ушу/кунг-фу та цигун України»** (ФУКЦУ). Понад 10 тисяч громадян України захоплюються ушу; їх вік стартує від зовсім малюків до людей літнього віку. Даний вид спорту налічує понад 130 видів кулачного мистецтва, а також є види які навчають правильно управлятися зброєю [3].

У 1980-90-х роках ушу почав швидко розповсюджуватися Україною, це зумовлено тим, що у цей період нашу державу відвідувало досить велика кількість відомих та досвідчених майстрів з Китайської Народної Республіки.

Професори ушу Уханського інституту фізичної культури, що приїздили з провінції Хубей Цян Пей Лун, Гао Гуан Вень, Ху Ке Вень протягом одного навчального року викладали ушу у Київському державному інституті фізичної культури та спорту та тісно співпрацювали з ФУКЦУ та Київською федерацією ушу/кунг-фу [3].

У науковій праці І. Шу (2022) відзначено, що кунг-фу дуже добре впливає на загальний стан людини будь-якого віку. Як показали результати дослідження, східні бойові мистецтва наділені величезними можливостями впливати на всю фізичну досконалість людини [3].

В статті також описується комплекс спеціальних фізичних вправ східних бойових мистецтв, без застосування додаткової зброї, що включає в себе серію рухів і технік, що базуються на традиційних принципах кунг-фу. Ці вправи мають на меті не тільки фізичний розвиток, а й вдосконалення внутрішньої енергії, балансування розуму та емоцій, а також покращення концентрації і уваги. Вони зазвичай виконуються в спокійному темпі, з глибоким диханням, що дозволяє досягти максимального ефекту від тренувань. В даний комплекс входять такі вправи: загальнорозвиваючі вправи; біг; подолання перешкод; плавання; медитативні та дихальні вправи [3].

Даний комплекс вправ допомагає укріпити всі м'язи тіла, впливає на оздоровлення та загартування організму людини та гарно розвиває такі якості: спритність, критичне мислення та уважність. Також треба зауважити, що бойові мистецтва мають великий вплив і на психоемоційний стан людини. Це безпосередньо впливає на духовний світ людини, її моральні принципи та етичні смаки [3].

Включення кунг-фу до програми дисципліни «Фізичне виховання» може значно розширити можливості розвитку студентів, оскільки це бойове мистецтво поєднує фізичні вправи, психологічну рівновагу та філософію самовдосконалення, оскільки, згідно з дослідженнями, кунг-фу позитивно впливає на загальний фізичний стан людини, зміцнює м'язи, підвищує витривалість та сприяє розвитку координації.

Важливим аспектом є психоемоційний вплив: регулярні тренування допомагають знизити рівень стресу, поліпшити концентрацію уваги та самоконтроль. Додатковою перевагою є доступність різних стилів і рівнів підготовки, що дозволяє адаптувати програму під індивідуальні потреби студентів.

Включення спеціальних дихальних і медитативних вправ кунг-фу до навчального процесу може також сприяти покращенню розумової працездатності та емоційної стійкості студентів.

Висновки:

1. Кунг-фу є основою всіх бойових мистецтв Східної Азії, але кунг-фу це не тільки про фізичні якості: цей вид діяльності є символом довершеності, майстерності та самовдосконалення у будь-якій сфері діяльності.

2. За філософією цього виду спорту боєць кунг-фу має бути самодисциплінованим, терплячим та мати сильну мотивацію, що в результаті допоможе йому знайти гармонію між внутрішнім та зовнішнім світом.

3. Історія кунг-фу є дуже цікавою для вивчення, бо вона розвинена не тільки в Східній Азії, а й сягає європейських країн, в тому числі, й України.

4. Кунг-фу дуже добре впливає на загальний стан людини будь-якого віку, адже завдяки великому різноманіттю стилів кожен може підібрати персональний комплекс вправ.

5. Бойові мистецтва чинять значний вплив на психоемоційний стан бійця та його духовний світ.

6. Інтеграція кунг-фу в систему фізичного виховання може забезпечити комплексний підхід до формування здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Гунфу. Вікіпедія. Китайські бойові мистецтва. 04.05.2022. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D2%90%D1%83%D0%BD%D1%84%D1%83> (дата звернення: 21.12.2024).
2. Годлевський П. М., Свирида В. С. Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя. *Філософські обрії сьогодення: збірник тез доповідей і статей VI Міжнародної науково-практичної конференції*. Барановичі-Житомир-Одеса-Орле-Херсон, 2018. С. 41–45.
3. Шу І. Східні бойові мистецтва, як засіб сучасного фізичного виховання. історія виникнення та розвитку одноборств у країнах сходу та заходу.

*Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістр.
Суми, 2022. С. 24–65.*

4. Оніщук Л. М. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств. *Донбаський державний педагогічний університет*, м. Слов'янськ, 2023. С. 10–33.
5. Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді. *Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference, Naples, Italy*. 2023. С. 74–79.
6. Цівень Ч. Феномен фільмів бойових мистецтв у китайському кінематографі. Традиції, стилістика, провідні митці. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені ІК Карпенка-Карого*. 2023. С. 124–132.

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС» ТА ЙОГО РОЗВИТОК У ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Бакала Аліна

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Родіна Юлія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. м. Дніпро

Анотація. Український рукопаш «Спас» – національне бойове мистецтво з козацькими традиціями, що сформувалося у 1990-х роках. Методика поєднує фізичну підготовку, психологічну рівновагу та ефективні техніки самозахисту.

Стаття висвітлює історію «Спасу», його технічні аспекти, філософію та виховне значення. Окрему увагу приділено унікальним прийомам, а також ролі «Спасу» у патріотичному вихованні молоді та популяризації національних бойових мистецтв.

Ключові слова: Український рукопаш «Спас», бойові мистецтва, козацькі традиції, фізична та духовна підготовка, методика навчання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. «Український рукопаш Спас» залишається малодослідженим видом єдиноборств, недостатньо інтегрованим у спортивні та освітні програми. Бракує наукового аналізу його методології, ефективності та виховного значення.

Окремі роботи висвітлюють історію та традиції «Спасу», його методику навчання та культурний вплив. Проте комплексних досліджень щодо його фізичної підготовки, змагальної діяльності та ролі у патріотичному вихованні бракує. Це створює потребу у подальших наукових розвідках.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз та систематизація особливостей українського рукопашу «Спас», визначення його методологічних засад, ефективності у фізичній підготовці та ролі у патріотичному вихованні.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження свідчать про високу ефективність українського рукопашу «Спас» у розвитку фізичних якостей, координації рухів та психологічної стійкості. Аналіз підтвердив його значний вплив на патріотичне виховання молоді, формування національної самосвідомості та зміцнення духовно-моральних цінностей. Дослідження також виявило, що систематичні тренування за методикою «Спас» сприяють підвищенню рівня фізичної підготовки та гармонійному розвитку особистості.

В Україні існує велика кількість спортивних одноборств, є сучасні які виникли в останні п'ятнадцять, двадцять років почали культивуватися і мають розвиток це ММА, Бразильське джиу джитсу, Греплінг. Давно викладаються та мають популярність олімпійські одноборства Бокс, Боротьба класична, Дзюдо і східні одноборства Карате Ушу та інші. Але існує певний інформаційний вакуум навколо національних видів спорту особливо одноборств Спас, Бойовий Гопак, Козацька боротьба Хрест, Хортинг тощо.

Український рукопаш «Спас» – це український національний вид спорту, який почав культивуватися зі здобуттям незалежності України з 90-х років ХХ ст. групою ентузіастів.

«Спас» має на меті виховати тіло і дух людини. Ця система ведення бою вдосконалить не тільки фізичну підготовку, а й навчить ходити по вугіллю, стрибати через вогонь, виживати в природних умовах та дотримуватися енергетичної рівноваги.

Власне, методика бою як у Бойовому гопаку, так і в «Спасі» заснована саме на збережених знаннях козаків. Та якщо йдеться про різницю між цими

бойовими мистецтвами, то тут варто зазначити їхні специфічні методи боротьби. Бойовий гопак під час бою більше приділяє увагу ударам ногою, а Спас — рукою. [3]

З метою відродження і впровадження бойового мистецтва в козацький рух в 1992 році при громадській організації «Запорозьке військо низове «Запорізька Січ» було засновано окрему козацьку сотню бойових мистецтв. Сотником сотні було обрано Притулу Олександра Леонтійовича. В 1992 році було відкрито експериментальну групу українського національного бойового мистецтва «Спас». Учні цієї групи стали першими тренерами-інструкторами бойового мистецтва «Спас» в Україні.[4]

В жовтні 1995 року в м. Запоріжжя було проведено перший 7-денний семінар з козацького бойового мистецтва «Спас» з метою підготовки інструкторів-тренерів, які б викладали козацьке бойове мистецтво в Україні і створювали осередки і школи «Спасу». Учасниками семінару стали козаки з м. Запоріжжя, м. Бердянськ. Цей семінар був першим навчальним семінаром інструкторів-тренерів зі «Спасу» в Україні і став базою для створення шкіл козацького бойового мистецтва «Спас» в містах де проживали учасники семінару.

В червні 1998 року Олександром Притулою було розроблено авторську програму викладання козацького бойового мистецтва «Спас» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, яка була затверджена міським спорткомітетом Запорізької міської ради. Ця програма була базовою до 2011 року для викладання «Спасу» в осередках по Україні. [4]

1 серпня 1998 року в рамках фестивалю козацьких бойових та традиційних мистецтв пройшов Перший чемпіонат України з українського рукопашу.

У вересні 1999 року в м. Дніпропетровськ, на базі дитячо-юнацького клубу «Штурм» було відкрито експериментальну групу з національного

бойового мистецтва «Спас» під керівництвом Генадія Полякова. Успішне навчання і здавання іспитів на звання тренера-інструктора дозволили Генадію Полякову заснувати Дніпропетровську школу українського національного бойового мистецтва «Спас-Штурм» за підтримки і ініціативи директора дитячо-юнацького клубу «Штурм» Герліванової Ірини Анатоліївни.[3]

Напрямки в українському рукопаші «Спас» розраховані на різні рівні підготовленості та фізичні здібності спортсменів. Зайняття в групах будуються за принципом від простого до складного, спочатку спортсмени опановують розділи які розвивають загально фізичну підготовку. А по мірі розвитку в методику зайнять українським рукопашем «Спас» закладені спеціально фізична, технічна та морально вольова підготовка яка розвиває силу, гнучкість і спеціальні якості спортсмена які необхідні для досягнення результатів в змагальному процесі

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТА ТЕХНІКА

Рукопаш «Спас» базується на наступних принципах:

- Природність рухів – техніка будується на плавних, природних рухах, що відповідають анатомічним особливостям людини.
- Гнучкість і маневреність – швидке ухилення від ударів, мінімізація зусиль при виконанні прийомів.
- Використання сили супротивника – застосування прийомів, що використовують інерцію та енергію опонента.
- Комплексний підхід – розвиток як фізичних, так і духовних якостей воїна.

До основних технік «Спасу» належать удари руками та ногами, кидки, больові захвати, удушення, використання імпровізованої зброї та навіть психологічні методи впливу на супротивника.

Філософія та виховання

«Спас2 є не лише бойовою системою, а й способом виховання молоді.

Важливе місце займають морально-етичні засади:

- Любов до Батьківщини – виховання патріотизму та шанування традицій.
- Шляхетність та честь – дотримання етичних норм у бою та в повсякденному житті.
- Збереження сімейних та національних традицій – передача знань від старших поколінь молоді.

МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ

Методика навчання лише тоді веде найкоротшим шляхом до поставленої мети, коли ґрунтується на вірних принципах, загальних теоретичних положеннях, які визначають його закономірність. Вихідне положення, що обумовлює спрямованість та організацію діяльності з формування навичок в українському рукопаші «Спас», - це всебічний гармонійний розвиток особистості.

Принцип свідомості та активності у практиці навчання українського рукопашу «Спас» передбачає в першу чергу глибоке розуміння вихованцями важливості й необхідності оволодіння певними навичками. Наявність особистісної мотивації для формування вмінь вести рукопашний двобій в різноманітних ситуаціях, глибоке розуміння того, що в рукопашній сутичці переможе той, хто відмінно володіє технікою, вміє тактично грамотно вести бій в різноманітних умовах та обставинах сприяють більш швидкому й міцному формуванню рухових навичок, вихованню необхідних фізичних і вольових якостей.

Принцип наочності. Вивчення будь-якої вправи або дії починається зі спостереження за їх виконанням, і чим воно якісніше й образніше, тим повніше формується у вихованців уявлення про них. Безпосередня наочність в процесі навчання забезпечується демонстрацією тієї або іншої технічної дії, є передумовою засвоєння самого руху та розуміння системи його побудови.

Звідси випливає необхідність зразкового показу тренером-викладачем вправи, дії. Низький професійний рівень володіння технічними навичками з боку викладача буде значною мірою погіршувати ефективність навчання.

Принцип систематичності та послідовності навчання вимагає, щоб знання, уміння та навички формувалися в певному порядку, коли кожен елемент логічно пов'язується з іншими, далі спирається на попередній, готує до засвоєння нового. Кожна нова вправа, дія, рух можуть бути надійно засвоєні та закладені в загальну рухову схему тільки за неухильного дотримання принципу послідовності в межах заняття і досліджуваної теми.

Принцип доступності вимагає, щоб навчання будувалося на рівні реальних можливостей спортсменів, щоб вони не відчували фізичних і моральних перенавантажень, що негативно позначаються на фізичному та психічному здоров'ї. За дуже ускладненого змісту занять знижується мотиваційний настрій, швидко слабшають вольові зусилля, різко падає працездатність, виникає надмірне стомлення.

Специфіка виховної роботи в спортивній школі полягає в тому, що тренер-викладач може проводити її під час навчально-тренувальних занять і додатково на тренувальних зборах і в спортивно-оздоровчих таборах. Впродовж багаторічної спортивної підготовки тренер-викладач формує у вихованців перш за все почуття патріотизму, етичні якості (чесність, доброзичливість, самовладання, дисциплінованість, терпимість, колективізм) у поєднанні з вольовими (наполегливість, акуратність, працьовитість). Виховні засоби: особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача; висока організація навчально-тренувального процесу; атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості; дружний колектив; система морального стимулювання; наставництво досвідчених спортсменів. Основні виховні заходи: урочистий прийом вступників; переглядання змагань (відео- та телебачення), їх обговорення; регулярне підбиття підсумків спортивної

діяльності вихованців; проведення тематичних свят; зустрічі із знаменитими спортсменами; тематичні диспути та бесіди; трудові збори та суботники. [1,2]

Важливе місце у виховній роботі відводиться змаганням. Окрім виховання у спортсменів поняття про загальнолюдські цінності, необхідно серйозну увагу приділити етиці спортивної боротьби на майданчику і поза ним. Тут важливо сформувати у вихованців належне відношення до заборонених прийомів і дій в українському рукопаші "Спас" (допінг, неспортивна поведінка, взаємини борців, тренерів, суддів і глядачів). Перед змаганнями необхідно настроювати борців не тільки на досягнення перемоги, але й на проявлення в поєдинку морально-вольових якостей. Змагання можуть бути засобом контролю за успішністю виховної роботи. [1]

Висновки. На сьогодні український рукопаш «Спас», як українське національне бойове мистецтво знаний в Україні і поза її межами. В Україні український рукопаш «Спас» визнаний офіційно, як вид спорту. Створена мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спортивних клубів з українського рукопашу «Спас». Існує прецедент впровадження спеціалізації «Український рукопаш «Спас» в систему вищої школи в Україні на прикладі Запорізького національного університету. Український рукопаш «Спас» має всі підстави і перспективи для подальшого розвитку, як бойового мистецтва і виду спорту в Україні і в інших країнах. Український рукопаш «Спас» – це не просто бойове мистецтво, а цілісна система фізичного та духовного розвитку. Його вивчення допомагає не лише вдосконалити бойові навички, а й розвинути силу духу, витривалість та повагу до національних традицій. Саме тому «Спас» є важливим елементом української культурної спадщини та заслуговує на ширше визнання та розвиток. Сьогодні «Спас» активно розвивається в Україні та за її межами. Діють школи, проводяться чемпіонати, семінари та фестивалі. Бойове мистецтво включене до програм фізичної підготовки деяких військових та правоохоронних структур. Крім того, «Спас» активно

використовується в реабілітаційних програмах та сприяє зміцненню здоров'я молоді.

Список використаних джерел

1. Завальнюк О. Фізична культура і спорт в структурі патріотичного виховання особистості. Вища освіта України. №1. 2015. С. 65–70.
2. Матяшук В. Сучасне патріотичне виховання: стан, проблеми, перспективи розвитку. Педагогічна думка. – 2009. – № 3. С. 48 – 55.
3. Поляков Г. Національний вид спорту – український рукопаш "Спас". Сучасність та перспективи розвитку. Бойові мистецтва України: зб. матеріалів наук.-практ. всеукр. конф. К.: МАУП, 2005. С. 123 – 129.
4. Притула О.Л., Шилов Ю.О. Світогляд в українському рукопаші «Спас». Запоріжжя: Акцент Інвест-трейд, 2013. 124 с.

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ПІКЛБОЛУ

Бойко Катерина

*Науковий керівник: доцент кафедри спортивних ігор Ханюкова Ольга
Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту, м. Дніпро*

Анотація: У статті представлено результати аналізу процесу виникнення та становлення піклболу, його основні правила, техніка гри та сучасний розвиток у світі.

Ключові слова: піклбол, історія розвитку, правила гри.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Останні десятиліття характеризуються активним пошуком нових видів спортивної діяльності, які можуть бути адаптовані для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості. За останні роки набули популярності такі види спорту, як паддл, пляжний теніс та піклбол. Це можна пояснити тим, що у суспільстві постійно відбувається пошук видів спорту, які були б прості в організації та проведенні занять та змагань, доступними різним верствам населення та дозволяли залишатися у даному спорті якомога довше, отримуючи задоволення від гри та руху [1, 7]. Одним із таких видів спорту є піклбол, адже його правила легкі для освоєння, а фізичне навантаження помірне, оскільки корт на якому відбувається гра є значно меншим за розміром, ніж традиційний тенісний майданчик. Крім того існують, як одиночні, так і парні та змішані розряди. Такі умови роблять його доступним для всіх вікових груп населення та дозволяють грати навіть людям похилого віку [2].

Піклбол є одним з тих видів спорту, який недостатньо висвітлений у науково-методичній літературі у порівнянні з традиційними ракетними

видами спорту, такими як теніс, настільний теніс і бадмінтон. Тому дослідження розвитку та становлення піклболу, як ракетного виду спорту є актуальним та своєчасним для розширення знань з теорії та методики спортивних ігор та неолімпійських видів спорту.

Мета дослідження. Дослідити історію виникнення та розвитку піклболу для розширення знань з теорії та методики спортивних ігор.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Піклбол — це сучасний вид спорту, який поєднує елементи тенісу, бадмінтону та настільного тенісу. Його популярність стрімко зростає у всьому світі завдяки простоті правил, доступності для гравців будь-якого віку та користі для здоров'я. Даний вид спорту зародився у 1965 році на острові Бейнбридж, штат Вашингтон, США. Його винахідниками стали троє друзів – Джоел Прітчард, Білл Белл і Барні Макколлум. Історія створення гри досить цікава: одного разу Джоел Прітчард та його друзі повернулися додому після гри в гольф і виявили, що їхні сім'ї нудьгують. Вони вирішили придумати нову гру, використовуючи вже наявне обладнання – бадмінтонний корт, ракетки для настільного тенісу та пластиковий м'яч із отворами. Оригінальна версія піклболу була розважальною сімейною грою, створеною для того, щоб її могли грати люди будь-якого віку. Перші ракетки були зроблені з фанери, а правила розроблялися поступово, адаптуючи гру для більшої зручності. З часом гра розвивалася, і вже у 1967 році на тому ж острові збудували перший спеціальний корт для піклболу [1, 3].

Існує кілька версій походження назви гри. За однією з них, гра отримала назву від собаки Джоела Прітчарда, яку звали Піклс. Собака нібито любила гаятися за м'ячем і приносити його назад. Інша версія пояснює назву як відсилку до терміну “pickle boat” – термін, що використовують у веслуванні

для позначення човна, екіпаж якого складається з випадково відібраних спортсменів. За словами дружини Прітчарда, гра була створена шляхом поєднання різних елементів інших видів спорту, що нагадувало змішані екіпажі у веслуванні [1, 3].

У 1972 році було створено першу офіційну організацію – Pickleball Inc., яка почала займатися популяризацією гри та виробництвом спортивного обладнання. Тоді ж було створено стандартні правила гри, які поступово ставали більш структурованими. У 1984 році була заснована Асоціація піклболу США (USAPA), яка почала координувати змагання, впроваджувати стандарти та підтримувати зростаючу спільноту гравців. Важливим кроком стало створення офіційних правил, що сприяло організації перших серйозних турнірів. До кінця 1980-х років піклбол почав набувати популярності серед людей похилого віку, особливо в клубах і громадах для пенсіонерів у Флориді та Аризоні. Його прості правила, невеликі фізичні навантаження та соціальний аспект зробили гру ідеальною для усіх вікових категорій.

У 1990-х роках піклбол поступово поширився на всю територію США. Він почав з'являтися у шкільних фізкультурних програмах та громадських центрах. Крім того, американські парки почали переобладнувати старі тенісні корти для піклболу, що сприяло його популяризації серед молодшого покоління [3]. Канада також активно почала розвивати цей спорт. У 2009 році було створено Асоціацію піклболу Канади (Pickleball Canada), яка сприяла розвитку спорту в країні та організації перших національних чемпіонатів [2, 3].

З 2010-х років піклбол вийшов за межі Північної Америки та почав завойовувати популярність у Європі, Азії та Австралії. Зростання популярності супроводжувалося створенням міжнародних організацій, таких як Міжнародна федерація піклболу (IFP), яка об'єднала країни, що розвивають цей вид спорту. У 2015 році було засновано Міжнародний чемпіонат з

п'якболу (US Open Pickleball Championship), який став одним із найпрестижніших турнірів у світі. До цього часу кількість зареєстрованих гравців у США перевищила 3 мільйони осіб, і ця цифра продовжувала зростати. На сьогоднішній день п'якбол активно розвивається в таких країнах, як Великобританія, Франція, Німеччина, Японія, Китай та Австралія. Багато національних асоціацій докладають зусиль для включення цього виду спорту до програми Олімпійських ігор у майбутньому [1, 3].

У п'якбол грають на корті з покриттям хард з наступними розмірами: ширина 6,10 м, а довжина – 13,41 м. Не ігрова зона з одного боку займає не більше – 2,13 м. Корт для одиночної чи парної гри зовсім не відрізняється. Що є надзвичайно зручно для гравців похилого віку. Сітка розташовується на висоті близько 0,86 м – по центру та 0,91 м з боку бічних ліній. Приклад п'якбол корту можна побачити на рисунку 1 [5].



Рисунок 1. Корт для гри в п'якбол.

Для гри застосовують тверді ракетки з композитних матеріалів для удару по перфорованій полімерній кульці. На рисунку 2 ви можете побачити інвентар для гри в п'якбол.

Щоб розпочати гру, м'яч подається по діагоналі, стартуючи з правої частини корту команди, що подає. Подача здійснюється ударом знизу, при цьому ракетка повинна знаходитися нижче рівня пояса. Гравець, який подає,

має виконати удар у момент, коли м'яч ще перебуває в повітрі — після відскоку від поверхні подавати заборонено. Під час подачі необхідно, щоб обидві ноги гравця розташовувалися позаду задньої лінії.



Рисунок 2. Ракетки та м'ячі для гри в піклбол.

Очки можуть набирати лише ті, хто подає. Обидві команди зобов'язані дати м'ячу один раз відскочити від поверхні перед тим, як буде дозволено виконувати удари з льоту (без торкання м'яча корту). Після виконання двох обов'язкових відскоків м'яч можна відбивати будь-яким способом. Гравець продовжує подавати, чергуючи сторони майданчика, поки не зробить помилку. Перемогу отримує команда, яка першою набере 11 очок, але з перевагою щонайменше у два бали. Піклбол можна грати як у приміщенні, так і на відкритих майданчиках. Гра проводиться в одиночному, парному та змішаному форматах. На початку кожного нового матчу команда, що подає, має право на одну помилку при подачі, за винятком випадків, коли м'яч після контакту із сіткою приземляється у допустимій зоні — тоді подача повторюється. На відміну від тенісу, кількість повторних подач у таких випадках не обмежується. У процесі гри, якщо команда втрачає подачу двічі поспіль, право на подачу переходить до суперника [6].

Під час гри в піклбол дозволяється приймати м'яч на льоту, тобто виконувати удар, не чекаючи, поки він торкнеться корту. Однак під час такого прийому гравець повинен стежити, щоб його ноги залишалися за межами

неігрової зони. Якщо ж під час удару на льоту спортсмен зайде в цю зону, це призведе до втрати м'яча. До помилок у грі відносяться випадки, коли м'яч торкається неігрової зони (включаючи її лінії), виходить за межі майданчика або вдаряється в сітку, не перелетівши її. Також порушенням вважається виконання удару з неігрової зони чи до того, як м'яч відскочив від покриття на обох половинах корту (правило подвійного відскоку) [4, 6].

В Україні піклбол представлений єдиним офіційним осередком — Українською асоціацією піклболу, що діє при Київській міжнародній школі з 2016 року. Це відносно новий для країни вид спорту, який лише починає набирати популярність і має перспективи залучати дедалі більше людей до активного способу життя. Станом на 2024 рік в Україні функціонує один офіційний клуб, що регулярно організовує відкриті тренування та змагання серед аматорів. Основними містами, де розвивається цей спорт, є Київ, Львів і Одеса, де поступово створюються нові майданчики для гри [2].

Висновки. В ході проведеного нами дослідження було встановлено, що піклбол є надзвичайно популярним видом спорту в США, Канаді та багатьох європейських країнах, завдяки своїй доступності, простій техніці виконання ударів та відсутності надмірного фізичного навантаження. В нашій країні даний вид спорту лише починає набувати розвитку.

Список використаних джерел

1. Петренко О.В. (2023). Перспективи розвитку піклболу в Україні. Науковий вісник фізичної культури, 5(2), 45-58.
2. Шевченко О.О. (2025) Основні характеристики ракеточних видів спорту падл і піклбол. Том 1. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 183-187
3. History of Padel. [URL:https://www.padel.ac/history-of-padel](https://www.padel.ac/history-of-padel).
4. Littlewood M. Pickleball Fundamentals. Human Kinetics, 2015. – 176 p.
5. Padel court structure. Padel Tennis. [URL:https://www.padeltennis.co.uk/padel-court-spec](https://www.padeltennis.co.uk/padel-court-spec).
6. The Rules of Padel. [URL:https://thepicklesports.com/padel-rules](https://thepicklesports.com/padel-rules).
7. US Padel Association. [URL:https://padelusa.org](https://padelusa.org)

МІСЦЕ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ В СУЧАСНОМУ НЕОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ: ВІД ІСТОРІЇ ДО ІННОВАЦІЙ

Болотова Даніла

факультет фізичного виховання і спорту, 2 курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондаренко Ірина

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Анотація. У статті досліджено історичний розвиток спортивної акробатики, її становлення як самостійної дисципліни та місце в сучасному неолімпійському спорті. Проаналізовано вплив міжнародних організацій, розвиток спортивної акробатики. Розглянуто сучасні інновації у спортивній акробатиці, вдосконалення суддівської системи. Визначено перспективи розвитку цього виду спорту, можливість його включення до програми Олімпійських ігор, популяризацію серед молоді та використання в реабілітаційних програмах.

Ключові слова: спортивна акробатика, Міжнародна Федерація гімнастики, неолімпійський спорт, перспективи розвитку.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивна акробатика є одним із видовищніших та технічних видів спорту, що поєднує в собі елементи гімнастики, хореографії та партнерської взаємодії. Незважаючи на високу популярність та широку географію змагань, цей вид спорту досі не входить до програми Олімпійських ігор, що робить його частиною неолімпійського спортивного руху. В умовах сучасного розвитку спорту важливо розглянути місце спортивної акробатики в системі міжнародних змагань, її еволюцію та перспективи включення до олімпійської програми.

Проблемам і перспективам розвитку спортивної акробатики в Україні та Дніпропетровській області присвячені роботи Н. Бачинської. Зазначено, що спортивні школи зі спортивної акробатики Дніпропетровської області являються провідними в Україні. Відповідальною за акробатику в Дніпропетровській області являється Секліцька Л.М., під її керівництвом було виховано 22 майстра спорту України. Вагомий внесок у розвиток спортивної акробатики (а також стрибків на батуті) Дніпропетровської області та України вніс Кальсін Д. П. – Почесний працівник фізичної культури і спорту, який виховав 63 майстра спорту СРСР та України. З 2006 року по теперішній час тренерський тандем Секліцької Л.М. та Кальсіна Д.П. підготував багатьох призерів чемпіонатів України [1].

Мета дослідження. Метою цієї роботи є аналіз місця спортивної акробатики у сучасному неолімпійському спорті, визначення ключових етапів її історичного розвитку, перспектив подальшої інтеграції у світовий спортивний рух.

Результати дослідження. Акробатика існувала в тій чи іншій формі протягом тисячоліть і передувала організованій гімнастиці в Стародавній Греції та Римі. Мистецтво бронзової доби зображує примітивні форми акробатики, особливо стрибок бика – сальто над биком, який зустрічається в стародавніх культурах з традиціями поклоніння бикові. Обидва епічні літературні твори Гомера «Іліада» та «Одіссея» містять часті згадки про акробатику. Так само в Китаї була традиція акробатики з часів династії Хань, коли акробатика була частиною свят урожаю, а мистецтво династії Вей зображує балансування на руках. Акробатика як розвага була також існувала в Стародавній Греції, де вона була ключовою частиною соціальних заходів, відомих як симпозіуми.

Акробатика як розвага для вищого класу продовжувала використовуватись у європейських дворах у середні віки, коли трупи

акробатів, тумблерів і жонглерів подорожували з міста в місто, щоб показувати вистави в ранніх цирках. Стійка на руках та інші гімнастичні навички були характерними прийомами циркового «силачу».

На початку 20 століття в розвитку акробатики виділяються два напрямки. Першою була акробатика на снарядах (трапеціях, канатах тощо), яка залишається невід'ємною частиною циркових вистав. Другий – акробатика та піраміди. Спочатку вони використовувалися лише для демонстрації ефективності людського тіла, але пізніше вони перетворилися на змагальний вид спорту. У радянську епоху переповнені стадіони спостерігали за масовими гімнастичними виступами з сотнями акробатів, які працювали разом, щоб сформувати складні фігури, зокрема гігантські людські піраміди, практику, яку досі можна побачити на північнокорейському фестивалі Аріранг.

Акробатика як змагальна дисципліна виникла в Радянському Союзі, де були сформульовані перші правила змагань. У 1939 році вперше відбувся радянський національний чемпіонат, але Друга світова війна перервала розвиток дисципліни. Перший міжнародний турнір зі спортивної акробатики відбувся у Варшаві в 1957 році, у якому змагалися чотири команди Східного блоку – Болгарії, Німецької Демократичної Республіки, Польщі та Радянського Союзу.

Всесвітній керівний орган, Міжнародна федерація спортивної акробатики (IFSA), була заснована 23 листопада 1973 року і спочатку представляла 12 національних керівних органів. Перший чемпіонат світу відбувся наступного року в Москві за участю команд Болгарії, ФРН, Великобританії, Угорщини, Польщі, Радянського Союзу та США.

У 1998 році Міжнародна федерація спортивної акробатики була розпущена, а ця дисципліна була прийнята Міжнародною федерацією гімнастики з головною метою об'єднати всі дисципліни гімнастики та зробити

акробатику остаточно олімпійським видом спорту. 16-й Чемпіонат світу та перший чемпіонат світу ери FIG відбувся в Бельгії, у 1999 році [2].

В Україні спортивна акробатика розпочала активний розвиток у 1950-х роках, і вже у 1970-1980-х роках українські спортсмени стали лідерами світової арени. Значний внесок зробили такі тренери, як Володимир Мачулін, Людмила Гаврик та інші, що сприяло міжнародному визнанню української акробатичної школи.

На сьогодні Україна залишається одним із провідних центрів спортивної акробатики у світі, що підтверджують численні перемоги на чемпіонатах Європи та світу. Попри складні економічні умови, акробатика в Україні продовжує розвиватися завдяки ентузіазму тренерів, підтримці спортивних федерацій та прагненню спортсменів до нових досягнень.

Під час воєнного стану в Миколаєві (ДЮСШ 1, відділення спортивна акробатика) були створено умови для безпечного проведення тренувань. Під керівництвом заслуженого тренера України Віктора Семенухи спортсмени та спортсменки брали участь у міжнародних змаганнях, зокрема, в Чемпіонаті Європи. На внутрішній арені командна перемога миколаївців: юнаків в Чемпіонаті України та командна бронза дівчат [4].

У Миколаєві (7-8.02.2025 р.) відбувся перший відкритий Всеукраїнській турнір пам'яті **Олега Верби** зі стрибків на акробатичній доріжці. Олег Верба – Майстер спорту міжнародного класу, вихованець Миколаївської школи акробатики, який, на жаль, загинув на фронті в минулому році [5].

У 2025 р. відбудуться зміни у правилах зі спортивної акробатики. Створюються процедури, де оновлений Кодекс балів спрямований на стимулювання оригінальності та унікальних комбінацій. Початок нового олімпійського циклу означає нові правила у всіх гімнастичних дисциплінах, а нові правила з акробатики містить мінімальні зміни в порівнянні зі старою версією 2021-2024 років. З 1 січня одна з найбільших відмінностей в правилах

виступу в парах. Пари працюють разом, щоб створити вражаючі кидки або елементи статичної рівноваги принаймні три рази в серії, і хоча акробатичні рухи відрізняються, ті самі кріплення часто використовуються, щоб розмістити гімнастів у позиції. Технічний комітет вважає, що різноманітність у тому, як партнери працюють у цих послідовностях і поза ними, створить унікальне визначення для кожної вправи та створить нову та оригінальну хореографію. «Ми заохочуємо їх досліджувати та виконувати більш різноманітні та цікаві елементи, а не покладатися на ідентичні кріплення», – пояснила президент з Міжнародної федерації з акробатики Н. Христова. Також була відкрита можливість для чоловічих, жіночих і змішаних пар змішувати баланс і динамічні елементи в одній серії, що раніше було заборонено, але тепер це може «виробляти більш захоплюючі та інтригуючі комбінації», додала Христова. Одним із аспектів, який вирішено обмежити, хоча й незначно – артистизм. «Протягом попереднього циклу був значний акцент на проєкцію емоцій, що іноді призводило до надто екстремальних виразів обличчя», – сказала Н. Христова. Також були внесені невеликі корективи до деяких елементів балансу та динаміки в таблицях складності з метою забезпечення узгодженості та справедливості у всіх виступах. Зазначено, що новим країнам, які тільки починають розвивати акробатику потрібно приділити зачну увагу [3].

Дослідження історичного розвитку, сучасного стану та перспектив спортивної акробатики як неолімпійського виду спорту дозволило виявити ряд важливих аспектів, що впливають на її подальшу еволюцію.

Аналіз історичних джерел підтвердив, що акробатика має глибоке коріння, яке сягає античних цивілізацій. Протягом століть вона розвивалася від циркових і народних розваг до високотехнічної спортивної дисципліни. У XX столітті спортивна акробатика набула сучасних форм, було розроблено

стандартизовані правила змагань, що заклало основу для міжнародного розвитку.

Висновки. Спортивна акробатика є унікальним видом спорту, що поєднує в собі елементи гімнастики, танцю та театрального мистецтва.

Очікується, що у найближчі десятиліття спортивна акробатика значно зміцнить свої позиції на міжнародній арені. Основні тенденції розвитку включають: потенційне включення до програми Олімпійських ігор, що значно підвищить статус цього виду спорту, збільшення кількості міжнародних турнірів та розширення географії учасників, посилення ролі цифрових технологій у підготовці спортсменів та суддівстві, інтеграція акробатики у сфери шоу-бізнесу та комерційних виступів для залучення нової аудиторії.

Список використаних джерел

1. Бачинська Н.В. Історія, характеристика, проблеми і перспективи спортивної акробатики в Дніпропетровській області та Україні. Наука і освіта. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2015/JRN_4/3.pdf.
2. Сайт Міжнародної Федерації гімнастики <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/acro-history.php>
3. Сайт Міжнародної Федерації гімнастики <https://www.gymnastics.sport/site/news/displaynews.php?urlNews=4380930>
4. Офіційний сайт “Телерадіокомпанія “МАРТ” <https://trkmart.tv/dytiachoiunatska-sportyvna-shkola-1-vidnovlennia-trenuvalnoho-protsesu-u-mykolaievi/>
5. Сайт Українська федерація гімнастики. Спортивна акробатика. URL: <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/acrobatic-rules/>.

ІСТОРІЯ І РОЗВИТОК БАЛЬНИХ ТАНЦІВ

Варченко-Пікінер Ніколетт

Будівельний факультет, СВО бакалавр

Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент Шиян Володимир

Український державний університет науки і технологій

ННІ Придніпровська державна академія будівництва та архітектури,

м. Дніпро

Анотація: у статті представлено огляд історії та розвитку бальних танців, що охоплює їх еволюцію як в Україні, так і за кордоном. Крім того, розглянуто, як заняття бальною хореографією впливають на фізичний стан дітей та підлітків.

Ключові слова: бальні танці, фізичний стан, історія, розвиток, хореографія.

Постановка проблеми: Бальні танці – це не лише елегантна, а й захоплива форма мистецтва, яка не втрачає своєї актуальності серед поколінь людей, а й важливим видом фізичної активності, що суттєво впливає на фізичний розвиток дітей з раннього віку. Розширення знань про цей вид фізичної активності може збагатити культурний досвід, а також допомогти краще зрозуміти його вплив на організм дітей та підлітків. Саме тому ця тема дослідження є актуальною.

Мета дослідження: дослідити історичний розвиток бальних танців в Україні та світі, а також вплив бальних танців на фізичний стан дітей та підлітків.

Аналіз літературних джерел і публікацій. Бальні танці мають свої корені у народних танцювальних традиціях, що згодом зазнали трансформації під впливом норм етикету. У середньовіччі, з розвитком рицарської культури, починають формуватися перші світські танці, які використовувалися в процесіях та вуличних балетах на півдні Франції [1].

У XIII-XIV ст. під час театралізованих свят формуються майбутні бальні танці, що поступово еволюціонують від народних хореографічних сцен до складних танців-променадів.

У XVI ст. з'являються перші описи цих танців, зокрема, в книзі Туано Арбо "Орхезографія", де особлива увага приділена бранлю — популярному народному танцю, який став основою для розвитку бальної хореографії [2].

Існують дві програми бальних танців, які нині є основою українських та міжнародних змагань

1) Стандартна програма танців (табл. 1)

Таблиця 1

Характеристика танців, що входять до стандартної програми

Назва танцю	Характеристика танцю
Повільний вальс	Виник у 1923-1924 роках із впливом віденського вальсу та бостону. Характеризується плавними рухами й темпом 30 тактів на хвилину.
Танго	Зародився в 1910 році під впливом африканських та іспанських традицій. Має темп 32-33 такти на хвилину та чіткий ритм.
Віденський вальс	Розвинувся з німецького танцю в 1775 році. Швидкий, романтичний танець із темпом 60 тактів на хвилину, символ Австрії.
Повільний фокстрот	Створений у 1913 році. Характеризується комбінацією швидких і повільних кроків, що робить його технічно складним танцем.
Квікстеп	Швидкий і жвавий танець, що вимагає точності та енергії. Поєднує в собі елементи фокстроту й чарльстону [2, 3].

2) Латиноамериканська програма танців (табл. 2).

Результати дослідження та їх обговорення. Організація танцювального спорту на міжнародному рівні розпочалась у 1950 році з підписання договору між представниками аматорського і професійного танцю.

Таблиця 2

Характеристика танців, що входять до латиноамериканської програми

Назва танцю	Характеристика танцю
Самба	Народний танець Бразилії, який виник у 1956 році. Виконується під ритм 2/4 або 4/4 з темпом 50 тактів на хвилину. Самба поєднує африканські та європейські танцювальні традиції
Ча-ча-ча	З'явився в 1952 році. Його музика має розмір 4/4 з темпом 30 тактів на хвилину. Ча-ча-ча виник під впливом джазу та свінгу на Кубі і відзначається ритмічним та жвавим стилем танцю з характерними кроками та рухами стегон.
Румба	З'явився у 1913 році. Музичний розмір 4/4, темп 27-28 тактів на хвилину. Румба відзначається повільними, плавними рухами, акцентом на рухах стегон та романтичним характером.
Пасодобль	Танець, що імітує кориду, з'явився у 1920 році. Танець відрізняється драматичними рухами, жорсткою фіксацією тіла та різкими кроками, нагадуючи бойову хореографію тореадора.
Джайв	Народився у США у 1927 році. Музичний розмір 4/4, темп 44 такти на хвилину. Він поєднує елементи афроамериканської культури з енергійними ритмами свінгу [2, 3, 4].

У 1957 році в Німеччині створили Міжнародну Раду Танцюристів-Аматорів або *International Council of Amateur Dancers* (ICAD), яка у 1990 році була перейменована на *International Dance Sport Federation* (IDSF), що в 1995 році стала членом *Міжнародного Олімпійського Комітету* (МОК).

У 1993 в Україні створили *Українську Лігу професіоналів бального танцю* (УЛПБТ) і *Українську Раду бального танцю* (УРБТ).

У 2008 році відбулося об'єднання танцювальних організацій в єдину структуру – *Всеукраїнську Федерацію Танцювального Спорту* (ВФТС), яка нині є провідною організацією з танцювального спорту з проведення міжнародних змагань [2].

Українські танцюристи неодноразово здобували призові місця на міжнародних конкурсах, що свідчить про високий рівень їхньої майстерності та популярність спортивного танцю в Україні.

У 2013 році в категорії «Діти І. Стандарт» Олександр Турченок та Анна Кушнір отримали «серебро».

У 2010 році Роман Гербей та Ганна Побережних посіли третє місце в номінації «Молодь. 10 танців».

У 2012 році Ярослав Броварський та Єлизавета Гужко здобули друге місце у номінації «Юніор ІІ. Латина» [5].

Також слід зазначити той факт, що спортивно-бальні танці сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей та підлітків, що підтверджується численними дослідженнями.

В дослідженні, проведеному В. В. Клапчуком, О. А. Присяжнюком і К. М. Вадівачем, була розглянута методика Г. Л. Апанасенка для швидкої оцінки фізичного стану школярів за морфо-функціональними показниками. Після первинного оцінювання школярі мали займатися бальними танцями протягом 8 місяців, щоб оцінити вплив бальної хореографії на їх фізичний стан.

Методика враховує дослідження життєвої ємності легень, показники серцево-судинної системи, зокрема частоту пульсу та артеріального тиску, а також індекс Руф'є, що відстежує зміни пульсу після фізичного навантаження.

Загальна оцінка морфофункціональних показників підлітків, які розпочали тренування зі спортивних бальних танців, була нижчою 10 балів з 14 можливих, що вказує на нижчий за середній рівень фізичного здоров'я та можливу наявність соматичних проблем. Через 8 місяців занять бальною хореографією результати обстеження підлітків показали значні поліпшення [6].

У роботі Є. О. Гусака та В. В. Вороної було досліджено методику, розроблену Ф. Собяніним, А. Некрасовим та І. Жаворонковою, яка довела свою ефективність у розвитку координаційних здібностей у дітей 4-6 років у дошкільних закладах. Ця методика передбачала послідовне використання елементів бальних танців стандартної та латиноамериканської програм разом із динамічними спортивними іграми та базовими вправами, що входять до програми дошкільного фізичного виховання [7].

Висновки:

1. Бальні танці мають глибокі історичні корені, розвиваючись від народних традицій до витончених світських танців, що формувалися під впливом етикету та мистецтва.
2. Заняття бальною хореографією сприяють покращенню фізичного стану дітей та підлітків, зокрема мають значний ефект на серцево-судинну, розвиток координації, витривалості і можуть бути ефективним засобом для профілактики соматичних проблем у молоді.
3. Враховуючи вищезазначене можна зробити висновок, що бальні танці є не лише важливою складовою культурного розвитку, а й потужним інструментом для підтримки фізичного здоров'я молодого покоління.

Список використаних джерел

1. Лупак Н., Майданюк І., Макода С., Бідюк Д. Історія розвитку бальної хореографії / Лупак Н., Майданюк І., Макода С., Бідюк Д. // *Вісник науки та освіти*. – 2024. – С. 814-818.
2. Осадців Т. П. Історичні аспекти розвитку бального танцю / Осадців. Т. П. // *Лекція з навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання бального танцю»*. – 2019. – С. 2-17.
3. Solohubova S. V., Chalovska N. H., Shyyan V. M., Tiutenko I. B. History of the development of dance sports. *Scientific Collection «InterConf+»*, – 2023. –31 (147), P. 595-601. Doi:10.51582/interconf.19-20.03.2023.063
4. Сизоненко В. Історичний розвиток бальних танців латиноамериканської програми: компаративний аналіз / Сизоненко В. // *Актуальні питання гуманітарних наук: Міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені*

Івана Франка. – 2022. – С. 97-99.

5. Сахневич Ю. Українські танцюристи на провідних світових турнірах бального танцю сучасності / Сахневич Ю. // *Scientific review.* – 2014. – Т. 7. – № 6. – С. 6-8.
6. Клапчук В.В., Присяжнюк О. А. Вплив спортивних бальних танців на рівень фізичного здоров'я підлітків середнього шкільного віку / Клапчук В.В., Присяжнюк О. А. // *Вісник Запорізького національного університету.* – 2012. – С. 75-76.
7. Гусак Є. О., Ворона В. В. Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту / Гусак Є. О., Ворона В. В. // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* – 2021. – (1(129), 27-31. Doi:10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).06

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Віхляєва Дарина

*Науковий керівник: старший викладач кафедри ТМПФО, Шип Надія
Харківський національний педагогічний університет імені Н.С.Сковороди,
м. Харків*

Анотація. Дослідження присвячене розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні. Зокрема приділена увага розвитку технічного забезпечення, традиціям проведення змагань, прогресу і перспективним напрямкам цього виду спорту.

Ключові слова: спортивне орієнтування; карта; компас; відмітка.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Потреба людини у точному визначенні власного місця розташування у просторі своїм корінням сягає найдавніших віх розвитку людського суспільства. Зародки цього процесу, виникнення засобів, завдяки яким воно здійснюється датуються 8-6 тисячоліттями до нашої ери. Але докладному дослідженню виникнення спортивного орієнтування, його розвитку в світі і в нашій країні приділено не так багато уваги. Вітчизняні автори основну увагу звертають на особливості виду спорту (В.М.Мицкан, 2009), способам тренування (В.М.Смирнов, 2005), складання спортивних карт (Г.С.Ратушняк), в загальних рисах згадують основні історичні віхи, публікуючи навчальні матеріали (Я.П.Галан, 2018).

Мета дослідження. Тому метою нашого дослідження ми визначили докладніше розглянути питання розвитку спортивного орієнтування в світі і в Україні, окреслити подальші перспективи цього виду спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Першим засобом, який з'явився у первісному суспільстві ще до винайдення писемності стала карта – зменшене зображення місцевості на площині за допомогою умовних знаків. Найдавніші карти, що дійшли до нас, були намальовані на скелях: знайдені при розкопках поселення Чатал-Хююк у Туреччині. Прабатьки паперових карт датуються 3-1 тисячоліттями до нашої ери: Туринська папірусна карта цивілізації Давнього Єгипту та Вавилонська карта світу, виконана на глиняній табличці. З розвитком мореплавства та завдяки чималим надбанням епохи Античності, картографія виходить на якісно новий рівень, створюються перші карти та атласи усіх відомих на той час частин світу. В епоху Відродження з'являються точні прилади для картографування, що дозволяють створювати карти, дуже схожі на сучасні, розвиток друкарства дозволяє швидко їх розповсюджувати, а розвиток транспортних засобів дозволяє проводити експедиції у найвіддаленіші куточки планети та заповнювати білі плями на карті світу [1]. Запуск перших штучних супутників у середині XX століття дав можливість побачити будь-яку частину земної кулі, а згодом – створювати високоточні карти на основі супутникових знімків. Розвиток електроніки та комп'ютерів переніс картографування у цифрове середовище та спричинив появу електронних карт. І врешті, розвиток глобальної мережі Інтернет зробив карти доступними у наш час для будь-якої людини.

Використання карт, особливо на початку історії їх створення, було тісно пов'язане з визначенням розташування об'єктів на карті відносно сторін горизонту. Тому людство потребувало винайдення засобу, який би міг точно визначати сторони горизонту у будь-яку пору доби і при будь-яких погодних умовах. Ще за 2700 років до нашої ери у Китаї було відомо про властивості магнітної стрілки вказувати на напрям північ-південь. А з появою можливостей використовувати водний транспорт для торгівлі з'явилася потреба у розробці спеціального приладу, який міг би використовувати

намагнічену металеву стрілку для визначення сторін горизонту. Перша документальна згадка про використання компасу у тому ж Китаї датується 235 роком нашої ери. Вже починаючи з XII століття компас активно починають використовувати спочатку китайські, а трохи згодом і європейські та арабські мореплавці. У XIV столітті компас вперше починають використовувати у Скандинавії, яка вважається батьківщиною спортивного орієнтування [1]. Протягом епохи Відродження та після неї компас неодноразово модифікується та модернізується, його конструкція стає все більш придатною для польового використання, зростає точність вимірювання. Зараз компас залишається найбільш масовим приладом для орієнтування на місцевості, простим та надійним. Протягом останніх століть він стає все більш доступним для звичайних людей. Відомо чимало випадків, коли цей прилад рятував життя людям в екстремальних ситуаціях.

Спортивне орієнтування невід’ємно пов’язане з навичками комплексного використання карти і компаса. Основна суть цього спорту полягає в якомого швидшому подоланні заздалегідь спланованої дистанції, що нанесена на карту у вигляді послідовного з’єднання контрольних точок (пунктів). Кожен контрольний пункт на місцевості позначений червоно-білою призмою, поруч з якою знаходиться засіб для відмітки (електронна станція або компостер), завдяки якому ти підтверджуєш, що дійсно був на цьому контрольному пункті [2].

На початку XIX століття німецький вчений та педагог Йоганн Крістоф Фрідріх Гутсмутс регулярно проводив заняття з орієнтування у лісі неподалік Шнепфенталя. Але з часом стало зрозуміло, що орієнтування на місцевості є найбільш важливим в першу чергу для військової справи. Не вміючи орієнтуватись, розвідник із більшою вірогідністю заблукає і потрапить у полон. Під час піхотних боїв важливо розуміти своє місцезнаходження, щоб не опинитися в оточенні. Без вміння працювати з картою і компасом

неможливо спланувати якісну стратегію та провести успішні наступальні чи оборонні дії [3].

Першими орієнтуванням стали займатись військові у Швеції, де 28 травня 1893 року поблизу Стокгольму відбулися перші змагання зі спортивного орієнтування за програмою щорічних Ігор Стокгольмського гарнізону серед військових офіцерів. А перші змагання для цивільних відбулися 31 жовтня 1897 року в Норвегії на північ від Осло. 1898 року перші змагання відбулися у Данії, а 1904 року – у Фінляндії. До початку Першої Світової війни цей вид спорту культивувався виключно у країнах Північної Європи, що зумовило розвиток чималих традицій спортивного орієнтування в регіоні та створило передумови для домінування спортсменів-скандинавів у цьому виді спорту як протягом минулого століття, так і у наш час. Тоді в цих країнах вже встигли з'явитися такі види як естафета, орієнтування на лижах та нічне орієнтування.

Перша Світова війна довела, що приділення уваги розвитку навичок орієнтування на місцевості у військових, в тому числі шляхом проведення спеціальних тренувань зі спортивного орієнтування, грає значну роль під час ведення бойових дій. Вже у 1919 році, завдяки зусиллям тогочасного мера Стокгольму Ернста Кілландера, який вбачав у орієнтуванні можливість зацікавити молодь заняттями спортом, було організовано на той час найбільш масштабні змагання зі спортивного орієнтування, участь у яких прийняло близько 220 спортсменів. Спортивне орієнтування продовжувало поширюватись на інші країни, і вже у 1920 році відбулися перші змагання в Естонії, до 1934 року регулярні змагання починають проводитись також в Угорщині та Швейцарії, а кількість спортсменів, що активно займаються орієнтуванням тільки у Швеції становить більше 250 тисяч осіб.

У 1932 році неподалік Осло відбулися перші міжнародні змагання з орієнтування, що представляли собою матчеву зустріч команд Швеції та

Норвегії. В 1933 році шведська компанія Сілва (Silva) представила перший спортивний компас на пластиковій платі (до цього спортсмени використовували компаси з відкидною кришкою, що були менш зручні у використанні).

В 1936 році у Швеції було засновано Союз спортивного орієнтування на чолі з Ернстом Кілландером, що у 1938 році став першою національною федерацією з цього виду спорту. До початку Другої Світової війни у Фінляндії, Данії, Норвегії та Угорщині відбулися перші національні чемпіонати зі спортивного орієнтування. Чергова масштабна війна знову показала важливість навичок орієнтування на місцевості, і тому все більше військових почали використовувати спортивне орієнтування як частину тренувальної програми. У США перші змагання зі спортивного орієнтування почали проводити починаючи з 1941 року за ініціативою емігрантів та біженців зі Скандинавії. Протягом післявоєнного відновлення відбувалися численні з'їзди та конгреси представників цього виду спорту, створювалися національні федерації. Починаючи з 1950-х років активно ведеться розробка загальних правил та стандартів картографування, розроблюється концепція кольорового друку, призначена саме для завдань спортивного орієнтування.

У 1960 році країни Північної Європи заснували Союз спортивного орієнтування. А вже наступного року на з'їзді Союзу у Копенгагені було офіційно проголошено створення Міжнародної Федерації Спортивного Орієнтування (IOF). Тоді до її складу увійшли Болгарія, Чехословаччина, Данія, ФРН, Фінляндія, НДР, Угорщина, Норвегія, Швеція та Швейцарія. Першим генеральним секретарем IOF було обрано шведа Інґа Льовдіна.

У 1962 році в Норвегії відбувається перший Чемпіонат Європи, а у 1966 році у Фінляндії – перший Чемпіонат світу зі спортивного орієнтування [4]. Відтоді, світова першість відбувалась кожні 2 роки, а починаючи з 2003 року Чемпіонати світу відбуваються кожен рік. До 1969 у складі IOF перебуває вже

16 національних федерацій, в тому числі дві з них представляють не європейські країни: Японію та Канаду [5]. Дуже стрімко розвиваються інші види орієнтування. Так, у 1975 році в Фінляндії відбувається перший Чемпіонат світу з орієнтування на лижах. Виокремлюється також спортивне орієнтування на велосипедах, трейл-о (розраховане в першу чергу на людей з інвалідністю), рогейн (орієнтування протягом 6 і більше годин) тощо. Наприкінці століття з метою залучення до спорту людей молодшого покоління починають проводитись численні юнацькі, юніорські та студентські міжнародні змагання. В той же час активно ведеться діалог з Міжнародним Олімпійським Комітетом, який визнав IOF у 1977 році, щодо включення спортивного орієнтування до програми Олімпійських Ігор. Проте дуже сильним гальмуючим фактором лишається низький рівень залучення глядачів до змагань, оскільки основна частина змагань відбувається безпосередньо у лісі, де дуже рідко є можливість побачити хід боротьби [4].

Довгий час від початку існування спортивного орієнтування, факт перебування того чи іншого спортсмена на контрольному пункті фіксувався вручну за допомогою судді, що стояв на кожному пункті. Це було дуже незручно, особливо враховуючи стрімкий розвиток виду спорту.

У 1965 році вперше було представлено рішення цієї проблеми, що полягало у розміщенні поруч з контрольним пунктом компостера, який мав унікальну комбінацію зубців. Учасник брав з собою на дистанцію індивідуальну картку, в якій робив проколи компостером на пунктах. Після фінішу судді перевіряли відмітку на картці учасника, а час фіксувався секундоміром тільки на старті фініші [3]. Очевидно, що ця система хоч і дозволяла зменшити витрати на проведення змагань, але мала свої недоліки. Спортсмен не міг дізнатись, скільки часу він біг між контрольними пунктами, паперові картки розмокали під час дощу, псувались і дуже часто під кінець дистанції втрачали свою функцію. Водночас, перевірка правильності відмітки

на картці займала доволі значний період. Розвиток електроніки та комп'ютерної техніки допоміг у вирішенні цих питань.

В 1996 році у Норвегії зафіксовані перші випадки використання електронної відмітки замість класичних компостерів, що значно економило час спортсменів під час проходження дистанції, дозволяло точно вимірювати проміжки часу між контрольними пунктами, а також дозволяло виявляти помилки, у випадку, якщо спортсмен невірно пройшов дистанцію. При цьому електронні чіпи добре працювали за будь-яких погодних умов.

Проте, більш широке застосування електроніки в орієнтуванні розпочалось у 1999 році, коли британська компанія SportIdent Ltd. представила набір електронних пристроїв та програмного забезпечення спеціально розробленого для спортивного орієнтування. Задля збільшення видовищності, організатори змагань та загалом IOF організовують телетрансляцію своїх найбільших змагань, таких як Чемпіонати світу та Європи. Також останнім часом стає дуже популярним використання GPS-трекерів, які одягають на спортсменів, щоб за їх переміщенням можна було слідкувати у режимі реального часу. Це неабияк підвищує інтерес глядачів до змагань [4].

З метою наблизити спортивне орієнтування до глядачів, ще наприкінці ХХ століття до програми міжнародних змагань включають нову дисципліну – спринт. На відміну від класичного лісового орієнтування, змагання зі спринту відбуваються у міській забудові або парковій зоні. Довжина дистанцій тут менша ніж у лісі, і, як правило, складає від 3 до 4 кілометрів, що дозволяє учасникам розвивати дуже високу швидкість. Навіть карти для такого виду орієнтування мають свої умовні знаки, розраховані на краще сприйняття під час швидкого бігу.

У 2022 році в Данії відбувся перший окремий Чемпіонат світу зі спринтерського орієнтування. Проте, попри усі намагання вивести спортивне орієнтування на рівень Олімпійських Ігор, поки що цей вид спорту належить

до неолімпійських, і з 2001 року разом з іншими подібними видами спорту включений до програми Всесвітніх Ігор.

На сьогоднішній день у складі IOF на постійній основі перебуває 77 національних федерацій, серед них майже усі країни Європи, в тому числі і Україна (рис.1).

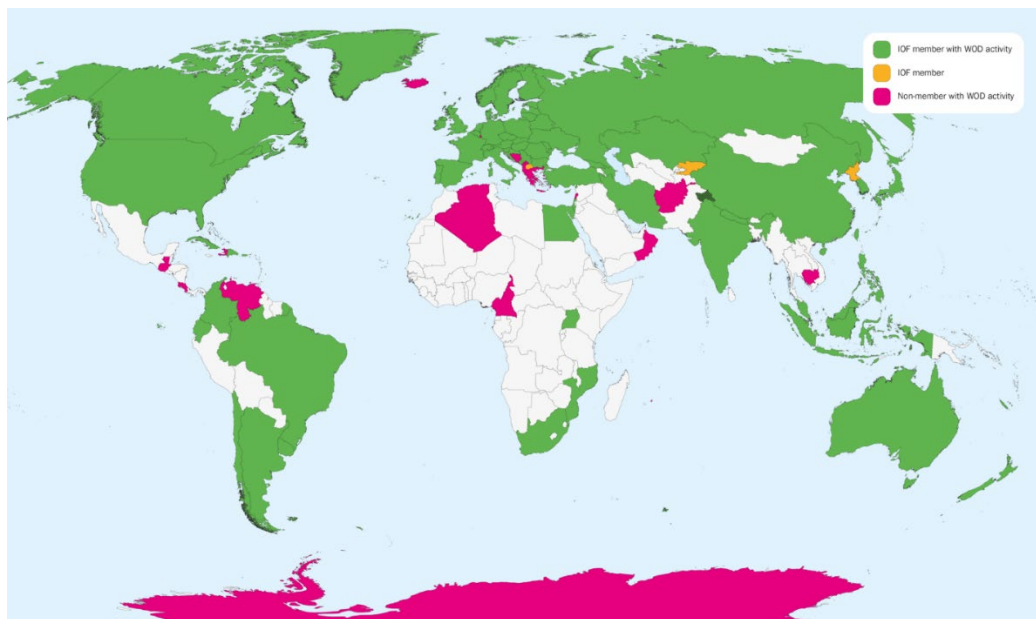


Рис. 1. Країни-члени IOF та їх участь у Всесвітньому дні спортивного орієнтування станом на 2020 рік.

Розвиток орієнтування в Україні бере свій початок з 1963 року, після створення комісії зі спортивному орієнтуванню при Всесоюзній раді з туризму. Тоді ж відбулися і перші республіканські змагання любителів нового виду спорту в Україні. Популярність загальнодоступного і молодого виду спорту росла. У 1963 біля Невицького замку у Закарпатті були проведені I Всесоюзні змагання зі спортивного орієнтування. У травні 1963 у м. Каневі пройшов перший чемпіонат України зі спортивного орієнтування.

Рахунок звитяг українських майстрів відкрив харків'янка Зоя Єгорова, яка в 1969 з. виграла студентську першість Союзу і стала першим майстром спорту зі спортивного орієнтування. Становлення орієнтування в Україні нерозривно пов'язано з туристським активом, який створював правила,

малював карти, проводив змагання, готував команди. Федерація спортивного орієнтування України була зареєстрована у 1991 році.

З утворенням незалежної України темпи розвитку орієнтування дещо знизились. Причиною стала економічна криза, що охопила держави колишнього Радянського Союзу. Однак уже в 2000-х роках орієнтування набирає нових обертів: кількість спортсменів зростає, національні збірні беруть участь в світових та європейських першостях. Першим українським чемпіоном світу став Юрій Омельченко [6].

Задля популяризації спортивного орієнтування у світі, за ініціативою IOF, починаючи з 2016 року у травні проводиться Всесвітній день спортивного орієнтування (WOD) [5].

Висновки. Не дивлячись на дещо недостатню видовищність, спортивне орієнтування має велику кількість прихильників по всьому світу. Цей вид спорту має багату історію, він розвивається і видозмінюється. Новітні технології і нові форми організації дозволяють популяризувати орієнтування. Його багатогранність і прикладне значення наближає цей спорт до все більшого загалу.

Список використаних джерел

1. Голованов С. О., Дрібниця В. О. Всесвітня історія. *Історія стародавнього світу*: навч. посібник. К.: Фаренгейт, 2000. 272с.
2. Щербаков М. А., Лянной М. О. Основи спортивного орієнтування: навч.-метод. рекомендації. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 32 с.
3. Milstolpar i utvecklingen: стаття про історію спортивного орієнтування на сайті шведської федерації: Веб сайт. URL: <https://web.archive.org/web/20070926233231/http://www.orientering.se/t2.asp?p=3398>
4. World of O: Інтернет-портал. URL: <http://worldofo.com/>
5. Список національних федерацій на сайті IOF: Веб-сайт. URL: https://web.archive.org/web/20070327111343/http://www.orienteeing.org/i3/index.php?/iof2006/iof/member_federations/iof_member_federations
6. Федерація спортивного орієнтування України. URL: http://orienteering.org.ua*

ШАШКИ. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ І ІСТОРІЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ГРИ

Губа Ольга

студентка I курсу

*Український державний університет науки та технологій
ННІ «Український державний хіміко-технологічний університет»,
м. Дніпро*

Івченко Катерина

студентка II курсу

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Івченко Оксана
Український державний університет науки та технологій
ННІ «Український державний хіміко-технологічний університет»,
м. Дніпро*

Анотація: У статті демонструються особливості гри в шашки, висвітлюється історія виникнення цієї гри. Відомо, що шахи давно вважаються повноправним видом спорту, отже і шашки мають гідне право на висвітлення у статтях та наукових працях дотичних так чи інакше до теми спорту.

Ключові слова: спорт, шашки, шахи, гра, історія.

Постановка проблеми: багатьма науковцями доведено, що шашки є інтелектуальним видом спорту і мають вікову історію та неабияку повагу до них у нашому суспільстві. У шашки грають люди різних вікових категорій, з фізичними вадами та обмеженими фінансовими можливостями. Однак, незважаючи на вище зазначені переваги шашки досі не включені до програми проведення Олімпійських ігор. Це обурює і змушує проаналізувати чому шашки, попри їхню культурну спадщину та цінність, досі залишаються поза межами «олімпійського» списку?

Метою дослідження є розкриття сутності шашок у вигляді інтелектуальної гри та її історичного тривалого розвитку. Головною метою статті виступає бажання довести значимість шашок як повноцінного виду спорту, що згодом може бути цілком достойним мати звання олімпійського виду спорту.

Актуальність статті. З давніх часів вправна гра в шашки демонструвала рівень інтелекту людини, у греків один з мудріших богів Геліос грав за повір'ями в шашки сам із собою, це був поетичний натяк на нерівність всіх інших з ним в інтелектуальних здібностях.

Історія гри в шашки є досить цікавою і перспективною на різноплановому етапі її розвитку. Відомо, що шашки - це одна із найстаріших історичних ігор, яка є корінною у стародавніх цивілізаціях. Розкопки у Стародавньому Єгипті показують, що єгиптяни грали у шашки, і рух фігур у квадратних полях дійшов до сучасності, хоча у сучасному цифровому високотехнологічному столітті зустрічається безліч інтелектуальних ігор, шашки залишаються тим засобом, який спрямований на розвиток логіки, дозволяючи гравцям різних вікових категорій стимулювати роботу мозку за допомогою цієї гри.

Попередньо вважалося, що шашки на території України з'явилися в X-XI століттях. Проте група з археологічні розкопок, що належала Академії наук України, провела роботу в Переяслав-Хмельницькому районі Київської області і виявила гральні фішки, подібні на сучасні шашки, які свідчать про те, що подібні ігри існували на цих землях ще в III-IV століттях, що значно змінює уявлення про час виникнення гри в Україні.

З часу свого виникнення шашки швидко і впевнено поширювалися та розвивалися, вдосконалюючи свою систему, зовнішній вигляд і техніки гри. Особливої популярності гра на 64-клітинній дошці набула за часів правління Петра I. У другій половині XIX століття з'явилися перші книги, присвячені грі

в шашки. Ці праці стали стартовими для активної літературної діяльності, пов'язаної з цією інтелектуальною грою. Відомі шашкісти того часу зробили неабиякий внесок у розвиток гри, сприяючи появі особливих розділів у періодичних виданнях різноманітних газет, журналів і посібників. Це доводить, що шашки, як і будь-який вид гри або спорту мали свою історію динамічного розвитку.

У середині XIX століття в Україні почали з'являтися власні перспективні шашкісти, такі як І. Кульгавий (Селезньов) і Д. Яковлев. На жаль, їхні біографії залишаються маловідомими і недостатньо вивченими. Також важливу роль у поширенні інформації з приводу шашок зіграв П. Бодянський, викладач латинської мови та історії в першій Київській гімназії. У 1887 році він надрукував і опублікував за власні кошти перший журнал, який був повністю присвячений цій інтелектуальній грі та носив символічну назву «Шашки». Журнал виходив друком протягом цілих чотирьох років, але через певні матеріальні труднощі його видання було обірвано і перервано [2, 3].

Сьогодні розквітає і захоплює панівні позиції епоха інформаційних технологій, в якій життєвою необхідністю є вміння швидко знаходити потрібні «ходи» і розвивати логічне мислення [1, 3, 6].

Одним з варіантів для успішного розвитку цих функцій людського мозку є не тільки читання та вивчення віршів, а також перевірена роками гра у шашки. Шашки можуть здаватись нам не надто складною грою на перший погляд, але вони вимагають від гравця повної сконцентрованості, уваги до кожного руху на дошці та довготривалої пам'яті, щоб утримувати в голові і свої ходи, і ходи суперника. Кожен рух в шашках несе за собою позитивні чи негативні наслідки, даючи розуміння гравцеві про те, як працює стратегія та тактика [3, 4, 5].

Шашки, як вже було зазначено, досі не є олімпійським видом спорту, оскільки не є достатньо популярною грою на всіх п'яти континентах. Проте це

не заважає їм мати достатню базу фанатів, які надихають на розробку цифрових форматів гри у шашки.

Існує система, яка надає користувачу-гравцю всі можливості зіграти повноцінну партію в улюблену гру проти такого потужного суперника як комп'ютер, згідно правил англійських шашок. Основні правила гри, які враховувалися при створенні цієї нейронної системи, включають наступні пункти: шашка має право рухатися лише вперед; шашка не може бити в зворотному напрямку; якщо у гравця є можливість побити шашку суперника, він зобов'язаний це зробити, ігнорувати цей хід гравець не має права; гравець може продовжити биття, у разі якщо є можливість забрати дві або навіть більше фігурок суперника; шашка, що досягла останнього ряду, стає дамкою; у свою чергу ця дамка може рухатися на одну клітинку вперед або назад, ігноруючи колір клітинок [5, 6, 7].

Висновки: тож, підводячи підсумки можемо відзначити шашки, як інтелектуальний вид спорту, мають потенціал для розвитку та популяризації, однак їхня відсутність у програмі Олімпійських ігор обумовлена низкою факторів. Одним з них є те, що шашки ще не досягли достатнього рівня популярності на всіх п'яти континентах, що є однією з ключових вимог для включення до олімпійської програми. Незважаючи на активну підтримку шашок у Європі, Північній Америці та частині Азії, в Африці, Південній Америці та Океанії цей вид спорту залишається менш відомим і розвиненим. Це обмежує його глобальне визнання та можливість стати частиною Олімпіади.

Проте, незважаючи на ці обмеження, шашки залишаються важливим видом спорту, який приносить чимало користі. Вони розвивають логічне мислення, стратегічне планування, концентрацію уваги та навички прийняття рішень.

Список використаних джерел

1. Долбишева Н. Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі: монографія / Н. Г. Долбишева. – Д.: Вид-во Маковецький, 2012. – 258 с.
2. Івченко О.М. Аналіз дистанційного навчання з дисципліни фізична культура в ДВНЗ Український державний хіміко-технологічний університет в умовах сьогодення. у Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства»: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Кременчук, 9 лютого 2023 р.): у 3 ч. Кременчук: ЦФЕНД, 2023. Ч. 1. 63 с. - 34-39с.
3. Колос Н. М. Розробка веб-додатку для гри в шашки. Наука і Техніка. Т. 9. № 9(23) (2023): Наука і техніка сьогодні. Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)): журнал. 2023. № 9(23) 2023. С. 697DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-9\(23\)-624-633](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-9(23)-624-633).
4. Семизорова В. В. Цікаві шашки. Програма з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в шашки / В. В. Семизорова, О. В. Романюк, Г. П. Дульська. - Тернопіль: Мандрівець, 2015. - 96 с. ISBN 978-966-634-887-9.
5. Навчальний посібник «Неолімпійський спорт» / Є. В. Імас, С. Ф. Матвєєв, О. В. Борисова [и др.]. – К. : ТОВ «НВП «Олимпийская литература», 2015. – 184 с.
6. Офіційний сайт Всесвітніх інтелектуальних ігор SportAccord [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.worldmindgames.net>.
7. Liceumnit.wixsite. URL: <https://liceumnit.wixsite.com/kam-checkers/post/%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA-%D1%88%D0%B0%D1%88%D0%BE%D0%BA-%D0%B2-%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96>. (дата звернення: 12.03.2025)

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БОУЛІНГУ

Денесюк Максим

факультет ІТ та МІ, ІІ курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Марусич Олена

*ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та
архітектури»*

Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

Анотація. В роботі розглянуто історію боулінгу від перших згадувань в історії до сучасних змагань. Висвітлюються ключові моменти розвитку спорту та вплив на сучасне суспільство.

Ключові слова: історія, розвиток, боулінг, спорт, стратегія.

Постановка проблеми. Боулінг – це гра з багатою історією, яка пройшла шлях від стародавніх часів до сучасності. Попри його популярність у світі, багато аспектів розвитку й поширення цієї гри залишаються недостатньо вивченими. Наприклад, як змінювалася гра під впливом культури та способу життя в різні часи.

Сьогодні боулінг – це не лише розвага, а й спосіб активно проводити час, підтримувати фізичну форму та зміцнювати соціальні зв'язки. Важливо детальніше дослідити його вплив на довізлля, спілкування людей та їхній психоемоційний стан, щоб краще зрозуміти, чому боулінг залишається популярним у різних країнах світу та яку користь він може мати в сучасному суспільстві.

Саме тому дослідження розвитку, впливу та значення боулінгу в різні епохи є важливим для розуміння його ролі в культурі, дозвіллі та соціальному житті сучасного суспільства.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Згідно з дослідженнями доктора Кріша Тангелла, звичайна гра в класичний боулінг, крім користі для

фізичного здоров'я гравця, корисна і для психоемоційного стану людини. З точки зору фізичного здоров'я важливо відзначити аеробне навантаження і фізичні навантаження, обумовлені роботою різних груп м'язів, які задіяні під час гри, а також активне пересування між доріжками. Американська кардіологічна асоціація рекомендує 150 хвилин на тиждень періодично регулярність виконувати кардіотренування, і боулінг може легко допомогти вам у цьому. З боку психоемоційного стану спостерігається підвищення самооцінки, за рахунок особистих перемог і досягнень під час гри, а також зняття стресу і розслаблення гравця, особливо соціальний аспект гри в компанії друзів або колег [6].

З іншого боку, спортсмен Макс Куч провів власне дослідження шкідливості боулінгу на траві, і отримав досить неоднозначні результати. Одна з найпоширеніших травм, «боулінг великого пальця», є розтягнення сухожиль великого пальця через постійне захоплення м'ячів. За великим пальцем на руці є травма зап'ястя, потім ліктя і плеча. Відбувається це через те, що люди забувають про найпростішу розминку перед початком гри [4].

У 1930 році британський антрополог Фліндерс Петрі, досліджуючи дитячу могилу в Єгипті, виявив колекцію предметів, які, на його думку, використовувалися для гри в боулінг. За його версією, одна з перших доріжок для боулінгу з'явилася за 3200 років до Різдва Христового. З іншого боку, німецький історик Вільям Пеле стверджував, що боулінг з'явився в його країні близько 300 року до нашої ери. Також є відомості, що боулінг був популярний за часів правління Генріха VIII [3].

У 1895 році був заснований Американський конгрес з боулінгу (American Bowling Congress – ABC), який в свою чергу почав стабілізувати правила, обладнання та дозволи на чемпіонат, а в 1916 році був заснований Жіночий міжнародний конгрес з боулінгу (Women's International Bowling Congress – WIBC) [5].

Мета роботи: дослідити історичний розвиток боулінгу в світі, а також вплив боулінгу на фізичний та психоемоційний стан людини.

Результати дослідження та їх обговорення. У 17-18 століттях англійські, голландські та німецькі поселення привезли в Америку боулінг. До початку 19 століття боулінг був частиною Нью-Йорка, а Манхеттен був домом для багатьох доріжок для боулінгу. У 1841 році був прийнятий перший закон проти боулінгу з дев'ятьма кеглями, а у відповідь на закон був введений боулінг з десятима кеглями [5].

У 1936 році Готфрід Шмідт винайшов автоматичний пінсеттер, який зробив прорив у боулінгу, спростив гру і зробив її більш доступною. Асоціація професійних боулерів (РВА) була заснована в 1958 році, щоб привернути увагу до боулінгу, і займається його спонсорством. У 1960-х роках почали працювати автоматичні системи підрахунку очок, а в 70-х роках почалися професійні змагання з боулінгу [5].

На початку 90-х років, після розпаду Радянського Союзу, боулінг почав набирати свою популярність в Україні. До 95-го року було відкрито безліч клубів і комплексів, а пізніше була заснована Федерація боулінгу України, яка почала розвиток спорту на професійному рівні. Зі створенням федерації Україна почала брати участь у турнірах та заходах на міжнародному рівні, а боулінг став центром суспільних відносин [2].

З усього цього приходять висновки, що боулінг здатний розвивати не тільки фізичне здоров'я за рахунок роботи різних груп м'язів і кардіо навантажень, але і позитивно впливає на психоемоційний стан і зняття стресу. Однак, щоб уникнути травм, гравцям не варто забувати про найпростішу розминку основної групи м'язів і бути обережними під час гри, щоб уникнути розтягувань і пошкоджень суглобів.

Висновки. Боулінг, маючи унікальну багатовікову історію, пройшов шлях від стародавніх ігор до сучасної спортивної дисципліни та популярного виду дозвілля.

Розвиток та поширення боулінгу у різних культурах зробили гру не лише способом розваги, але й інструментом для гармонійного розвитку особистості.

Боулінг сприяє фізичному та психологічному вдосконаленню, залишаючись важливою частиною культурної спадщини.

Список використаних джерел

1. Боулінг [Електронний ресурс] // Управління фізичної культури і спорту Київської обласної державної адміністрації – Режим доступу до ресурсу: <https://sport-koda.org/content/bouling.>, станом на 24.03.2025
2. З історії гри [Електронний ресурс] // Всеукраїнська федерація спортивного (десятикегельного) боулінгу – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bowling.com.ua/?id=4.>, станом на 24.03.2025
3. History of Bowling [Електронний ресурс] // International Bowling Museum and Hall of Fame – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bowlingmuseum.com/Visit/Education/History-of-Bowling.>, станом на 24.03.2025
4. Kuch M. 17 Common Bowling injuries (Prevention & Treatment) [Електронний ресурс] / Max Kuch // SportsFoundation. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://sportsfoundation.org/common-bowling-injuries/>, станом на 24.03.2025
5. Kuch M. Bowling History: Timeline & How it started [Електронний ресурс] / Max Kuch // SportsFoundation. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <https://sportsfoundation.org/bowling-history/>, станом на 24.03.2025
6. Tangella K. Health Benefits of Bowling [Електронний ресурс] / Krish Tangella // DoveMed. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.dovemed.com/healthy-living/wellness-center/health-benefits-bowling.>, станом на 24.03.2025

ІСТОРІЯ ПОЯВИ ТА РОЗВИТКУ ВОРКАУТУ

Довгий Дмитро

факультет фізичного виховання, III курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Солодка Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Анотація. У статті розглядається розвиток воркауту в Україні як популярного напрямку вуличної фізичної активності. Проаналізовано історію виникнення воркаут-руху, його ключові етапи становлення та популяризації серед молоді. Особливу увагу приділено голові Всеукраїнської громадської організації «Street Workout Ukraine», президенту «World Street Workout & Streetlifting Federation» Денису Мініну та його вкладу у розвитку цього виду спорту.

Завдяки своїй доступності та ефективності, воркаут продовжує залучати все більше прихильників, пропонуючи можливість підтримувати фізичну форму без значних фінансових витрат та з користю для здоров'я.

Ключові слова: workout, street workout, фізична активність, молодь, розвиток спорту.

HISTORY OF THE EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF WORKOUT

Abstract. This article explores the evolution of street workout in Ukraine as a popular form of outdoor physical activity. It examines the origins of the workout movement, key stages of its formation, and its growing popularity among young people. Special attention is given to Denis Minin, the head of the All-Ukrainian public organization Street Workout Ukraine and the president of the World Street

Workout & Streetlifting Federation, highlighting his contribution to the development of this sport.

Due to its accessibility and effectiveness, street workout continues to attract more followers, offering a way to maintain physical fitness without significant financial costs while promoting a healthy lifestyle.

Keywords: workout, street workout, physical activity, youth, sports development.

The Problem Statement. The roots of street workout can be traced back to traditional forms of physical training that relied on bodyweight exercises to build strength and endurance. However, as a distinct movement, street workout began to take shape in the late 20th and early 21st centuries. Its popularity surged among young people in urban areas, where access to well-equipped gyms was limited but the desire to stay fit remained strong.

The goal of this study is to systematize information on the history and development of street workout in Ukraine.

Analysis of Previous Research and Publications. Street workout, derived from the English term workout, is a type of physical activity based on fundamental bodyweight exercises such as pull-ups, push-ups, squats, planks, and static holds. These exercises develop strength, endurance, flexibility, and coordination. Also known as street training or street workout, this discipline is primarily practiced in open spaces using bars, parallel bars, and other outdoor fitness structures. It requires no specialized equipment, making it accessible to a broad audience regardless of financial status[1].

Initially, this sport gained popularity among African American communities in the United States, where access to quality gyms was limited. As a result, people built makeshift pull-up bars and dip stations to maintain their fitness.

With the rise of the internet and social media, street workout quickly spread worldwide. Online videos demonstrating exercises and training programs made this form of physical activity accessible to a global audience[3].

Denis Minin is regarded as the pioneer of the street workout movement in Ukraine. While there were earlier enthusiasts of this sport, Minin was the one who managed to unite fitness enthusiasts and advocates of a healthy lifestyle into a cohesive movement. As the head of Street Workout Ukraine and the president of the World Street Workout & Streetlifting Federation, he played a crucial role in the sport's development.

Under his leadership, over 1,500 specialized workout parks were installed across Ukraine, and more than 2,000 lectures, seminars, and training sessions were conducted in educational institutions. Numerous international events promoting a healthy lifestyle were also organized.

Denis Minin started training on pull-up bars in 2004 but began actively promoting street workout around 2009. By inviting local youth to join his workouts and sharing training videos online, he gradually built a large community of followers[2,4].

In 2010, the first national street workout championship in Ukraine was held. Since the event was organized solely by the participants, music was played through speakers from old Lada cars, and the competition's logo was printed on regular paper and taped to a pull-up bar. Despite these humble beginnings, this championship became a turning point for the development of street workout in Ukraine.

The rapid growth of the movement led to the organization of Workout Fest, an international festival held in Dnipro in May 2011. The festival attracted Bar-Barians, one of the world's top street workout teams[3].

The first international championship took place in August 2011 in Riga, Latvia, where Ukrainian athlete Yevhen Kozyr from Kharkiv won first place. In 2012, Ukrainian athletes continued to dominate: Yevhen Kocherha from Odesa took

first place, Yevhen Kozyr placed second. Kocherha's performance was particularly remarkable—he completed a one-arm pull-up while holding a 16-kg kettlebell in his teeth.

From 2012 onward, street workout began to flourish. In January 2012, the sport gained mainstream attention when athletes performed on the TV show Ukraine's Got Talent. Later that year, Denis Minin embarked on a nationwide workout tour, visiting 25 cities over three months to promote the sport and encourage a healthy lifestyle. These tours became an annual tradition, combining competitions with various promotional activities.

On August 27, 2016, Kyiv hosted the Street Workout Ukraine 2016 championship near the Arch of Friendship of Peoples. The event attracted 127 participants from 25 Ukrainian cities, competing for the title of the nation's strongest athlete. The prize pool was 75,000 UAH. International guests from the United States, the Czech Republic, Armenia, and Moldova also attended.

According to Denis Minin, Street Workout Ukraine 2016 was the only championship in the country that took place without commercial sponsorship. He had approached city officials in various Ukrainian municipalities for support but failed to receive backing[3]. A few years ago, workout parks were rare in Ukraine, but today, pull-up bars and parallel bars can be found in most urban sports facilities. One of the fundamental principles of street workout is “Each one teach one,” emphasizing peer-led training and free workout plans. This approach has significantly boosted the movement's popularity and encouraged new participants to join[1].

Another factor contributing to its popularity is the sport's visually impressive exercises, combined with the fact that it requires no expensive equipment. Today, street workout is one of the most popular informal sports worldwide. Nearly every city has at least one group of street bar athletes.

One of the most significant milestones in the sport's growth was the opening of the Torsion workout center in Kharkiv. This facility spans approximately 400 square meters and includes specialized equipment for muscle development, as well as pull-up bars and parallel bars for practicing competitive exercises. The center accepts children as young as seven years old, offering both general fitness training and specialized programs to prepare athletes for competitions[2].

Following the full-scale invasion of Ukraine in 2022, Denis Minin volunteered for military service, joining an aerial reconnaissance and drone strike unit called WorkOut. His athletic training proved invaluable in carrying out special operations on the front lines.

Alongside his military duties, Minin continues his public activities. In August 2024, he became a co-host of the educational and informational TV project Morning at Home on the Dom channel. Before the war, he had launched a TV career in Mariupol as the host of a morning show on a Ukrainian television network. After February 24, 2022, he participated in the evacuation of people and animals from occupied territories as part of the Evacuate! initiative[3].

Conclusion. Street workout began to actively develop in Ukraine in the early 2010s. The emergence of specialized workout parks in numerous cities encouraged young people to engage in outdoor fitness. Competitions and festivals further promoted a healthy lifestyle and physical activity among the population.

Today, street workout is a widely recognized sport worldwide. Cities continue to build dedicated workout areas, while international competitions and festivals help expand the movement. Workout communities actively share knowledge and support newcomers, ensuring the sport's continued growth. Due to its accessibility and effectiveness, street workout continues to attract more enthusiasts, offering a way to stay fit with minimal financial investment while benefiting overall health.

References:

1. Фоменко О. В., Школа О. М., Фоменко В. Х. Воркаут. Основи техніки і

методика навчання. Харків, 2018. 165 с.

2. Історія появи воркауту. <https://grig.ua/uk/istorija-pojavlenija-i-razvitija-street-workout.html><https://tsn.ua/prosport>
3. Коротко про. <https://kp.ua/life/a644016-prezident-federatsii-street-workout-ukraine-denis-minin-vorkaut-eto-polnaja-svoboda>
4. Street Workout. <https://workout.su/articles/13-istorija-workout>

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК БАСКЕТБОЛУ НА ВОДІ

Дюкова Анастасія

Науковий керівник: д.фіз.вих., професор Мітова Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Анотація: У статті розглянуто історичні факти становлення та розвитку неолімпійського виду спорту - баскетболу на воді, його розповсюдження та впровадження.

Ключові слова: неолімпійській спорт, баскетбол на воді, історія виникнення.

Постановка проблеми дослідження. В сучасному світі все більше виникає потреба розвитку нових спортивних напрямків, які будуть задовольняти потреби суспільства, пропагандувати здоровий спосіб життя, зміцнення та збереження здоров'я. Задоволення таких потреб суспільства, призвели до бурхливого розвитку неолімпійських видів спорту, який є складовою міжнародного спортивного руху і має підтримку з боку Міжнародного олімпійського комітету і багатьох міжнародних асоціацій [3].

Вважається, що кількість осіб, які займаються неолімпійськими видами спорту, мінімум на порядок більша за тих, хто тренується на всіх рівнях олімпійського спорту. Саме за рахунок збільшення тих, хто бажає займатися спортом, вдосконалювати свої можливості та вести здоровий спосіб життя і впроваджуються нові спортивні напрямки [3].

Достатньо фахівців присвятило свої дослідження вивченню баскетболу [5, 6] та баскетболу 3х3 [2], а неолімпійському баскетболу на воді ще приділено недостатньо уваги з боку наукового обґрунтування є поодинокі дослідження, які проведені вітчизняними фахівцями.

Отже, Т. Базилук розроблено інноваційну технологію аквафітнесу з елементами баскетболу. Основним компонентом інновації є гра в баскетбол на воді із застосуванням авторських технічних пристроїв, а також інтегральне застосування вправ аквафітнесу з вправами, спрямованими на швидке навчання спрощеним способам плавання, пересуванню у воді і техніці володіння м'ячем [1].

Авторами Ж. Козіною, С. Єрмаковим, Т. Базилук розроблено технічні пристрої для проведення аквафітнесу ігрового спрямування для застосування в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів на прикладі гри «Баскетбол на воді»: баскетбольний щит з кріпленням на бортику басейна (патент № 23520) [7] і баскетбольний щит з кріпленням на ватерпольних воротах (патент № 23519) [8].

Окрім того, професором Ж.Л. Козіною зі співав. [4] розроблено, науково та експериментально обґрунтовано позитивний вплив використання авторських тренувальних пристроїв для мікро-баскетболу та баскетболу на воді.

Тому дослідження історії виникнення баскетболу на воді, як одного з популярних видів неолімпійського руху є актуальним для вивчення різновидів командних спортивних ігор.

Мета дослідження – вивчити історичні закономірності виникнення та формування баскетболу на воді, як неолімпійського виду спорту.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з мережі Інтернет.

Організація та результати дослідження. Одними з провідних місць в системі неолімпійського спортивного руху займають ігрові види спорту, до яких відноситься баскетбол на воді.

Баскетбол на воді – це командна спортивна гра в воді, в процесі якої спортсмени двох команд прагнуть закинути м'яч у кошик суперника і не

пропустити у свій. Гра є міксом баскетболу та водного поло. У складі команди п'ятеро людей. Головна особливість, що відрізняє водний баскетбол від класичного - наявність лише одного кошика. Крім того гравці повинні не лише професійно володіти м'ячем, а й бути відмінними плавцями [10].

Спочатку одна команда займає позицію нападу, намагаючись забити м'яч у кошик суперника, а інша - позицію захисту. Через 10 хвилин команди змінюються позиціями. Загальна тривалість гри - 30 хвилин. У цей інтервал не включається час перерви, протягом якого команди відпочивають та роблять заміну гравців. Періодів у грі три, після закінчення яких визначають переможця за кількістю закинутих м'ячів [10].

У вересні 2003 року в Австралії, на острові Тасманія відбулися перші матчі між командами Водного центру Горбата, футбольною командою та крикетною. Надалі цей вид спорту розвивався саме у центрі Горбата.

У 2005 році Федерація баскетболу Італії визнала баскетбол на воді формою баскетболу [10].

У Нідерландах баскетбол на воді був популярний ще з 1970-х років. Щоправда в нього грали переважно люди з обмеженими можливостями.

У Словенії свій баскетбол на воді заснували в 1997 році. Спочатку було два його види - один з класичним баскетбольним кошиком, а інший - з плаваючим кошиком [10].

Обидва варіанти були дуже не зручними для влучання м'яча. Згодом розробили спеціальний кошик для цього виду спорту, який був зафіксований на висоті одного метру над водою.

Переваги водного баскетболу: встановлено, що баскетбол на воді задіює понад 80% мускулатури. При цьому більшість тіла гравця знаходиться під водою, завдяки цьому покращується постава, розвиваються фізичні показники, зокрема збільшується обсяг легень. Виконання у воді різних рухів

тренує координацію, а також сприяє зниженню ваги без важкого навантаження на суглоби [9].

Баскетбол на воді покращує серцево-судинну систему, підвищує витривалість організму. До занять у секціях з водного баскетболу допускають дітей віком від 5 років, але з першу їх навчають плавати, рухатися у воді, пірнати, піднімати предмети з дна басейну і лише потім приблизно з 7 років дітей навчають навичкам роботи з м'ячем та командним взаємодіям [9].

Гра вимагає комплексу навичок:

1. Плавання: Гравці повинні бути досвідченими плавцями, здатними швидко і маневрувати у воді.
2. Кидання: Вміння кидати м'яч точно і потужно – ключова навичка для набору очок.
3. Дриблінг: Гравці повинні контролювати м'яч у воді, захищаючи його від суперників.
4. Захист: Щоб запобігти кидкам м'яча, захисники повинні ефективно блокувати кидки і відбирати м'яч [9].

Крім цих індивідуальних навичок, команда повинна працювати як єдиний організм, демонструючи злагодженість дій та швидке прийняття рішень. Баскетбол на воді ще недостатньо не розповсюджений на території України.

Висновок. У результаті аналізу науково-методичної літератури вивчено історичні аспекти такого виду спорту як баскетбол на воді. У статті було висвітлено історію даного виду спорту та тенденції його розвитку.

Список використаної літератури

1. Базилук Т.А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток. [автореферат]. К. – 2013. – 20 с.
2. Безмилов М. М., Цуй Веньпен. Вплив виконання різних техніко-тактичних дій на підсумкові результати змагальної діяльності чоловічих та жіночих команд високої кваліфікації в баскетболі 3х3. *Науковий*

- часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 12 (172). С. 22–28. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).04).
3. Долбишева Н.Г. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3.
 4. Козіна Ж.Л. Авторські тренувальні пристрої для мікро-баскетболу та баскетболу на воді/ Ж.Л. Козіна, Т.А. Базилюк, О.Г. Лахно// Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка Чернігів, 2012. Вип.102. – Т2. - С.58 -66.
 5. Мітова О. Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних іграх. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022;13(32):198-211.
 6. Мітова О., Боцуляк Д. Чинники, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпро: ПДАФКіС, 2024. №3. С. 162-170. DOI:10.32540/2071-1476-2024-3-162
 7. Пат. № 23519 Україна, Баскетбольний щит для гри «Баскетбол на воді» / Базилюк Т.А., Єрмаков С.С., Козіна Ж.Л.; заявник та патентовласник Базилюк Т.А., Єрмаков С.С., Козіна Ж.Л. -№ s201101633; заявл. 08.12.2011; опубл. 10.08.2012, Бюл. № 15.
 8. Пат. № 23520 Україна, Баскетбольний щит для гри «Баскетбол на воді» з . -20 скріпленням на ватерпольних воротах/ Базилюк Т.А., Єрмаков С.С., Козіна Ж.Л.; заявник та патентовласник Базилюк Т.А., Єрмаков С.С., Козіна Ж.Л. -№ s201101634; заявл. 08.12.2011; опубл. 10.08.2012, Бюл. № 15. <https://trystyhii.com.ua/blog/koryst-plavannia/>

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ РОЗВИТКУ КІННОГО ПОЛО У КРАЇН- ЛІДЕРІВ

Івченко Катерина

студентка II курсу, факультету фізичної культури і спорту

Науковий керівник: д.фіз.вих., професор Мітова Олена

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація: у статті проводиться опис розвитку кінного поло в Україні, згадуються традиції провідних країн світу. Розглядаються шляхи встановлення міжнародних зв'язків та співробітництва, які були ключовими у популяризації кінного поло в Україні. Створення інфраструктури та першої дитячої школи з кінного поло, проведення змагань та відповідних заходів з подальшим використанням досвіду провідних країн світу.

Ключові слова: кінне поло, розвиток в Україні, досвід, провідні країни.

Постановка проблеми. Кінне поло, відоме як «спорт королів», має багату історію та традиції в багатьох країнах світу. В Україні цей вид спорту почав розвиватися відносно недавно, але вже продемонстрував значний прогрес завдяки ентузіазму та зусиллям окремих ентузіастів та організацій[1].

Мета дослідження: згадати історію розвитку кінного поло в Україні, проаналізувати перспективи використання досвіду розвитку кінного поло у країн-лідерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Перші спроби популяризувати кінне поло в Україні було зроблено на початку 2000-х років.

Проте відсутність інфраструктури, кваліфікованих тренерів та необхідного обладнання нажаль уповільнювало розвиток цього виду спорту [2, 3].

Відомо, що значного імпульсу розвитку кінного поло в Україні надало встановлення міжнародних зв'язків та налагодження співробітництва з лідируючими у кінному спорті країнами. Важливим кроком стало підписання п'ятирічного контракту з Асоціацією поло Аргентини, що дозволило запозичити досвід провідних світових фахівців. Українські представники отримали змогу відвідати Аргентину, де ознайомилися з організацією та проведенням змагань, встановили контакти із президентом Асоціації кінного поло Аргентини та іншими функціонерами. У січні 2020 року українську делегацію вперше запросили на світовий чемпіонат із зимового поло у Сент-Моріці, Швейцарія, що розширило міжнародні зв'язки та підвищило авторитет України у світі кінного поло [4, 5, 6].

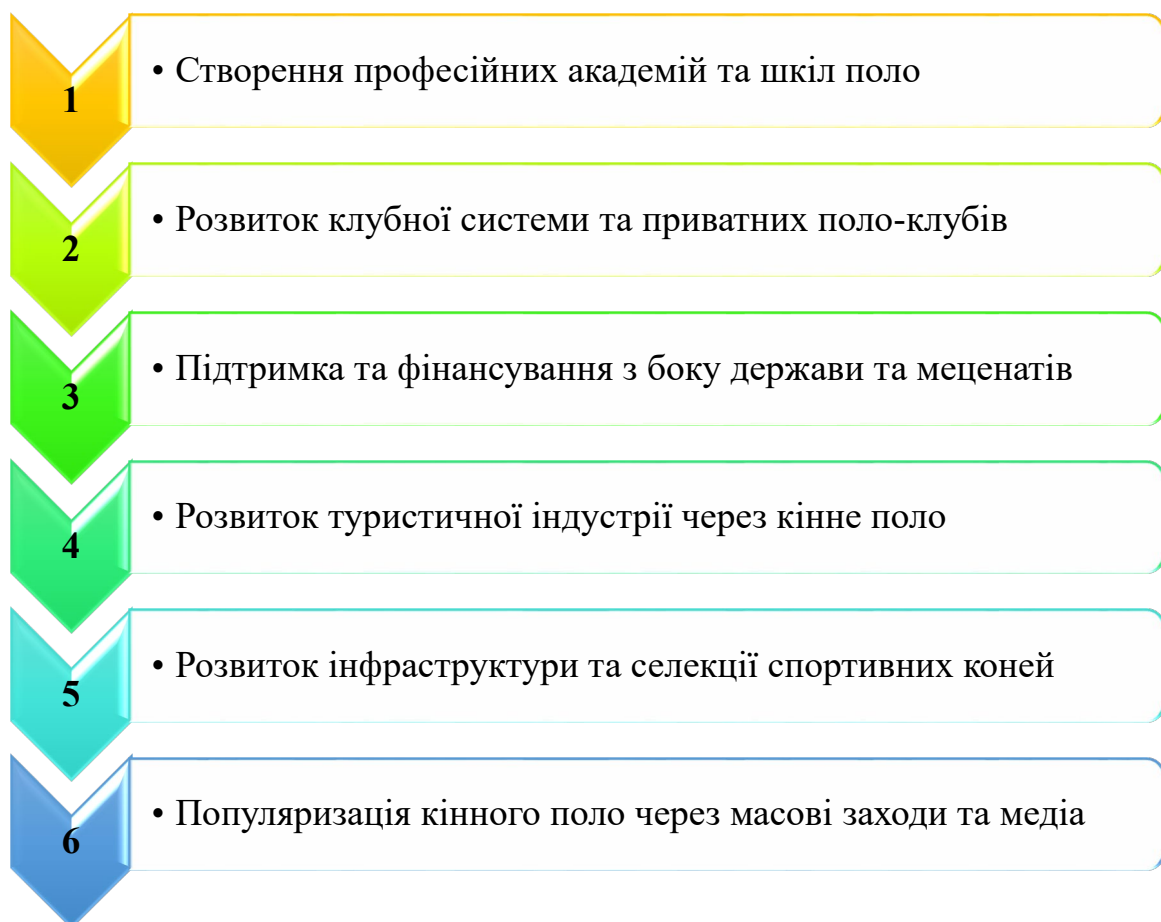
Наступним важливим етапом стало створення першої дитячої школи кінного поло у столиці України – Києві. Планувалося відкрити школу у березні 2020 року на базі гімназії MIDGART, розташованої на ВДНГ, яка вже мала власну стайню та займалася навчанням дітей кінного спорту. Для початкового навчання дітей було отримано необхідний спеціалізований спортивний інвентар, подарований аргентинськими партнерами, а частину устаткування закуплено самостійно. Однак пандемія COVID-19 внесла корективи до цих планів, відклавши запуск відкриття школи з кінного поло.

До введення карантинних обмежень у 2020 році проводилися відкриті тренування для вершників на базі кінної поліції Києва, розташованої на іподромі. У цих тренуваннях брали участь близько 20 спортсменів, які займаються кінним спортом. Планувалося проведення двох офіційних матчів: у травні 2020 року – «Аргентина – Україна» та «Україна – Монако». Проте пандемія завадила реалізації цих запланованих заходів.

Слід відзначити, що однією з основних проблем розвитку кінного поло в Україні є нестача кваліфікованих тренерів. Були зроблені спроби запросити фахівців з-за кордону, проте пандемія ускладнила їхній приїзд. Незважаючи на ці труднощі, ентузіасти продовжують працювати над популяризацією кінного поло в Україні, спираючись на міжнародний досвід та співпрацю.

Розвиток кінного поло в Україні може значно прискоритись за рахунок адаптації успішних практик з країн, де цей вид спорту популярний та розвинений [1, 5, 6].

Розглянемо ключові напрямки, які можуть бути використані в Україні на основі досвіду країн-лідерів у кінному поло, таких як Аргентина, Великобританія, Сполучені Штати Америки, Об'єднані Арабські Емірати та Іспанія



Тож, щодо створення професійних академій та шкіл з кінного поло: досвід Аргентини демонструє, що у цій країні діють провідні світові школи поло, де навчання розпочинається з дитинства. Тут широко практикується система наставництва, коли досвідчені гравці навчають молодих спортсменів. Перспективи і можливості для України у наступних кроках: розвиток спеціалізованих шкіл кінного поло, залучення аргентинських тренерів, обмін досвідом між українськими та зарубіжними гравцями.

Щодо досвіду Великобританії та США, де розвиток клубної системи та приватних поло-клубів стоїть у пріоритеті. У цих країнах популярністю користуються приватні поло-клуби, де відбуваються регулярні турніри, розвивається інфраструктура, а також створюються умови для елітного дозвілля [2, 6].

Гарною можливістю для України вважається відкриття клубів кінного поло на базі кінноспортивних комплексів та іподромів, а також активне залучення інвесторів із бізнес-середовища, популяризація корпоративних турнірів.

Важливим вважається і розвиток туристичної індустрії через кінне поло. Досвід Об'єднаних Арабських Еміратів і Іспанії є тому підтвердженням, адже в цих країнах кінне поло активно розвивається як частина спортивного туризму, залучаючи гравців та глядачів з усього світу. Проводяться міжнародні турніри, такі як Dubai Gold Cup, які є не лише спортивними подіями, а й важливою частиною культурного життя. Гарною можливістю для України є аналогічне проведення міжнародних турнірів у популярних туристичних локаціях таких наприклад як Карпати, Одеса, Київ чи Дніпро, яке активізує залучення іноземних спортсменів та глядачів [3, 4].

Звісно не слід нехтувати підтримкою та фінансуванням з боку держави та впливових меценатів. Як демонструє досвід Великобританії, де активно підтримуються молодіжні програми, які фінансуються приватними фондами

та державою дають свої позитивні результати. Створення грантових програм для молодих гравців, інтеграція кінного поло в національні спортивні федерації, пошук приватних інвесторів для підтримки команд – це далеко не весь перелік варіантів для популяризації кінного спорту в Україні.

Не слід нехтувати також розвитком інфраструктури та селекції спортивних коней. Як демонструє досвід Аргентини, а ця країна є світовим лідером з розведення коней для поло, саме завдяки селекційним програмам та генетичним дослідженням має всесвітнє значення у кінному поло. А в Україні можуть проводити організацію племінних господарств для вирощування коней породи аргентинське поло-понні або адаптувати українські кінні породи [5, 6].

Звичайно популяризація кінного поло через масові заходи та медіа може принести позитивні результати, як демонструє досвід США та ОАЕ. У цих країнах кінне поло активно просувається через телебачення, соціальні мережі та організовані заходи за участю зірок спорту та шоу-бізнесу. Проведення показових матчів в Україні, впровадження поло до університетських спортивних програм, створення онлайн-курсів по кінному поло та інші заходи сприятимуть значній популяризації і розвитку цікавого і захоплюючого виду спорту – кінне поло.

Висновки: загалом розвиток кінного поло в Україні перебуває на початковому етапі, але завдяки міжнародному співробітництву, створенню шкіл та проведенню тренувань цей вид спорту має потенціал для зростання та популяризації в країні. Використання досвіду країн-лідерів дозволить Україні вивести кінне поло на новий рівень, зробивши його не лише елітним, а й масовим видом спорту, а також залучити інвестиції та туристів у цю спортивну сферу.

Список використаних джерел

1. Івченко О.М., Івченко К.М. Аналіз вітчизняної навчальної програми з

- кінного спорту. Всеукраїнська інтернет-конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених «УКРАЇНА – СВІТ: ДІАЛОГ КУЛЬТУР» (До Міжнародного дня філософії), 22 листопада. – Дніпро: ДВНЗ УДХТУ. – 2023. – 255 с, ISBN 978-617-8234-13-3. 22 листопада 2023 р. м. Дніпро, С.167-170.
2. Івченко К.М., Івченко О.М. Актуальні питання сьогодення у кінному спорті в Україні. II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченій 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти». 23-24 листопада 2023 року м. Запоріжжя. С. 40-44.
 3. Мітова О. О., Малойван Я. В., Ханюкова О. В., Івченко О. М., Раковська І. А. Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3 (161) 23. – с.168. С. 122-127. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).28.
 4. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://sportguide.kiev.ua/section/rules/180-konnnoe-polo> (дата звернення: 21.03.2025).
 5. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://horseua.com/kinne-polo/> (дата звернення: 21.03.2025).
 6. [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://www.facebook.com/UkrainianPoloFederation/?locale=uk_UA дата звернення: 21.03.2025).

ВПЛИВ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТА ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Ковальова Анастасія

*курсантка Дніпровського державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: старший викладач кафедри спеціальної фізичної
підготовки*

Чоботько Маргарита

Дніпровського державного університету внутрішніх справ, м. Дніпро

Анотація У статті досліджено вплив соціокультурних та економічних факторів на розвиток неолімпійських видів спорту в Україні. Проаналізовано роль медіа, соціальних мереж, аматорських спортивних об'єднань, а також економічні аспекти, зокрема спонсорство та інфраструктурну забезпеченість. Визначено ключові напрями для подальшого вдосконалення та популяризації неолімпійських дисциплін.

Ключові слова: неолімпійські види спорту, соціокультурні фактори, економічні фактори, медіа, спонсорство.

Постановка проблеми. Неолімпійські види спорту відіграють важливу роль у фізичному вихованні населення та розвитку спортивного руху в Україні. Вони часто є більш доступними для широких верств населення, сприяють інтеграції молоді у здоровий спосіб життя та відзначаються високою динамікою популяризації. Проте їхній розвиток стикається з численними труднощами, серед яких недостатня підтримка з боку держави, обмежене фінансування та брак інфраструктури.

У сучасних умовах важливим чинником розвитку неолімпійських дисциплін є соціокультурні зміни, що визначають рівень зацікавленості суспільства у спортивній діяльності. Поряд із цим значний вплив має

економічний фактор, який визначає рівень матеріально-технічного забезпечення, доступність спортивних баз та можливості залучення спонсорів. Вивчення цих факторів дозволить визначити ефективні механізми сприяння розвитку неолімпійського спорту в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку неолімпійських видів спорту розглядається в наукових працях українських і зарубіжних дослідників. Зокрема, дослідження соціокультурного впливу на спорт представлені у працях вітчизняних вчених, які аналізують роль засобів масової інформації, соціальних мереж та спортивних громад у популяризації фізичної активності. У наукових роботах також висвітлюються аспекти впливу аматорських спортивних клубів на поширення нових видів спорту.

Щодо економічного аспекту, існують дослідження, які розглядають фінансування спорту з державного бюджету, участь приватних інвесторів, а також ефективність механізмів спонсорської підтримки. Дослідники акцентують увагу на необхідності розширення мережі спортивних баз та забезпечення доступності матеріально-технічних ресурсів. Водночас питання комплексного впливу соціокультурних і економічних факторів на розвиток неолімпійських дисциплін потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз основних соціокультурних та економічних факторів, що впливають на історичний розвиток неолімпійських видів спорту в Україні, а також визначення перспективних напрямів їхньої популяризації та підтримки.

Основний зміст. Розвиток неолімпійських видів спорту в Україні є важливим компонентом сучасної спортивної політики. Соціокультурні фактори відіграють ключову роль у популяризації цих дисциплін, адже спортивна культура формується під впливом суспільних цінностей, масової культури та засобів комунікації. Особливо важливу роль відіграють медіа та соціальні мережі, які сприяють зростанню інтересу до неолімпійських видів

спорту серед молоді та аматорів. Дослідження свідчать, що в Україні значна частина популяризаційної роботи здійснюється саме через онлайн-платформи та соціальні мережі [1, с. 29].

Важливим соціокультурним фактором є діяльність аматорських спортивних об'єднань і клубів. Вони сприяють розширенню бази спортсменів, створюють умови для початкової підготовки та залучення молоді до систематичних занять спортом. Відзначається, що саме локальні спортивні об'єднання в Україні часто відіграють ключову роль у підтримці неолімпійських дисциплін, оскільки офіційна державна підтримка спрямована переважно на олімпійські види спорту [2, с. 48].

Економічні фактори також суттєво впливають на розвиток неолімпійських видів спорту. Одним із найважливіших аспектів є залучення спонсорів та меценатів, оскільки бюджетне фінансування цих дисциплін залишається обмеженим. Спонсорська підтримка дозволяє проводити змагання, фінансувати навчально-тренувальні збори та забезпечувати спортсменів необхідним інвентарем. Проте проблема залишається у відсутності стабільного фінансування, оскільки більшість компаній надають короткострокові контракти і не мають стратегічного інтересу до довгострокової співпраці з неолімпійськими федераціями [3, с. 34].

Доступність матеріальних ресурсів, зокрема спортивної інфраструктури, також визначає можливості для розвитку неолімпійських дисциплін. В Україні існує проблема недостатньої кількості спортивних баз та залів, пристосованих для тренувань з альтернативних видів спорту. Багато спортсменів змушені тренуватися у непридатних або переобладнаних приміщеннях, що знижує рівень підготовки та ускладнює організацію офіційних турнірів [4, с. 54].

Дослідження показують, що для забезпечення сталого розвитку неолімпійських видів спорту необхідно розробити комплексну стратегію, яка включатиме як соціокультурні, так і економічні аспекти. Першочерговими

кроками мають стати підтримка аматорських клубів, створення нових джерел фінансування через державно-приватне партнерство та популяризація неолімпійських дисциплін у ЗМІ [5, с. 115]. Такий підхід дозволить не лише підвищити рівень спортивної майстерності в неолімпійських видах спорту, а й сприятиме їхньому визнанню на міжнародному рівні.

Сучасний розвиток неолімпійських видів спорту в Україні відбувається в умовах значних соціокультурних та економічних викликів. Одним із ключових аспектів цього процесу є вплив медіа та соціальних мереж, які відіграють вирішальну роль у формуванні суспільної думки щодо альтернативних спортивних дисциплін. Завдяки активному висвітленню неолімпійських видів спорту на онлайн-платформах, блогах та стрімінгових сервісах значно розширюється їхня аудиторія. Дослідження свідчать, що найбільший приріст популярності демонструють ті види спорту, які активно інтегрують сучасні цифрові технології у свою промоцію [1, с. 31].

Окрім медіа-ресурсів, важливим чинником є робота аматорських спортивних об'єднань та клубів. Вони виконують функцію первинного залучення громадян до занять спортом, формування стійкої мотивації та підготовки спортсменів до змагань на національному й міжнародному рівнях. В Україні функціонує значна кількість таких об'єднань, однак їхня діяльність часто стикається з фінансовими труднощами. Держава надає обмежену підтримку, а фінансування таких структур здебільшого здійснюється за рахунок самих учасників або меценатів [2, с. 50].

Економічний фактор розвитку неолімпійських видів спорту має критичне значення. Основним джерелом фінансування є спонсорські контракти, які дозволяють проводити заходи, підтримувати спортсменів та забезпечувати їх необхідним інвентарем. Однак спонсорський ринок в Україні має свої особливості – великі корпорації здебільшого інвестують у популярні олімпійські дисципліни, тоді як неолімпійські види спорту залишаються у тіні

[3, с. 36]. Це зумовлює необхідність розробки державних програм підтримки альтернативних дисциплін, що могло б сприяти їхній фінансовій стабільності.

Не менш важливим є розвиток спортивної інфраструктури. В Україні багато спортивних об'єктів зосереджені у великих містах, тоді як у регіонах існує гостра потреба у будівництві сучасних тренувальних баз. Відсутність належних умов змушує спортсменів виїжджати за кордон для підготовки до змагань, що створює додаткові фінансові бар'єри [4, с. 57]. Крім того, нестача інфраструктури суттєво зменшує рівень доступності неолімпійських дисциплін для широких верств населення.

Окремо слід розглянути питання державної політики у сфері підтримки неолімпійських видів спорту. На законодавчому рівні передбачено можливість фінансування альтернативних дисциплін, проте на практиці більшість ресурсів спрямовується на розвиток традиційних видів спорту. Відсутність комплексної стратегії розвитку призводить до нерівномірного розподілу бюджетних коштів, що негативно позначається на можливостях спортсменів та тренерських штабів [5, с. 119].

З огляду на викладене, розвиток неолімпійських видів спорту в Україні потребує системного підходу, який включатиме як соціокультурні, так і економічні аспекти. Важливим кроком стане посилення підтримки аматорських спортивних об'єднань, розширення джерел фінансування та вдосконалення спортивної інфраструктури. Лише за умови комплексного підходу можна забезпечити стабільний розвиток неолімпійських дисциплін та їхнє визнання на міжнародній арені.

Результат дослідження та їх обговорення. Результати дослідження свідчать про те, що розвиток неолімпійських видів спорту в Україні значною мірою залежить від соціокультурних та економічних факторів. Зокрема, аналіз даних показав, що популяризація альтернативних спортивних дисциплін через медіа та соціальні мережі має безпосередній вплив на рівень залучення

населення. Дослідження доводять, що види спорту, які активно представлені в соціальних мережах та мають розгалужену систему інформаційного висвітлення, демонструють стабільне зростання кількості прихильників [1, с. 31]. Економічний аналіз показав, що спонсорство відіграє ключову роль у забезпеченні фінансової стабільності неолімпійських видів спорту. Разом з тим, більшість комерційних партнерів віддають перевагу популярним олімпійським видам, що створює дисбаланс у фінансуванні спортивного сектора [3, с. 36]. Це свідчить про необхідність розробки державних ініціатив для стимулювання інвестицій у менш розвинені, але перспективні дисципліни.

Окремо було проаналізовано питання спортивної інфраструктури, яке є визначальним у розвитку неолімпійських видів спорту. Встановлено, що в регіонах спостерігається гостра нестача спортивних баз, що суттєво обмежує можливості для підготовки спортсменів. Також зафіксовано, що більшість професійних спортсменів змушені виїжджати за кордон для тренувань, що значно збільшує фінансові витрати та ускладнює процес їхньої підготовки.

Аналіз нормативно-правової бази засвідчив, що в Україні відсутня комплексна стратегія розвитку неолімпійських видів спорту. Хоча законодавство передбачає можливість державної підтримки, її реальне застосування залишається обмеженим. Дослідження показали, що більшість коштів розподіляється між традиційними дисциплінами, тоді як альтернативні види спорту отримують мінімальну фінансову допомогу.

З огляду на отримані результати, можна констатувати, що розвиток неолімпійських видів спорту в Україні потребує кардинального перегляду підходів до їхньої популяризації, фінансування та інституційної підтримки. Важливим завданням є розширення медійної присутності, залучення спонсорів та вдосконалення нормативно-правового регулювання. Лише комплексний підхід дозволить забезпечити сталий розвиток цієї сфери та підвищити рівень її інтеграції в систему національного спорту.

Висновок. Підсумовуючи проведене дослідження, можна зробити висновок, що розвиток неолімпійських видів спорту в Україні значною мірою залежить від соціокультурних та економічних факторів. Популяризація цих дисциплін через медіа та соціальні мережі сприяє зростанню їхньої привабливості серед населення, однак недостатня підтримка з боку держави та бізнесу обмежує їхній потенціал.

Аматорські спортивні об'єднання та клуби відіграють важливу роль у формуванні інтересу до неолімпійських видів спорту, але їхній розвиток ускладнюється через недостатнє фінансування та нестачу відповідної інфраструктури. Спонсорство та державна підтримка залишаються ключовими факторами, які можуть забезпечити стабільне функціонування та популяризацію цих видів спорту. Однак аналіз показав, що фінансова допомога переважно спрямовується на олімпійські дисципліни, що створює дисбаланс у розвитку спортивного сектору.

Важливим аспектом є необхідність модернізації спортивної інфраструктури, адже її недостатність ускладнює якісну підготовку спортсменів та їхню конкурентоспроможність на міжнародному рівні. Крім того, нормативно-правова база не передбачає достатніх механізмів для ефективної підтримки неолімпійських видів спорту, що потребує відповідних змін та доповнень.

Отже, для подальшого розвитку неолімпійських видів спорту в Україні необхідно впроваджувати комплексні заходи, спрямовані на їхню популяризацію, розширення фінансової підтримки, удосконалення інфраструктури та створення сприятливих умов для спортсменів. Лише за умови комплексного підходу можна забезпечити сталий розвиток цієї сфери та її інтеграцію в систему національного спорту.

Список використаної літератури

1. Бажан П. О. Державна політика у сфері розвитку спорту в Україні: сучасний стан та перспективи / П. О. Бажан // *Науковий вісник*

- Національного університету фізичного виховання і спорту України. – 2022. – № 2. – С. 30–35. – URL: http://nufvsu.edu.ua/science/visnyk_2022_2 (дата звернення: 01.03.2025).
2. Ковальчук В. М. Соціокультурні аспекти популяризації неолімпійських видів спорту / В. М. Ковальчук // *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. – 2023. – Т. 5, № 1. – С. 48–55. – URL: https://journals.ztu.edu.ua/index.php/sport_2023_1 (дата звернення: 01.03.2025).
 3. Мельник О. Ю. Фінансування неолімпійських видів спорту: проблеми та шляхи їх вирішення / О. Ю. Мельник // *Економіка спорту та фізичної культури*. – 2021. – № 3. – С. 35–40. – URL: https://sport-ekonomu.ua/journal_2021_3 (дата звернення: 01.03.2025).
 4. Сидоренко І. Г. Інфраструктурне забезпечення спортивної діяльності в Україні / І. Г. Сидоренко, Л. В. Харченко // *Вісник Київського національного університету фізичного виховання і спорту*. – 2024. – № 1. – С. 55–60. – URL: https://knufvs-journal.com.ua/issue_2024_1 (дата звернення: 01.03.2025).
 5. Тимошенко П. В. Державне регулювання у сфері розвитку неолімпійських видів спорту: проблеми та перспективи / П. В. Тимошенко // *Юридичний вісник України*. – 2020. – № 4. – С. 115–120. – URL: https://legalbulletin.com.ua/2020_4 (дата звернення: 01.03.2025).

ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЧНОЇ ГРИ ГО

Ковшаров Єгор

Науковий керівник: PhD in Pedagogy, Шуба Людмила

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Анотація. Види спорту що не входять до програми олімпійських ігор є більш доступними для населення, в першу чергу, із-за меншої конкуренції на змаганнях, а також - легшими вимогами щодо виконання спортивних розрядів та більшій різноманітності видів. Частина з цих видів спорту користується особливою популярністю серед громад, що проживають на визначених територіях[1].

Очевидно, що будь-яка настільна гра є таким же тренуванням для мозку, як спорт - для м'язів. Однак складність і глибина давньої східної гри виділяє її серед інших настільних ігор. Го – це одна з найстаріших стратегічних ігор, яка має статус інтелектуального спорту. Вона зародилася в Китаї понад 4 000 років тому та набула широкого поширення в Японії, Кореї, Європі та США. Це чудовий варіант для любителів головоломок та інтелектуальних ігор. Попри прості правила, Го набагато складніше і глибше, ніж здається на перший погляд[1].

Ключові слова: Го, інтелектуальна гра, спорт, унікальність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Го з'явилася в Китаї приблизно близько 4 000 років тому. За легендою, гру винайшов імператор Яо (2337–2258 до н.е.), щоб навчати свого сина стратегії та мудрості. Інша версія стверджує, що гру створили китайські воїни для розробки тактичних схем. Перші письмові згадки про Го містяться в китайських текстах періоду Весен і Осеней (770–476 до н.е.) та періоду

Воюючих царств (475–221 до н.е.). У цей час гра була відома як «вейці» (围棋), що означає «гра оточення».

Наприкінці XIX – на початку XX століття Го починає поширюватися у Європі та США. У 1950-х роках в Японії створюються перші міжнародні організації з Го. З 1970-х років проводяться міжнародні чемпіонати між гравцями з Японії, Кореї та Китаю. У 2016 році нейромережа AlphaGo перемогла професійного гравця Лі Седоля, що стало знаковою подією в історії гри.

Гра Го завжди був викликом для штучного, навіть зараз коли комп'ютери переважають в шахах. Хоч і штучний інтелект досягає великих успіхів в багатьох видах ігор. Тільки у 2015 році комп'ютер виграв у професіонала в Го, тоді як у шахах програми перевершують за силою найкращих гравців світу з кінця 1990-х. Труднощі пов'язані були з величезним числом можливих ходів (як уже писалося - з четвертого ходу доступно понад 16 мільярдів варіацій), а також зі складністю алгоритмізації позиції. Комп'ютеру доступні поки що тільки найпростіші критерії якості позиції, що й визначає його можливості. У шахах же давно і досить точно вироблено критерії її оцінки, а також визначено порівняльну цінність фігур. Гра Го потребує від гравця складних алгоритмів та використання інтуїції та креативності, тому штучний інтелект поки не може відтворити повноцінну гру.

Го є офіційно визнаним видом спорту в багатьох країнах. У 2005 році Всесвітня федерація Го (IGF) була прийнята до GAISF (Генеральна асоціація міжнародних спортивних федерацій), що підтверджує його спортивний статус. Хоча гра не входить до програми Олімпійських ігор, вона є частиною Всесвітніх інтелектуальних ігор, а також азійських ігор.

Гра го в Україні набуває все більше популярності серед любителів настільних ігор та прихильників стратегічних ігор. За останні роки

збільшилась кількість клубів та турнірів. Деякі клуби регулярно проводять навчальні сесії для початківців, особливо для дітей до підліткового віку. Го позитивно впливає на розумовий розвиток дітей, розвиває образне і логічне мислення. Окремо проводяться турніри серед молоді та дорослих.

Чемпіоном України 2021 р. стала команда «Харків» з 4-х харків'ян та одного представника Києва, друге та третє місце посіли київські команди «Молодь Києва» та «Київ 1». Лише трохи не вистачило командам «Одеса» та «Поділля» щоб пробитися в призери. У змаганнях взяли участь 17 вихованців Київського Палацу дітей та юнацтва на чолі з тренером Вікторією Симоненко.

На 2021 рік «Молодь Києва» очолював дворазовий чемпіон Європи до 12 років Всеволод Овсієнко. В складі команди – вихованці КПДЮ: чемпіонка України до 12 років, перше місце серед дівчат чемпіонату Європи до 12 років Анна Мельник, призер чемпіонатів України до 12, 16 років, чемпіон Києва до 16 років Єгор Лисенко, чемпіон України до 9 років Данило Петрик та призер чемпіонату України до 9 років Тимофій Овсієнко[1].

Мета дослідження. Актуалізувати інтелектуальну гру Го в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Го – це стародавня стратегічна настільна гра, яка має свої унікальні особливості в змагальній діяльності. Ось ключові аспекти, що відрізняють змагання з Го від інших видів спорту та інтелектуальних ігор:

1. Відсутність елемента випадковості. На відміну від шахів, де перші ходи визначаються жеребкуванням (чорні або білі), у Го діє система комі (компенсаційні очки для білого), що мінімізує вплив випадковості.

2. Величезна кількість можливих варіантів гри. Го має набагато більше можливих комбінацій ходів, ніж шахи. Це робить гру надзвичайно складною для прогнозування та аналізу навіть за допомогою комп'ютерів.

3. Особливий підхід до турнірів та рейтингової системи. Система данів і кю: Гравці мають ранги, схожі на бойові мистецтва (від 30 кю до 9 дана). Різні

формати турнірів: У професійних турнірах застосовуються швейцарська система, кругова система та матчі на вибування.

4. Часовий контроль. Гравці можуть мати години на обдумування ходів, але в професійних турнірах часто використовується бьойомі – спеціальний таймер, який дає обмежений час на кожен хід після основного часу партії.

5. Значення психології та емоційного контролю. У Го важливо зберігати концентрацію протягом всієї гри, оскільки одна помилка може кардинально змінити ситуацію. Турнірні гравці вчаться керувати стресом і аналізувати гру з холодним розумом.

6. Стратегічне і тактичне мислення. На відміну від шахів, де кожна фігура має конкретне призначення, у Го камені однакові, і їхня цінність змінюється залежно від позиції на дошці. Гра вимагає глобального мислення, оцінки території та ефективного розподілу ресурсів.

7. Міжнародне визнання та професійні ліги. Го найпопулярніше в Китаї, Японії та Кореї, де існують професійні гравці та великі турніри з призовими фондами. Останнім часом гра стає все більш популярною у Європі та США [2].

Висновки. Го - це гра про філософію. На дошці легко побачити себе, свої недоліки - де ти жадібний, імпульсивний, коли відступаєш або впадаєш у сумніви. Легко помітити, які емоції викликають перемогу чи поразку. Це гра, де партії ніколи не схожі на попередні. Змагальна діяльність у Го поєднує логіку, творчість, витривалість і психологічну стійкість. Це більше, ніж просто гра – це мистецтво та спосіб мислення. Го залишається однією з найскладніших стратегічних ігор, яка продовжує розвиватися завдяки комп'ютерним технологіям і штучному інтелекту. Таким чином, ми спостерігаємо, що змагальна діяльність у неолімпійських видах спорту має свої унікальні особливості, які залежать від конкретної дисципліни, рівня розвитку та міжнародного визнання [2].

Список використаних джерел:

1. Цікаві факти про Гру Го: веб-сайт. URL: <https://mozgus.ua/tsikavi-fakty-pro-hru-ho/?srsltid=AfmBOopQQLa-SuOZJYTCEH2KN6Kndv7Le5VFbCavmZJlJkYGbIcbGG2g>
2. Українська Федерація ігри Го: веб-сайт. URL: <https://ufgo.org/Rules9x9/Go%20Rules%209x9.htm>

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Комліченко Даниїл

факультет фізичної культури і спорту,

IV курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Омельченко Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро

Анотація. В статті розглянуто історію та розвиток неолімпійського виду спорту на території України – спортивного орієнтування.

Ключові слова: спортивне орієнтування, орієнтування на місцевості.

Актуальність. Спортивне орієнтування є популярним видом спорту на сьогоднішній день так як воно тренує витривалість, швидкість і координацію, покращує навички орієнтації, просторового мислення та швидкого прийняття рішень, проводиться на природі, сприяє здоровому способу життя. І в цілому, напевно, кожна людина колись опинялась в ситуації, коли їй треба було швидко зорієнтуватись на місцевості.

Мета роботи. Вивчити історію виникнення та становлення в Україні, та вивчити правила змагань найвідоміших дисциплін.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, інформація з мережі інтернет.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування - неолімпійський вид спорту, суть якого полягає аби на незнайомій місцевості за допомогою карти та компаса якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши контрольні пункти. В залежності від виду змагання можуть проводитись: в заданому

порядку, за вільним вибором порядку, на розміченій дистанції, або ж комбіновані [1, 3].

Також слід зазначити, що старти можуть відбуватись в світловий день, в нічний час і навіть протягом доби. За способом пересування спортивне орієнтування поділяється на кілька дисциплін:

- спортивне орієнтування бігом (СОБ);
- спортивне орієнтування на лижах (СОЛ);
- спортивне орієнтування на велосипедах (МТБО);
- спортивне орієнтування Trail (ТРО);
- спортивне орієнтування рогейн (СОР, командний). У всіх випадках результати визначаються за найменшим часом проходження дистанції (в певних випадках з урахуванням штрафного часу) або за кількістю набраних очок [2, 5].

Орієнтування бігом: спортсмен біжить по маршруту, позначеному на карті, але не позначеному на місцевості, при цьому під час роботи він повинен користуватися тільки картою і компасом. Карта містить детальну інформацію про місцевість, таку як рельєф земної поверхні, природні перешкоди і штучні споруди.

Орієнтування на лижах: зимовий вид спорту, що вимагає від спортсменів достатнього рівня володіння лижною технікою, при цьому одночасно спортсмен повинен володіти навичками читання карти під час пересування на лижах і мати здатність до швидкого прийняття рішень в умовах високого фізичного напруження і наростаючого стомлення.

МТБО (орієнтування на велосипедах): орієнтування на гірських велосипедах є видом спорту, в якому поєднуються навички швидкої їзди на велосипеді по пересіченій місцевості з навичками орієнтування на місцевості. Найбільш важливі якостями, необхідними у велоорієнтуванні є вибір

маршруту по карті і запам'ятовування великих ділянок дистанції, оскільки кожне звернення до карти вимагає зниження швидкості руху.

Трейл-О – спортивне орієнтування по стежках. Змагання, зазвичай, проводяться для спортсменів з вадами опорно-рухового апарату, або ж без них. Дисципліна була розроблена, для того, аби дати можливість усім брати участь у реальній спортивній конкуренції в орієнтуванні за допомогою карти у природних умовах місцевості. У змаганнях передбачена можливість пересування на ручному або електричному інвалідному візку, а також пішки з тростиною. При цьому дозволяється надавати допомогу в переміщенні коляски, оскільки швидкість руху не враховується при визначенні результату змагань.

Рогейн – командний вид спорту, що поєднує в собі стратегію і тактику, навігацію на пересіченій місцевості, а також фізичну витривалість.

Історія зародження виду спорту. Історія спортивного орієнтування почалася наприкінці 19 століття в Швеції, де воно зародилося як один із елементів підготовки Збройних Сил. Фактичний термін «спортивне орієнтування» вперше був використаний у 1886 році у шведській військовій академії Карлберга і стосувався перетину невідомої землі за допомогою карти та компаса.

Турніри зі спортивного орієнтування до 1895 проводили тільки армії Об'єднаного, на ті часи, Королівства Швеції і Норвегії. Згодом такі змагання стали проводитися і поза армією. Зокрема спортивний клуб «Tjalve» поблизу столиці Норвегії Осло 31 жовтня 1897 року провів перші невійськові змагання. Правила змагань набули сучасного вигляду тільки з 1918, коли президентом стокгольмської любительської асоціації легкої Атлетики майором Ернстом Килландером було запропоновано новий вид крос-кантрі змагань (cross-country /x-country). З того часу були введені основні поняття спортивного орієнтування: правила виду спорту, спортсмени могли вибирати самостійно

своє переміщення, введені граничні параметри і види дистанцій, вибір орієнтирів для постановки контрольних пунктів, вікові категорії, а також вимоги і правила щодо організації змагань. Майора Ернста Килландера можна вважати «батьком спортивного орієнтування» [4].

У 1961 в Копенгагені була заснована міжнародна федерація спортивного орієнтування (IOF – International Orienteering Federation), у яку ввійшло 10 країн: Болгарія, Данія, Західна Німеччина, Східна Німеччина, Угорщина, Норвегія, Фінляндія, Чехословаччина, Швейцарія та Швеція.

Перші змагання проведені для шведських військових у травні 1893 року на щорічних іграх Стокгольмського гарнізону. Перші цивільні змагання відбулися поблизу Осло, Норвегія, у жовтні 1897 року. Перший чемпіонат на національному рівні був проведений у Швеції в 1923. Перші змагання серед жінок були проведені в 1925 біля міста Гетеборга. Перші відкриті міжнародні змагання були проведені біля Стокгольму в 1960 за участю семи країн. Перший чемпіонат Європи, був проведений у Норвегії в 1962. Перший чемпіонат України з орієнтування пройшов у травні 1963 в місті Каневі. Перший чемпіонат СРСР пройшов в Україні у 1963 поблизу міста Ужгорода. Чемпіонати світу зі спортивного орієнтування бігом проводяться з 1966 року.

Розвиток спортивного орієнтування в Україні. У травні 1963 у м. Каневі пройшов перший чемпіонат України з орієнтування. Організовувала та проводила змагання Українська республіканська рада з туризму та екскурсій. Команди усіх областей України були укомплектовані відомими у той час туристами. Так, за київську команду виступав Б. Леві, який потім став Майстром спорту з туризму та суддею Всесоюзної категорії з орієнтування, за одеську — В. Кашинцев, який багато років очолював відомий всім туристам України Одеський міський клуб туристів та багато інших. Командну перемогу одержала команда Одеси. В особистому заліку першими чемпіонами України стали Е. Степаненко (Одеса) та В. Смірнов (Київ).

Восени 1963 року біля Невицького замку у Закарпатті були проведені I Всесоюзні змагання зі спортивного орієнтування. У цих змаганнях брали участь збірні команди України, Києва та Одеси, які також були укомплектовані туристами. Найкращими у командах України були в індивідуальних змаганнях: наймолодша учасниця Всесоюзних змагань О. Смірнова (Білецька) — 6 місце та Б. Леві — 9 місце (обоє Київ). У парних змаганнях одеська пара Е. Степаненко та К. Бойко зайняла 6 місце. Це був вагомий успіх, бо орієнтуванню України був тільки один рік, а прибалтійські спортсмени, ленінградці та москвичі вже мали за плечима чималий досвід.

Спортивне орієнтування та туризм ще довго йшли разом. Становлення орієнтування у Радянському Союзі та в Україні нерозривно пов'язано з туристським активом, який створював правила, малював карти, проводив змагання, готував команди. Поступово цей актив дедалі більше уваги віддавав орієнтуванню, але продовжував ходити у походи. І тільки з передачею орієнтування від Всесоюзної ради з туризму до Спорткомітету СРСР ці два види спорту почали існувати окремо. Так 28 квітня 1979 року при Спорткомітеті СРСР було створено Всесоюзна федерація спортивного орієнтування.

У 1980-1990 роки в Україні зароджуються різні багатоденні змагання по орієнтуванню. Вони доступні для всіх – від новачків до ветеранів. Змагання зручні тим, що дають можливість задовольнити потреби у фізичному, технічному, тактичному і психологічному навантаженнях спортсменам будь-якого рівня підготовки. Українські спортсмени починають більш впевнено виступати на всесоюзних та міжнародних змаганнях, не раз перемагаючи визнаних фаворитів – скандинавів.

Після розпаду Союзу і утворення незалежної держави спортивне орієнтування в Україні, у зв'язку з настанням економічної кризи і різким зменшенням фінансування спортивних закладів, виявилось на межі розвалу.

Але всупереч всьому в 1995 році на чемпіонаті світу чернівчанин Юрій Омельченко здобуває для України першу золоту медаль.

З часом, завдяки зусиллям ентузіастів, міжнародні змагання зі спортивного орієнтування завітали і до України. Таким чином етап Кубка світу пройшов в липні 2000 року в Трускавці, а чемпіонату світу відбувся в серпні 2007 року в Києві.

Зараз, через війну в Україні, більша частина держави непридатна для проведення занять та змагань зі спортивного орієнтування. Адже окрім тимчасово окупованих територій, на звільнених ділянках різних областей знаходяться вибухонебезпечні предмети, які ще довго будуть перешкодою для занять улюбленим видом спорту.

Висновки. Вивчено та досліджено історію спортивного орієнтування в світі та в Україні. Дослідженні основні дисципліни у спортивному орієнтуванні. Вивчені правила змагань з досліджених дисциплін.

Список використаних джерел

1. Федерація спортивного орієнтування України. URL: <https://orienteering.org.ua/pro-vyd-sportu/>
2. United by sport URL: https://united-bysport.org/blog/sportivne-oriyentuvannya-sho-treba-znati-pro-cej-vid-sportu-i-chomu-vin-vazhlivij-dlya-itej_1
3. Зубаль М.В., Гуска М.Б., Райтаровська І.В., Мазур В.Й., Авінов В.Л. Спортивний туризм. Навчальний посібник. 2018. 210 с.
4. Ron Lowry, Ken Sidney, Kenneth H. Sidney, Ontario Orienteering Association "Orienteering Skills and Strategies"
5. О. Скалій, Т. Скалій, Ю. Грабовський. Спортивний туризм. Навчальний посібник". 2020. 160 с.

ШАХІСТКИ УКРАЇНИ ТА СВІТУ: ІСТОРІЯ ТА СЬОГОДЕННЯ

Коновалова Марія

*Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти, 2 курс,
бакалавр*

*Науковий керівник: старший викладач кафедри спеціальної фізичної
підготовки Чоботько Ігор Ігорович*

Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Анотація: Темою даної статті є проблема популярності шахів серед жінок. Для вивчення поставленої проблеми було використано аналіз професійної діяльності шахісток впродовж XX-XXI століть, а також порівняння активності жінок та чоловіків у шахових турнірах.

Ключові слова: шахи, жінки, професіоналізм, здобутки, сучасність.

Постановка проблеми: Питання дослідження статті полягає у причині меншої кількості шахісток у порівнянні з шахістами. Дослідивши питання активної залученості жінок у сфері шахів, можливим стане подальше розв'язання проблеми професійного зросту жінок в інших сферах життя.

На меншу кількість шахісток впливає менша популярність шахів як роду занять для жінок. Як наслідок, маємо стереотип про «Природну» неспроможність жінок та дівчат досягати професійних вершин.

Проблема меншої кількості жінок, залучених до професійної діяльності, є актуальною не тільки серед шахісток, тому вирішення даної проблеми стане рушійною силою для залучення талановитих жінок і дівчат до активної участі в спорті (не лише в аспекті шахів), науці, політиці та іншій діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Кваліфікаційна робота на тему «Трансформаційні процеси клубної діяльності в Україні», написаної здобувачкою вищої освіти Леус А.С. у 2020 році показує процес становлення професійної діяльності громадських організацій людей зі спільними

інтересами, зокрема інтересом до шахів, що демонструє перше знайомство суспільства з цією грою та подальший розвиток шахів як виду спорту.

Стаття «Жінки у шаховому спорті або грай як Полгар» Кришталь С. та Марценюк Т., опублікованої у 2012 році, виявляє причини меншої залученості жінок у шахи, додає інтерв'ю у шахісток, в яких показано реальне відношення людей до ідеї, що жінка може бути вправним гравцем у шахи. Ці дані свідчать про відношення до шахісток у суспільстві, зокрема про відношення до шахісток чоловіків, які грають в шахи на високому рівні.

Науково-дослідна робота Мащенко Т.А. на тему «Досягнення українських шахістів за часи незалежності» 2023 року висвітлює факти вагомих здобутків українських шахісток у різних турнірах світу, чим показує справжній стан діяльності українок у цій грі.

Мета дослідження: Виявлення причини меншої активності жінок та дівчат у шаховому спорті, дослідження професійної діяльності видатних шахісток України та іноземних держав у сучасності, знайдення рішення для подолання проблеми меншої залучення жінок до шахового спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Доволі довгий час шахи вважались чимось досяжним лише для заможних людей – лише з відкриттям шахових клубів у XVII-XVIII ст. ця гра відкрилась перед усіма верствами населення [1]. Проте в якийсь момент у шаховому суспільстві постало питання, яке досі лишається дискусійним: чому кількість шахісток менша, ніж кількість шахістів?

Серед причин меншої (у порівнянні з чоловіками) кількістю шахісток, виокремлюють таку причину: жінки почали професійно грати в шахи пізніше, ніж це зробили чоловіки. Прикладом для цієї причини можна навести наступний факт: перший міжнародний шаховий турнір серед чоловіків було проведено у 1851 році, а суто жіночий міжнародний турнір – у 1927 році, тобто з різницею у сімдесят шість років.

Не менш впливовими були й психологічні чинники: ставлення чоловіків та хлопців, які мали досвід гри в шахи, до жінок чи дівчат доволі довгий час характеризувалась зневагою. За таких умов все менша кількість шахісток виявляла бажання брати участь у змаганнях і взагалі пов'язувати життя з шахами, а звідси маємо менший попит на розвиток шахів як жіночого виду спорту [2].

Навіть в сучасному світі різниця між силою шахіста та шахістки є відчутною. Для розуміння цієї різниці складемо таблицю 1 на базі даних про рейтинг гри найсильніших чоловіків та найсильніших жінок сучасності, а також, за наявності, результати гри при особистій зустрічі на змаганні з офіційного сайту Міжнародної шахової організації ФІДЕ [3, 7].

Таблиця 1

Рейтинг гри найсильніших чоловіків та найсильніших жінок сучасності
з шахів

ІІ	Країна	Міжнародний чинний рейтинг		ІІІ	Країна
Хоу Іфань	КНР	2633	2833	Магнус Карлсен	Норвегія
Конеру Хампі	Індія	2523	2801	Арджун Ерігайсі	Індія
Музичук Анна	Україна	2516	2658	Ельянов Павло	Україна
Себаг Марі	Франція	2448	2760	Фіруджа Аліреза	Франція

Шаховий рейтинг є показником сили гравця; для порівняння було використано класичний міжнародний рейтинг (не враховується участь у турнірах зі швидких та блискавичних шахів).

Згідно з вище згаданим сайтом, власниками найвищого міжнародного рейтингу у світі є китайська шахістка Хоу Іфань та норвезький шахіст Магнус Карлсен. Згідно з даними профілю Хоу Іфань, з усіх партій проти Карлсена з класичним контролем часу китайська шахістка має 5 поразок та 1 нічию. Проте різниця в силі цих двох гравців все ще є великою.

Наступну отримаємо ситуацію, коли порівняємо Хоу Іфань з кращим шахістом її рідної країни: найсильнішим китайським шахістом станом на 2025

р. вважається Вей Ї (рейтинг 2755). Втім, різниця в рейтингу все одно не на користь шахістки, попри перемоги та нічі в особистих зустрічах з вище згаданими гравцями [3, 7].

Проте, не зважаючи на такі перешкоди, шахи знаходили не тільки своїх чемпіонів, а й чемпіонок. Так, у XIX ст. світ побачив першу чемпіонку, Віру Менчик, що знаменувало початок більш стрімкого та результативного розвитку шахів серед жінок по всьому світу [2].

Серед видатних шахісток XX ст. можна навести кілька прикладів з низки європейських держав. У наш час шахи набули популярності на території Південної та Східної Азії, зокрема у Індії та КНР, однак до шахової сучасної історії також увійшли шахістки з України.

	Почнемо з Моніки Соцько (Польща): у 1978 р. вона здобула титул гросмейстера серед жінок (пані Соцько тоді було 25 років), а у 2008 р. здобула титул міжнародного гросмейстера на рівні з чоловіками. Досі є активною учасницею національних та міжнародних змагань з класичних шахів [3]. Соцько Моніка, джерело фотографії: https://ratings.fide.com/profile/1106619
	Свій внесок у розвиток жіночих шахів також внесли три угорські сестри Полгар; особливої уваги заслуговує найстарша, Юдіт. Вона відзначилась тим, що не грала у суто жіночих турнірах: пані Полгар не вважала, що її суперники є непереможними тільки через той факт, що вони не є жінками, тому впевнено грала з чоловіками на рівні [2, 3]. Полгар Юдіт, джерело фотографії: https://ratings.fide.com/profile/700070

	Якщо звернутись до офіційного сайту ФІДЕ, можна побачити, що до першої десятки зі ста найсильніших шахісток станом на лютий 2025 р. входить індійська шахістка Хампі Конеру. Вона носить титул міжнародного гросмейстера серед чоловіків з 15 років; для порівняння, Соцько Моніка здобула відповідний титул у значно старшому віці [3]. Конеру Хампі, джерело фотографії: https://ratings.fide.com/profile/5008123
	Серед шахісток Китаю станом на лютий 2025 року найсильнішою вважають Хоу Іфань. Пані Хоу є чи не єдиною шахісткою, яка повертала собі звання чемпіонки світу: у турнірі в 2013р. і 2016р. вона виступала проти чинних на той час чемпіонок світу, та обидва рази виходила переможницею [3; 6, с. 29]. Хоу Іфань, джерело фотографії: https://ratings.fide.com/profile/8602980
	Анна Ушеніна, чемпіонка світу серед жінок з 2012 по 2013 роки, посідає 33 місце зі ста кращих шахісток станом на лютий 2025 р. за версією ФІДЕ. Наразі є активною учасницею в турнірах з класичним контролем часу, проте у швидких та блискавичних шахах пані Ушеніна підвищила свій рейтинг [3; 6, с.29]. Ушеніна Анна, джерело фотографії: https://ratings.fide.com/profile/14110911
	Юлія Осьмак, власниця титулу міжнародного майстра з 2017 р., є активною учасницею всесвітніх шахових змагань з класичних шахів починаючи з осені 2010 р., у списку зі ста кращих шахісток за версією ФІДЕ станом на лютий 2025 р. посідає 20 місце. Осьмак Юлія, джерело фотографії: https://ratings.fide.com/profile/14101602

*Матеріали XI Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції
«Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система
підготовки спортсменів» (4 квітня 2025 р.)*

	Марія Музичук, носить титул міжнародного гросмейстера з 2015 року, у списку зі ста найсильніших шахісток світу у лютому 2025 року посідає 14 місце. Цікавий факт: після того, як Хоу Іфань виборола собі звання чемпіонки світу в Ушеніні Анни, Музичук Марія у 2015 р. повернула «шахову корону» кращої шахістки до України ще на один рік [3; 6, с. 29]. Музичук Марія, джерело фотографії: https://ratings.fide.com/profile/14114550
	Сестра Марії Музичук, Анна. Входила до збірної України з шахів у 2022 р., разом із Марією Музичук, Юлією Осьмак та Наталією Буксою. Станом на лютий 2025 р. Анна Музичук посідає 8 місце у списку зі ста найсильніших шахісток. Носить титул міжнародного гросмейстера з 2012 р., чим обігнала свою сестру [3; 6, с. 29]. Музичук Анна, джерело фотографії: https://ratings.fide.com/profile/14111330
	Серед наших шахісток на міжнародній арені також є відносно нові зірки, на кшталт міжнародного майстра серед жінок Гребенщикової Єлизавети. Через свій молодий вік (19 років), Гребенщикову Єлизавету внесли до списку зі ста найсильніших дівчат за версією ФІДЕ; у цьому списку шахістка посідає 36 місце. Наразі шахістка є активною учасницею міжнародних змагань, а також бере участь в турнірах онлайн-арени ФІДЕ «The Swiss Queens Wednesday» [4, 5]. Гребенщикова Єлизавета, джерело фотографії: https://chessarena.com/profile/785676

Для більш детального ознайомлення з поточною активністю та здібностями наших та іноземних шахісток у змаганнях, розглянемо дані з сайту Міжнародної шахової організації ФІДЕ, а також з сайту FIDE Online Arena та Chess-results [3, 4, 5, 7] за останні 10 років та складемо таблицю 2.

*Матеріали XI Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції
«Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система
підготовки спортсменів» (4 квітня 2025 р.)*

Таблиця 2

П.І.	Країна	Назва турніру	Результат
Соцько Моніка	Польща	1) Міжнародний турнір ФІДЕ зі швидких шахів серед жінок 2021р.; 2) Міжнародний турнір ФІДЕ з блискавичних шахів серед жінок 2021р.; 3) ФІДЕ Велика швейцарка 2023р. серед жінок; 4) Чемпіонат з шахів Європи серед жінок 2025 р. у Монако;	1) 19 місце (6½ з 11); 2) 21 місце (9½ з 15); 3) 14 місце (6½ з 11); 4) 25 місце (7 з 11);
Полгар Юдіт	Угорщина	1) Шахова Олімпіада в Норвегії, вересень 2014р.; 2) Міжнародний чемпіонат ФІДЕ з блискавичних шахів 2014р. у Дубаї;	1) 378 місце (4½ з 6); 2) 26 місце (12 з 21);
Конеру Хампі	Індія	1) Турнір кандидаток ФІДЕ 2022р.; 2) Глобальна шахова ліга Tech Mahindra 2023р.; 3) Турнір зі швидких шахів Tata Steel Chess India серед жінок 2023р.; 4) ФІДЕ Гран-прі серед жінок, 2023р.;	1) 2 місце (3½ з 12); 2) 10 місце (7½ з 18); 3) 3 місце (16 з 18); 4) 2 місце (7 з 11);
Хоу Іфань	Китай	1) Глобальна шахова ліга Tech Mahindra 2023р.; 2) Міжнародний командний чемпіонат ФІДЕ зі швидких шахів 2023 р.; 3) Глобальна ліга з шахів 2024 р. в Англії;	1) 4 місце (9½ з 18); 2) 106 місце (5½ з 6); 3) 7 місце (6½ з 10);
Ушеніна Анна	Україна	1) Турнір зі швидких шахів Tata Steel Chess India серед жінок 2023 р.; 2) ФІДЕ Велика швейцарка серед жінок 2023р.; 3) Чемпіонат з шахів Європи серед жінок 2025 р. у Монако;	1) 6 місце (12 з 18); 2) 17 місце (6 з 11); 3) 1 місце (8½ з 11);
Осьмак Юлія	Україна	1) Міжнародний турнір ФІДЕ зі швидких шахів серед жінок 2021р.; 2) Чемпіонат з шахів Європи серед жінок 2025 р. у Монако; 3) Турнір The Swiss Queens Wednesday №28, 2024 р.;	1) 20 місце (6½ з 11); 2) 3 місце (8½ з 11); 3) 3 місце (8 з 11);
Музичук Марія	Україна	1) Турнір кандидаток ФІДЕ 2022р.; 2) Міжнародний командний чемпіонат ФІДЕ зі швидких шахів 2023 р.; 3) ФІДЕ Велика швейцарка 2023р. серед жінок; 4) ФІДЕ Гран-прі серед жінок, 2023р.;	1) 4 місце (1½ з 12); 2) 87 місце (6 з 11); 3) 7 місце (7 з 11); 4) 9 місце (5 з 11);
Музичук Анна	Україна	1) Міжнародний турнір ФІДЕ зі швидких шахів серед жінок 2021р.; 2) Турнір кандидаток ФІДЕ 2022р.;	1) 15 місце (7 з 11); 2) 1 місце (6 з 12); 3) 2 місце (8 з 11);

*Матеріали XI Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції
«Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система
підготовки спортсменів» (4 квітня 2025 р.)*

		3) ФІДЕ Велика швейцарка серед жінок 2023р.; 4) ФІДЕ Гран-прі серед жінок, 2023р.; 5) Чемпіонат з шахів Європи серед жінок 2025 р. у Монако;	4) 11 місце (4 з 11); 5) 1 місце (8½ з 11);
Гребенщикова Єлизавета	Україна	1) Турнір The Swiss Queens Wednesday № 47, 2024 р.; 2) Чемпіонат з шахів Європи серед жінок 2025 р. у Монако.	1) 5 місце (8 з 11 партій); 2) 17 місце (7 з 11).

З даної таблиці можна дійти висновку, що за останні 10-15 років активну участь в шахових змаганнях світу виявляли Моніка Соцько та Хампі Конеру; з українок регулярно беруть участь Анна Музичук, Анна Ушеніна та Осьмак Юлія.

Менш активними виявились Хоу Іфань, Марія Музичук та Єлизавета Гребенщикова. Найменш активною з цієї таблиці є Юдіт Полгар, яка востаннє брала участь в турнірі у 2014 р.

Висновки: Впродовж XX-XXI ст. шахістки з усього світу показали, що мають здатність до конкуренції на шахових турнірах так само, як і чоловіки. Проте через певні історичні процеси кількість шахісток досі є малою, а найбільш вправні жінки досі поступаються найбільш вправним чоловікам. Єдиною наразі перепорою для шахісток є нав'язаний стереотип про слабкість, яка, нібито, унеможлиблює професійний зріст жінок. Переборовши таке ставлення суспільства до жінок та власне жінок до себе, стрімкий зріст професійної гри серед шахісток не змусить себе довго чекати.

Список використаних джерел

1. Дичковський С.І., Леус, А. С. Трансформаційні процеси клубної діяльності в Україні / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр 2020. - 91 с. <https://surl.gd/jkdhui>
2. Кришталь С. Жінки у шаховому спорті або грай як Полгар / Софія Кришталь, Тамара Марценюк / Гендерний журнал «Я». – 2012. - № 1 (29) : «Гендер і спорт». – С. 14-17. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c9749dac-9517-4ea5-8b3d-787331b85ca6/content>
3. Офіційний сайт ФІДЕ, ТОП 100 жінок у лютому 2025 (International Chess

- Federation, Top 100 Women February 2025), URL: https://ratings.fide.com/top_lists.phtml?list=women
4. Офіційний сайт ФІДЕ, ТОП 100 дівчат у лютому 2025 (International Chess Federation, Top 100 Girls February 2025), URL: https://ratings.fide.com/top_lists.phtml?list=girls
 5. Офіційний сайт FIDE Online Arena, URL: <https://chessarena.com>
 6. Мащенко, Т. А., І. А. Васецький (2023). Досягнення українських шахістів за часи незалежності
 7. Турнірна база даних chess-results.com, URL: <https://chess-results.com/Default.aspx?lan=12>
 8. Офіційний сайт ФІДЕ, ТОП 100 чоловіків у лютому 2025 (International Chess Federation, Top 100 Open February 2025), URL: https://ratings.fide.com/top_lists.phtml?list=open.

АКРОБАТИКА: ІСТОРІЯ, РОЗВИТОК ТА БЕЗПЕКА У СУЧАСНОМУ СВІТІ

Коротченя Юлія

факультет фізичної культури і спорту,

II курс, СВО бакалавр

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Омельченко Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро

Анотація. У статті досліджується історія, розвиток і сучасний стан акробатики як виду спорту та мистецтва. Розглядаються основні напрямки акробатики, питання безпеки під час тренувань і виступів. Аналізуються сучасні дослідження щодо методик підготовки спортсменів та профілактики травм.

Ключові слова: акробатика, розвиток, безпека, спорт, тренування.

Постановка проблеми. Акробатика, як травматичний вид спорту, потребує особливої уваги до безпеки спортсменів під час тренувань та виступів. Незважаючи на значний розвиток методик тренувань і технологій, повна гарантія від травм залишається проблемою для багатьох спортсменів. Крім того, важливим є забезпечення поступового ускладнення вправ, адекватного медичного контролю та використання сучасного захисного обладнання. Тому виникає необхідність аналізу сучасних підходів до безпеки у акробатиці та розробки ефективних стратегій для зниження ризиків травматизму.

Метою даного дослідження є аналіз історії, розвитку та сучасних методик акробатики, а також вивчення питань безпеки при виконанні акробатичних вправ.

Завданнями є оцінка ефективності сучасних підходів до тренувального

процесу, виявлення основних факторів, що впливають на травматизм та розробка рекомендацій щодо покращення безпеки в акробатиці.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури для вивчення особливостей спортивної акробатики, спостереження за тренувальним процесом, а також опитування спортсменів і тренерів для з'ясування основних труднощів у підготовці.

Результати дослідження та їх обговорення. Акробатика (від грецького “ακροβάτω” – пересування навшпиньки) є мистецтвом, яке широко застосовується у сфері циркового мистецтва та спортивної гімнастики. Основу акробатичних вправ складають обертальні рухи, серед яких перекиди, сальто та інші елементи, а також вправи, що вимагають утримання рівноваги в нестандартних умовах. Виконання цих вправ можливе як на акробатичній доріжці, так і на спеціальних снарядах, серед яких трамплін, підкидна дошка, батут тощо. Для акробатів важливо мати добре розвинену силу, гнучкість, координацію, швидкість реакції, сміливість та вестибулярний апарат [3].

Акробатичні вправи поділяються на кілька основних груп:

1. Стрибова акробатика – охоплює різні види стрибків, переворотів, перекатів і сальто.
2. Силова акробатика – включає такі елементи, як стійки, містки, піраміди, що потребують значної фізичної підготовки.

Вправи можуть виконуватись як індивідуально, так і в парі або групі, іноді із застосуванням додаткового обладнання, наприклад, трамплінів. Якщо ж акробатичні елементи виконуються без використання снарядів і лише на підлозі, вони належать до партерної акробатики.

Спортивна акробатика охоплює як стрибкові, так і силові вправи, тоді як циркова акробатика додатково включає номери з використанням коней, різноманітних снарядів, еквілібристику, ікарійські ігри та інші види виступів.

Історія акробатики має глибоке коріння, що сягає тисячоліть і охоплює

різні культури та традиції. Її витoki можна знайти ще в давнину, коли вона була невід'ємною частиною релігійних обрядів, видовищних вистав і військових тренувань.

У Китаї акробатичне мистецтво розвивалося протягом століть, беручи початок із ритуальних дійств. Виконавці демонстрували свої навички не лише для розваги, а й для враження супротивника на полі бою. В античній Греції та Римі акробатика стала популярною складовою видовищних виступів на аренах, де глядачі спостерігали за майстерністю артистів, які виконували складні трюки.

У середньовічній Європі акробати стали частиною циркових вистав та народних фестивалів. Мандрівні трупи демонстрували свою спритність і відвагу на площах, ярмарках та королівських святах.

Епоха Відродження сприяла поширенню акробатичних елементів у театральних постановках, балетах і придворних розвагах, що надавало виставам більшої видовищності та динаміки.

У XIX столітті акробатика стала основним елементом циркового мистецтва. Артисти почали виконувати ще складніші номери, розширюючи межі своїх фізичних можливостей. Водночас із розвитком спорту вона отримала статус гімнастичної дисципліни, що включала стрибкову та силову підготовку [1].

Сьогодні акробатика продовжує розвиватися, охоплюючи такі сфери, як спортивна гімнастика, циркове мистецтво та театральні постановки. Вона залишається унікальним поєднанням традиційного мистецтва та сучасних тенденцій, що захоплює глядачів своєю динамікою та видовищністю.

В Україні акробатика як спортивна дисципліна офіційно почала розвиватися у 1938 році. З 1948 року в країні стали регулярно проводитися змагання: спочатку це були першості (1948–1967), а з 1968 року – чемпіонати. В радянський період акробатика посіла важливе місце в циркових і естрадних

виставах, активно розвивалася у спортивних секціях, а також увійшла до шкільних програм з гімнастики. Першими спортсменами в СРСР, які отримали звання «Заслужений майстер спорту» з акробатики, стали українці – брати Тишлери, а також В. Мотузенко, які неодноразово ставали чемпіонами країни. 1976 року відбувся перший чемпіонат світу з акробатики, де серед переможців була жіноча пара з Києва – Н. Тищенко та М. Кухаренко [4].

Безпека займає ключове місце у тренувальному процесі та змаганнях оскільки акробатика пов'язана з високими фізичними навантаженнями та складною технікою виконання [4]. Вона охоплює кілька важливих аспектів:

1. Фізична підготовка спортсмена. Виконання акробатичних елементів спричиняє значні навантаження на суглоби, м'язи, кісткову систему та серцево-судинний апарат. Оскільки багато вправ включають стрибки, обертання та різкі рухи, неправильна техніка або недостатня підготовленість можуть призвести до травм. Тому тренування має бути поступовим і відповідати рівню фізичної готовності спортсмена. Недостатнє відновлення після навантажень або надмірне перенапруження можуть спричинити розтягнення, пошкодження зв'язок і навіть серйозніші травми.

2. Методика тренувань та поступовість освоєння елементів. Безпечне навчання акробатичних вправ передбачає поетапне ускладнення рухів. Початковий рівень містить базові вправи для розвитку сили, координації та гнучкості. Згодом спортсмен освоює складніші елементи, а їх виконання контролюється тренером. Важливо також використовувати страхувальні засоби, особливо під час навчання новим трюкам.

Крім фізичної підготовки, значну роль відіграє психологічна стійкість. Напруження та страх перед виконанням складних вправ можуть спричинити технічні помилки, що збільшує ризик травмування.

3. Контроль техніки виконання. Відпрацювання правильної техніки – один із головних способів зниження травматизму. Використання неправильних

рухових патернів може призвести до вивихів, розривів зв'язок, переломів чи навіть пошкоджень хребта. Для моніторингу техніки застосовуються відеоаналіз, персональні консультації з тренерами, а також корекція виконання вправ.

4. Захисне обладнання. Використання спеціалізованого інвентарю допомагає мінімізувати ризик травм. До таких засобів належать амортизуючі покриття, мати, захисні накладки на коліна та лікті, підтримуючі пояси тощо. М'які покриття та спеціальні платформи знижують ударне навантаження під час падінь і приземлень, особливо під час виконання складних стрибків. У деяких дисциплінах, таких як паркур, застосовуються спеціальні взуття, які покращують зчеплення з поверхнею та зменшують ризик ковзання.

5. Медичний супровід та реабілітація. Регулярний медичний контроль дозволяє виявити приховані травми, які можуть загостритися при подальших навантаженнях. Спортивні лікарі та реабілітологи повинні супроводжувати атлетів під час тренувального процесу та змагань, надаючи необхідну допомогу в разі травм.

Реабілітація після травм включає не лише фізичне відновлення, а й психологічну підтримку. Поступове повернення до тренувань та грамотний підхід до навантажень сприяють зниженню ризику повторних ушкоджень і забезпечують безпечне повернення спортсмена до повноцінних занять.

Висновок. Акробатика - це видовищний і складний вид спорту, що поєднує силу, координацію та артистичність. Вона має давню історію та глибокі традиції, зокрема в Україні, де спортсмени досягли значних успіхів. Безпека в акробатиці відіграє ключову роль, вимагаючи правильної підготовки, техніки, спеціального обладнання та медичного супроводу. Завдяки постійному розвитку акробатика залишається популярною, надихаючи спортсменів і глядачів по всьому світу.

Список використаних джерел

1. Погребняк М. Нові напрями театрального танцю XX – поч. XXI ст.: Історико-культурні передумови, крос-культурні зв'язки, стильова типологія: монографія. Полтава: ПП «Астрая», 2020. 327 с.: іл. 50. Бібліогр. С. 280-310.
2. Орел Дмитро, Кашуба Юрій, Горковенко Олександра, Шариков Денис. Вольтижна акробатика: теорія та методика викладання для студентів циркових, жанрів: навчальний посібник. Київ: КМАЕЦМ, 2022. 86 с. Іл.
3. Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, реміні, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика: навчальний посібник / Упорядник та автор Шариков Д.І.; автори Кашеваров В.О., Орел Д.В., Львова І.С. / Кафедра циркових жанрів Факультету сценічного мистецтва КМАЕЦМ. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД». 2022. 192 с.: іл.
4. Салямін Ю. М., Дзюба І. М., Жуковський А. І., Железняк М. Г. Акробатика. Енциклопедія Сучасної України: електронна версія. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=43488
5. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: навч. Посіб. Для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 83 с.

ПАРАПЛАНЕРНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ: ІСТОРІЯ, ВИКЛИКИ ТА ВІДРОДЖЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Костецький Фелікс

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Родіна Юлія

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація: Розглянуто виникнення парашуторного спорту в Україні, досліджено історичні етапи розвитку, вплив війни на інфраструктуру та спільноту. Зазначено, що цей вид спорту розвивався з 1990-х років і зазнав серйозних викликів через окупацію Криму, Донбасу та наступне повномасштабне російське вторгнення. У статті розглянуто і запропоновано стратегії адаптації, включаючи технологічні інновації, міжнародну співпрацю та державну підтримку. Акцент робиться на збереженні та відновленні галузі в умовах кризи та вплив збереження спорту на повоєнне відновлення людей у особистісній сфері.

Ключові слова: парашуторний спорт, Україна, повномасштабна війна, адаптація, повоєнне відновлення.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розглядаючи історичний розвиток парашуторного спорту в Україні, насамперед дослідники зазначають, що не дивлячись на відносну молодість цього виду спорту у Україні, спорт має досить тривалу історію. Адже колискою зародження на теренах СНГ і України у складі Радянського Союзу був Крим, а саме гора Клементьєва, та парашуторний клуб, який з початку створення української держави у 1991 році і до повномасштабного вторгнення Росію в Україну у 2022 році працював під керівництвом майстра спорту, кандидата фіз.-мат. наук, Сергія Жукаріна. Гора Клементьєва є легендарним місцем, історичні випадки з

відомими поетами пов'язані з початком польотів на цій горі у 20-х роках минулого століття. Тоді ж почалася підготовка спортсменів у цьому місці у двох напрямках – парапланерний спорт та дельтапланерний. Дельтапланерний спорт пов'язаний з польотом з використанням більш механізованого прибору, парапланерний же спорт завжди був символом свободи та єдності з природою, так як технічне виконання польотів завдяки параплану породжує враження польоту самої людини – техніка виконання така, що спортсмен управляє за допомогою рук рухом великої кількості малих і більших строп, поєднаних єдиним великим крилом над головою спортсмена [1].

Отже, парапланерний спорт є одним з неолімпійських видів спорту, який з'явився в Україні на початку 1990-х років але більше розвивався як нішева а активність, завдяки ентузіастам, які привозили обладнання з-за кордону. Після утворення української держави, парапланерні клуби почали базуватись також в в Карпатах, де географія місцевості також ідеально підходила для польотів. У 2000-2013 роках настав період розквіту паропланерного спорту. У Криму ж, на горі Клементьєва стали проводитись міжнародні змагання, такі як "Сколите".

Було створено Федерацію парапланерного спорту України, що сприяло інституційному розвитку галузі. Однак після 2014 року окупація Криму та частини Донбасу призвела до втрати ключових локацій. Адже саме Крим, гора Клементьєва, був основною базою підготовки українських спортсменів. Спортсмени переорієнтувалися на західні регіони, такі як Львівська та Івано-Франківська області.

Отже, після 2014 року галузь стикнулася з серйозними викликами, які ще більше загострилися після повномасштабного вторгнення Росії 24 лютого 2022 року. Втрата ключових локацій, закриття повітряного простору та економічні труднощі поставили під загрозу існування цього виду спорту [2]. Після повномасштабного вторгнення 2022 року 90% зон для польотів були закриті через військові обмеження – повітряний простір країни став стратегічно

важливим і небезпечним. Це значно обмежило можливості для тренувань та проведення змагань. Вартість обладнання зросла на 200% через девальвацію гривні та ускладнення логістики. Багато клубів припинили свою діяльність через брак фінансування. Близько 30% пілотів виїхали за кордон, що призвело до втрати кваліфікованих кадрів. Економічні труднощі: вартість обладнання зросла на 200% через девальвацію гривні та ускладнення логістики. Багато клубів припинили свою діяльність через брак фінансування [3, 4].

На тепер основними змаганнями в Україні в цьому виді спорту є Кубок Дністра, що проводиться у Карпатах. Але важливим є напрямки поновлення цього цікавого, нестандартного виду спорту, який дуже впливає на зростання особистості, сприяючи психологічній підготовленості не тільки у самому виді спорту, а й впливу на особистість людини, що їм займається через розсунення ментальної обмеженості, неабиякому впливу на складові вольових якостей, тощо.

Важливим є висунення адаптаційних стратегій розвитку цього виду спорту у нових складних умовах. Це такі:

- Технологічні інновації: використання віртуальних симуляторів для тренувань (наприклад, проект "Virtual Paragliding Ukraine").
- Міжнародна співпраця: участь українських спортсменів у тренінгах та змаганнях у Польщі, Румунії та інших країнах ЄС.
- Волонтерські ініціативи: збір коштів на ремонт обладнання, організація локальних заходів для популяризації спорту.
- Державна підтримка: необхідність створення програм фінансування та відкриття "безпечних зон" для польотів у західних регіонах.

Перераховані адаптаційні стратегії допоможуть вирішити проблеми, що спіткали цей вид спорту, і хоча парашанерний спорт в Україні продемонстрував стійкість у складних умовах, завдяки інноваціям та міжнародній підтримці, для подальшого розвитку необхідно впровадити ще

низку заходів, які дозволять не лише зберегти, але й відродити цей вид спорту.

Серед них:

- інтеграція української федерації до Європейської федерації авіаційного спорту - цей крок дозволить отримати доступ до міжнародних ресурсів, обміну досвідом та участі у європейських змаганнях. Інтеграція також сприятиме підвищенню стандартів підготовки спортсменів та інструкторів;
- створення "безпечних зон" для польотів у західних регіонах – адже умови війни обмежили доступ до повітряного простору, тому важливо створити спеціальні зони, де польоти будуть безпечними та легальними так як це дозволить спортсменам продовжувати тренування та підтримувати рівень підготовки;
- залучення державного фінансування для відновлення інфраструктури - підтримка з боку держави є ключовим фактором для відновлення спортивної галузі. Гранти, субсидії та інші форми фінансування допоможуть відновити тренувальні бази, придбати обладнання та залучити нових учасників;
- розвиток технологічних рішень, таких як симулятори, адже умови війни обмежують можливості для реальних польотів, тому технологічні інновації стають важливим інструментом для підтримки спорту (віртуальні симулятори дозволяють пілотам відточувати навички та готуватися до змагань навіть у складних умовах).

Висновки. Парапланерний спорт за своїм впливом на психіку є тим, що відновлює позитивні стани, укріплює волю, сприяє розвитку особистості. Тому бажана підтримка цього виду неолімпійського спорту в умовах повоєнного відновлення українців.

Однак повноцінне відновлення парапланерного спорту можливе лише після закінчення війни, оскільки зараз повітряний простір закритий для

цивільного використання. Поширення та відродження цього спорту в повоєнний період буде сприяти особистісній реабілітації людей, адже парапланерний спорт розширює простір присутності у силі природи, що допоможе переключити психіку людей на мирний досвід життя у повоєнній Україні.

Список використаних джерел

1. Жукарін С. Параплан. Феодосія: ЧП-ВІЕЛ, 2007. 97с.
2. Петренко І., Гращенкова Ж., Мішин М. Спортивне волонтерство як соціокультурний феномен сучасності. Ввічливість. Humanitas, (5), 46–51.
<https://doi.org/10.32782/Humanitas/2021.5.7>
3. Федерація планерного спорту України. URL:
https://scu.org.ua/type_sport/paraplanernij-sport.
4. FAI World Air Games . URL:
<https://www.fai.org/sites/default/files/civil/documents/civil-plenary-2023-annexe-12a-wags-historical-reviewanalysis.pdf>

СПОРТИВНА АЕРОБІКА ТА ЇЇ МІСЦЕ В СИСТЕМІ СВІТОВОГО СПОРТУ

Котляров Микита

*Науковий керівник: доктор філософії ФКС, доцент Пірогова Карина
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглядається історія виникнення, розвитку та становлення спортивної аеробіки в Україні та світі, а також аналізуються сучасні тенденції її в Україні на основі літературних джерел.

Ключові слова: спортивна аеробіка, історія, техніка виконання, категорія виступів, федерації.

Постановка проблеми. В даний час спортивна аеробіка активно розвивається у таких країнах як США, Японія та Європі підтвердженням чого є постійний приріст спортсменів, які беруть участь у різних змаганнях. Це такий вид спорту, з якого ось уже понад десять років проводяться чемпіонати світу, куди з'їжджаються десятки команд з усіх кінців світу. Розвиток спортивної аеробіки йшов досить стандартним шляхом - від масовості та популярності до професіоналізму та спорту вищих досягнень.

Необхідно проаналізувати досвід інших країн та України в розвитку цього виду спорту та визначити шлях для підвищення популярності аеробіки як окремого виду спорту, а також дослідити її вплив на організм спортсмена [1].

Мета роботи - узагальнення відомостей про історію виникнення та розвитку спортивної аеробіки у світовій практиці та в Україні.

Результати дослідження. Спортивна аеробіка - це складний та емоційний вид спорту, у якому спортсмени виконують під музику комплекс

вправ із високою інтенсивністю та складно координованими елементами. У спортивній аеробіці використовують елементи зі спортивної та художньої гімнастики та акробатики. Велика увага приділяється фізичній підготовленості та витривалості, координації рухів, музичному супроводу та ритму, техніці виконання вправ, груповій динаміці, красі та естетиці рухів спортсменів. [6].

Розвиток аеробіки можна простежити з найдавніших часів. Стародавні греки в античний час створили орхестрику (гімнастика танцювального напрямку). У Греції вправи під музику застосовували для надання пластичності рухам, вироблення гарної ходи та постави. Вона стала початком розвитку аеробіки, а також сучасної художньої гімнастики [2].

Наприкінці XIX століття з'являється новий напрям у гімнастиці, такий як аеробіка, першим розробником став французький фізіолог Ж. Демені. Його система фізичних вправ ґрунтувалася на ритмічній напрузі та розслабленні м'язів, на провідному значенні гармонії та ритму рухів. Велике значення Ж. Демені надавав розвитку гнучкості та спритності [2].

Слово «аеробіка» стосовно різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість, введено в ужиток у 60-ті роки XX століття американським лікарем Кеннета Купера. У його книзі «Аеробіка», виданій 1963 року, було викладено результати досліджень впливу аеробних навантажень на людський організм [4].

Із середини 80-х років у США, а потім і в країнах Європи, Азії та Латинської Америки стали проводитися конкурси та фестивалі з аеробіки, які згодом перетворилися на змагання. Як зазначає А.А. Сомкін (2001), свій внесок у розвиток спортивної аеробіки зробили міжнародні федерації, що виникли АНАК (ANAC — Association of National Aerobic Championship), ФІСАФ (FISAF — Federation International of Sports Aerobics and Fitness), СУЗУКІ (The Suzuki World Cup), ІАФ (IAF — International Aerobic Federation).

Спортивна аеробіка, як один із видів гімнастики, що розвивається під керівництвом міжнародної федерації - ФІЖ (FIG), існує з 1995 року [4].

Спроби FIG об'єднати наявні у світі федерації, що розвивають аеробіку, в єдину федерацію поки що не увінчалися успіхом. Сьогодні спортивна аеробіка займає значне місце в FIG, будучи одним із популярних видів спорту, який активно розвивається в різних країнах. У FIG спортивна аеробіка представлена більш ніж у 80 країнах, що підтверджує її міжнародну популярність і широке поширення. Така кількість країн-учасниць робить спортивну аеробіку одним із наймасовіших і найдоступніших видів гімнастики, а також свідчить про її важливість у світовому співтоваристві. У нового виду спорту з'явилася реальна перспектива увійти до складу програми Олімпійських Ігор [3].

Дехто не вважає сучасну аеробіку видом спорту як таким. Вона утворилася на базі основної гімнастики і увібрала в себе як елементи європейських шкіл, так і елементи східної культури, а також елементи хореографічної та танцювальної підготовки. Програми постійно оновлюються і ускладнюються для збільшення сили, гнучкості, витривалості, поліпшення координації рухів спортсменів [6].

Остання чверть XX століття ознаменувалася появою нових програм для шанувальників аеробіки різного ступеня підготовленості, що переслідують різні цілі. У деяких програмах використовувалися спеціальні пристосування - обважнювачі, гантелі, амортизатори, ковзаючі поверхні. Інші уроки були засновані на популярних танцях або поєднували в собі елементи танців і оздоровчих практик - йоги, пілатесу, а також східних єдиноборств і різноманітних напрямків східних гімнастик. У результаті, з огляду на мету, завдання та інтенсивність різних аеробних тренувань, фахівці почали виділяти три види аеробіки: оздоровчу, прикладну та спортивну [6].

Новий вид спорту залучив до своїх лав колишніх гімнастів, акробатів та

інших спортсменів, які отримали змогу не тільки продовжити свій спортивний вік, а й продемонструвати нові грані свого таланту [5].

В Україну спортивна аеробіка прийшла 1989 року, коли на запрошення Говарда і Карен Шварц, засновників Національних і Світових Чемпіонатів з аеробіки, команда Радянського Союзу приїхала до США вивчати аеробіку як вид спорту. У складі команди були три представники України з Одеси - Тетяна Крук, Ірина та Геннадій Ляшенки. Відтоді аеробіка розвивається в Україні і як вид спорту, і як оздоровчий напрямок [2].

У 1990 році українська спортсменка Олена Бехтерева, вигравши Всесоюзні відбіркові змагання, посідає 4-те місце на Чемпіонаті Світу зі спортивної аеробіки (ICAF), а в 1991 році стає чемпіонкою Європи [2].

У 1991 р. було проведено перший офіційний Чемпіонат СРСР зі спортивної аеробіки, де успішно виступила команда України: 2 місце в індивідуальній жіночій програмі посіла Олена Бехтерева, 3 місце в індивідуальній чоловічій програмі - Геннадій Ляшенко, 3 місце в змаганнях трійок - Людмила Червонна, Ірина Ляшенко, Володимир Марцюха [2].

У 1993 р. Україна вперше взяла участь у Чемпіонаті Світу окремою командою [3].

У 1994 році спортивна аеробіка України увійшла до складу Міжнародної федерації гімнастики (FIG) поряд зі спортивною та художньою гімнастикою. Відповідна структура з'явилася і в Українській федерації гімнастики, де спортивну аеробіку очолила Людмила Червонна, яка стала Президентом технічного комітету й одночасно була головним тренером; Олена Левіна - Віцепрезидентка та суддя; Ірина та Геннадій Ляшенки, Володимир Марцюха - члени першого технічного комітету [4].

Цього ж року в Одесі пройшов перший відкритий Чемпіонат України зі спортивної аеробіки. Клуб «Нова Хвиля», а потім його наступник клуб «Сова» в Одесі стали головною кузницею спортсменів у цьому виді спорту в Україні [3].

У 1995 році команда українських спортсменів брала участь у першому Чемпіонаті Світу (FIG) у Парижі [4].

У 1996 році виконавчий комітет FIG обрав Олену Левіну для роботи в технічний комітет зі спортивної аеробіки Міжнародної федерації гімнастики, в якому вона пропрацювала до 2001 року [5].

У 2000 році відкритий Чемпіонат України було визнано найбільш значущим у світі за віковим складом спортсменів. У ньому взяли участь діти, юніори та дорослі спортсмени з України, Росії, Ізраїлю, Молдови, Румунії та Болгарії. Чемпіонат продемонстрував найвищий рівень організації, проведення та суддівства [4].

У 2004 році було обрано оновлений технічний комітет, який діє донині. До його складу увійшли Олена Левіна, Ірина та Геннадій Ляшенко, Наталія Куба, Оксана Майстренко, Борис Волковінцев, Ігор Цейтлін, Катерина Рибалова. Технічний комітет починає активну роботу за навчальною програмою підготовки тренерів зі спортивної аеробіки. Відкриваються відділення спортивної аеробіки, формується нова дитяча та юніорська команди [6].

З 2005 року, на підставі Конгресу FIG, Вид спорту «Спортивна аеробіка» перейменовують на «аеробічну гімнастику», що підкреслює приналежність до міжнародної Федерації Гімнастики. Відповідні зміни відбуваються і в УФГ [4].

У лютому 2007 року, Українська федерація аеробічної гімнастики (УФАГ), яка є засновницею в Українській федерації гімнастики (УФГ), уклала угоду з Федерацією аеробічної гімнастики та фітнесу України (ФАГФУ) про розвиток цього виду спорту на території України. Ця угода стала результатом великого переговорного процесу між лідерами двох федерацій. Влітку того ж року на підставі рішення Президії УФГ, склад технічного комітету був доповнений двома представниками: Андрієм Боляком (Харків) і Тетяною Крюковою (Донецьк). Технічний комітет веде постійну освітню роботу

(навчання тренерів, спортсменів, суддів), плодами якої стали формування нового покоління команд. Навесні 2007 р. Федерацію України зі спортивної аеробіки та фітнесу (ФУСАФ) було прийнято до УФГ. Сьогодні, ці дві федерації, (УФАГ і ФУСАФ) працюють самостійно одна від одної в одному відділі аеробічної гімнастики в УФГ [4].

Нині склалася система проведення спортивної аеробіки з трьох номінацій: класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка - фанк/хип-хоп.

Відповідно до сучасних правил спортивна аеробіка включає наступні категорії: індивідуальні вправи жінок, індивідуальні вправи чоловіків, парні вправи (змішані пари), парні (змагання для двох спортсменів одного полу), команда (група) від 6 до 8 спортсменів (в будь-якому поєднанні чоловіків та жінок), формати з різними віковими категоріями (такі як юніори та дорослі, які мають окремі класифікації та вимоги) [3].

Змагання зі спортивної аеробіки зазвичай проходять протягом трьох днів (два - відбіркові змагання, третій - фінальні) [2].

Композиція являє собою поєднання і чергування вправ стоячи і в партері, переміщень (біг, кроки), підскоки і стрибки, гімнастичні та акробатичні елементи - збалансовані у зв'язках і частинах вправи, оформленої різними «фоновими» рухами руками [6].

Увесь набір елементів, які можуть бути включені до композиції спортивної аеробіки, з високим ступенем умовності поділено на сім груп: елементи, в яких проявляються динамічна сила; статична сила; стрибки; повороти; махи; рівноваги; гнучкість. Аналізуючи складові елементи композиції спортивної аеробіки, можна виділити такі групи рухів: 1) силові елементи динамічного та статичного характеру, наприклад, падіння, віджимання, підйоми тулуба, повільні силові переходи з одного положення в інше, різновиди упорів тощо; 2) стрибки та підскоки (стрибки), наприклад,

стрибок у шпагаті, перекидний, стрибки з різними рухами тіла та різною частотою повторень; 3) рівноваги, наприклад, бічна, передня із захопленням ноги тощо; 4) власне гімнастичні елементи, наприклад, в упорі лежачи відштовхування руками, зміна простих і змішаних упорів, кола ногами; 5) власне акробатичні елементи, наприклад: переكاتи, підтримки, підхоплення тощо; 6) танцювально-хореографічні та махові рухи, махові рухи руками, ногами, елементи народного танцю, класичного та сучасних танців. 6) танцювально-хореографічні та махові рухи, наприклад, махові рухи руками та ногами, елементи народного танцю, класичного та сучасних танців, поєднання дій ланками тіла та поворотів та інших різноманітних рухів тіла; 7) допоміжні, або зв'язкові елементи, наприклад, різновиди кроків, підскоків, підймання коліна, випади, доріжки тощо [2].

Вік учасників змагань зі спортивної аеробіки - не молодше 18 років. Тому займатися нею, як правило, починають спортсмени, які завершують спортивні тренування у спортивній гімнастиці й акробатиці, і на початок «нових» спеціалізованих занять вже володіють високими рівнями загальної фізичної та спеціальної рухової підготовленості. Водночас у спортивну аеробіку приходять і з масового спорту ті, хто опанував ази спортивної спеціалізації та мають хороші фізичні кондиції [3].

Обов'язковою вимогою правил є включення в композицію не менше ніж по одному елементу з кожної групи. Крім цього, до неї включаються до десяти додаткових елементів, які не є обов'язковими і обираються самим спортсменом. Кожну групу елементів поділено на чотири категорії складності - від нижчої до вищої (А, В, С, D) - що дає змогу визначити ступінь складності вправи загалом [3].

Крім того, композиція в спортивній аеробіці повинна включати дві серії рухів, які називаються «вісімка» і «доріжка кроків». «Вісімка» - це з'єднання рухів тіла, що виконуються послідовно в положенні стоячи протягом чотирьох

музичних тактів.

Вимоги до виконання вправи доволі жорсткі й виражені трьома показниками-критеріями: за виконавською майстерністю, складністю та артистичністю [6].

Висновок. За відносно короткий час спортивна аеробіка набула великої популярності. Вона привернула до себе увагу і заслужила повагу багатьох спортсменів. Заняття спортивною аеробікою сприятливо впливають на загальний стан організму спортсмена, дають змогу завжди перебувати в гарній фізичній формі, позитивно впливають на емоційний і психічний стан. Сьогодні ж про спортивну аеробіку говорять як про олімпійський вид спорту в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Спортивна аеробіка. URL: <https://vue.gov.ua>.
2. Спортивна аеробіка і фітнес в Україні. URL: <http://sport-aerobica.ucoz.com>.
3. Спортивна та оздоровча аеробіка.. URL: http://www.sport-aerob.com/sh_aerobics.
4. Танцевальные и оздоровительные виды аэробики. URL: <https://scu.org.ua/federation/federaciya-ukra-aerobiki-ta-fitness/>.
5. Тулайдаан В.Г. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник. Львів: Фест-Прінт, 2020. 139 с.
6. Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу. URL: <https://ukrbiz.info/ua/listing.php?id=682>.

ЯК ЗАРОДЖУВАЛАСЯ ZUMBA: ВІД ВИПАДКОВОЇ ІДЕЇ ДО МІЖНАРОДНОГО ФЕНОМЕНУ

Лева Альона

факультет фізичного виховання, III курс

Науковий керівник: доктор філософії ФКС, доцент Гончар Лілія

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджується історичний розвиток та становлення фітнес-програми Zumba як міжнародного руху. Окреслено основні етапи її розвитку: від витоків у кінці 1990-х років до сьогодення. Розглянуто вплив Zumba на фітнес-культуру, здоровий спосіб життя, визначено ключові фактори, які сприяли популяризації Zumba у світі.

Ключові слова: Zumba, фітнес-програма, танці, історія розвитку, становлення.

Постановка проблеми. Розвиток фітнес-індустрії останніх десятиліть відзначається зростаючою популярністю танцювальних фітнес-програм, які поєднують фізичну активність із музичним супроводом. Однією з таких є Zumba, яка отримала світове визнання завдяки унікальному поєднанню аеробних вправ із ритмами латиноамериканських танців.

Однак, попри значну поширеність Zumba, питання її історичного розвитку та становлення як впливового руху у сфері здорового способу життя досі недостатньо досліджене. Відсутність комплексного аналізу витоків, еволюції методики та механізмів її адаптації до різних вікових і фізичних категорій учасників ускладнює розуміння її впливу на світову фітнес-культуру.

Таким чином, особливої актуальності набуває вивчення історичних аспектів зародження Zumba, її становлення як міжнародного бренду та аналіз факторів, що сприяли її масовій популяризації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження В. Тулайдана [3] є джерелом для розуміння загальних принципів оздоровчого фітнесу, що допоможе у вивченні історії розвитку Zumba та її впливу на фітнес-культуру. Значний внесок у вивчення Zumba зробив П. Рівера-Рідо, який аналізує її культурний аспект і вплив на популяризацію латиноамериканської культури через фітнес. Р. Домен, Г. Муар, Е. Паммелл, А. Нокс, К. Істон показали ефективність Zumba для різних категорій населення.

Метою роботи є дослідження історичного розвитку та становлення Zumba як міжнародного фітнес-руху.

Завдання роботи:

1. Дослідити витоки та історичний контекст зародження Zumba.
2. Проаналізувати процес становлення Zumba як міжнародного бренду.
3. Визначити ключові фактори, що сприяли популяризації Zumba у світі.
4. Виявити вплив Zumba на сучасну фітнес-культуру та здоровий спосіб життя.

Викладення основного матеріалу. Zumba – це фітнес-програма, яка поєднує кардіотренування та латиноамериканські танці. В. Тулайдан стверджує, що вона стала глобальним явищем завдяки своїй адаптивності, інноваційності та сильному почуттю спільноти [3, с. 19]. Витоки цієї програми ґрунтуються на стійкості у фітнес-індустрії, що дозволило їй розвиватися та залишатися актуальною впродовж багатьох років.

П. Рівера-Рідо детально дослідив історію Zumba у своїй науковій праці. Він встановив, що її витоки сягають кінця 1990-х років, коли А. Перлман, майбутній CEO та співзасновник програми, працював у сфері технологій у період розквіту дотком-бульбашки. Однак із її крахом на початку 2000-х він

опинився без роботи та фінансової стабільності. Саме тоді його мати порадила звернути увагу на популярні танцювальні класи [2, с. 8-15].

Так Перлман дізнався про клас під назвою «Rumba», створений колумбійським танцюристом і хореографом А. Пересом. Він побачив у цьому напрямку великий потенціал і вирішив розвивати його як окремий бренд. Це стало початком створення Zumba – революційного підходу до фітнесу, що поєднує енергійні танцювальні рухи та тренування.

А. Перлман зазначив, що коли вони зрозуміли, що інші люди можуть навчати клас так, як це робив Перес, і викликати у присутніх такі ж емоції, вони усвідомили, що це справді щось особливе. Саме так і розпочалася Zumba [5].

На початку програма набула локальної популярності як танцювальний фітнес-клас. Щоб зробити її доступнішою, компанія почала продавати відеоуроки на VHS-касетах, а з розвитком технологій перейшла на DVD. Відповідаючи на зміну ринку, у 2003 році було запущено програму сертифікації інструкторів, що дозволило Zumba вийти за межі домашніх тренувань та стати частиною фітнес-центрів по всьому світу [6].

Однак не всі етапи розвитку були легкими. У 2005 році компанія зіткнулася з фінансовими труднощами, що поставило її майбутнє під загрозу. Рішенням стало створення у 2006 році Zumba Instructor Network – мережі, яка надавала сертифікованим інструкторам постійну підтримку, ресурси та можливості для професійного зростання, що забезпечило стабільний дохід і подальше зростання бренду.

Автор книги П. Рівера-Рідо додає, що однією з головних причин успіху Zumba стала її спрямованість на створення дружньої та інклюзивної атмосфери [2, с. 16]. Тому, що заняття підходять для всіх, незалежно від віку, рівня фізичної підготовки чи танцювального досвіду, що дозволило залучити

широку аудиторію та сформувати віддану спільноту учасників по всьому світу.

Альберто Перлман, констатує, що формула Zumba та спосіб, яким люди танцюють разом, створюють магічний зв'язок між ними, формуючи спільноту. Він зазначає, що багато учасників показали, що фітнес-програма допомогла їм покращити фізичну форму та подолати труднощі – від втрати ваги до боротьби з депресією та соціальною ізоляцією [5]. Спільний досвід танцю й тренувань сприяє виникненню почуття приналежності та підтримки, що виходить за межі фітнес-залу.

Ключем до довготривалого успіху Zumba є її постійне вдосконалення. На основі проведених досліджень Р. Домена, А. Нокс та К. Істон, у таблиці 1 розкриємо основні фактори популяризації Zumba [1].

Таблиця 1

Основні фактори популяризації Zumba

№ п/п	Назва фактору	Опис фактору
1.	Інклюзивність та доступність	заняття підходять людям будь-якого віку, рівня підготовки та фізичних можливостей
2.	Глобальна мережа інструкторів	завдяки Zumba Instructor Network, інструктори отримують підтримку, нові матеріали та методики тренувань, що допомагає підтримувати якість занять на високому рівні
3.	Адаптація до технологій	компанія активно використовує інновації: від VHS та DVD до онлайн-платформ і віртуальної реальності
4.	Гнучкість бізнес-моделі	через ліцензування та франчайзинг продовжує швидко розвиватися у нових регіонах

Фітнес-програма поєднує кардіотренування, силові вправи та координаційні елементи, сприяючи зміцненню серцево-судинної системи, покращенню фізичної форми та підвищенню гнучкості. Zumba має значний позитивний вплив на психоемоційний стан людей [4, с. 611]:

- допомагає знижувати рівень стресу;
- сприяє боротьбі з депресією;

– створює відчуття єдності серед учасників.

Фітнес-програма залишається популярною та продовжує розвиватися як невід’ємна частина світової фітнес-культури.

Сьогодні Zumba має багато різновидів – від класичних танцювальних тренувань до спеціалізованих програм [1]:

1. Aqua Zumba – програма для танцювальної аквааеробіки, яка поєднує елементи з водними вправами при мінімальному навантаженні на суглоби.

2. Strong By Zumba – високоінтенсивне функціональне тренування з використанням лише власної ваги тіла, яке спрямоване на розвиток силової та загальної витривалості під високу темпову музику.

3. Zumba Gold – програма з мінімальним навантаженням, що містить музику на основі латиноамериканських і світових ритмів; є аеробною інтервальною навантаженням і підходить для людей старшого віку або початківців.

4. Zumba Kids і Zumba Kids Junior – спеціалізовані програми для дітей і підлітків, що розвивають їх координацію, силу і витривалість через танець і гру.

5. Zumba Sentaο – програма з використанням стільця, яка допомагає тренувати всі групи м’язів за допомогою власної ваги та стільця як підтримки.

6. Zumba Step – програма з використанням степ-платформ, яка дозволяє підвищити інтенсивність тренувань і покращити кардіо-результати.

7. Zumba Toning – програма з використанням спеціальних стиків (легких гантелей), що звучать як маракаси, спрямована на зміцнення м’язів та покращення координації.

Окреслені різновиди Zumba дозволяють кожному вибрати програму в залежності від своїх фізичних можливостей, вподобань і цілей.

Висновки. Zumba показує свою історію про стійкість, адаптацію та силу спільноти. Вона продовжує розвиватися, впроваджує інноваційні технології,

розширює свою аудиторію. Успіх Zumba підтверджує, що ключ до довготривалого розвитку – це здатність змінюватися, підтримувати спільноту та надихати людей ставати кращими версіями себе.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні використання цифрових платформ і додатків для проведення Zumba на відстані, аналіз ефективності таких форм занять.

Список використаної літератури

1. Зумба – танцювальний фітнес. *Живи Активно*. URL: <https://surl.li/sgrkjb>.
2. Рівера-Рідо П. Р. Fitness Fiesta!: Selling Latinx Culture through Zumba. Duke University Press, 2024. 240 с.
3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.
4. Чупрун Н. Ф. Місце Zumba у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. С. 610-613. URL: <https://surl.li/tilbih>.
5. The Power of Resilience in Fitness: The Zumba Fitness Story. *Wexer*. URL: <https://surli.cc/ulewxe>.
6. Zumba dancing. *Danceflavors*. URL: <https://surl.li/dznlib>.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БЕНДІ (хокей з м'ячем)

Макаренко Данило, Кобильник Дмитро

*Науковий керівник: к.фіз.вих, професор Долбишева Ніна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація: В даній статті коротко надана інформація про правила змагань та історію розвитку бенді (хокей з м'ячем) в міжнародному спортивному русі та в Україні.

Ключові слова: історія, етапи розвитку, правила, міжнародний спортивний рух, Україна.

Вступ. Аналізуючи командні літні та зимові види спорту змагальна діяльність яких пов'язана з грою на полі (льоду, підлозу, траві) з використанням ключки відносяться:

- **хокей з шайбою** – олімпійський вид спорту, спортсмени змагаються на льодовому майданчику з використанням маленької гумової шайби (у вигляді диску);
- **хокей на траві** – олімпійський вид спорту, змагання з даного хокею проводяться на синтетичному покритті (у минулому змагання проводилися на траві) маленьким твердим м'ячем;
- **бенді**, в Україні його називають хокей з м'ячем – неолімпійський вид спорт, змагання проводяться на льодовому майданчику з використанням маленького м'яча;
- **ролеркей** – неолімпійський вид спорту, змагання проводяться в закритому приміщенні (спортивній залі), команди змагаються на роликах використовуючи м'яч. Змагання з хокею на роликах можуть проводитися на

чотириколісних ковзани назва яких «квадах» та хокей на лінійних ковзанах під назвою «інлайн-ковзанах»;

- **флорбол** – неолімпійський вид спорту, змагання проводяться в спортивній залі, команди грають пластиковими ключками та пластиковим м'ячем з отворами;

- **следж-хокей** – адаптований вид хокею для людей з інвалідністю, гра в хокей з шайбою на льоду на спеціальних санях з двома лезами, гравці використовують в процесі гри дві ключки з шипами на одному кінці;

- **підводний хокей** – неолімпійський вид спорту, змагання проводяться на дні басейну, в процесі гри використовуються короткі ключки та гумова шайба.

Аналіз показав, що не тільки наведені вище види хокею існують в світі, окремі варіації даної гри набули розвитку на національному рівні і мають відмінності від тих, що визнані міжнародним спортивним рухом.

Мета дослідження: на підставі науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів розкрити правила змагань та історичні аспекти розвитку гри бенді.

Результати дослідження. Бенді – це зимова спортивна командна гра, змагання проходить на льодовому полі. У світовому спорті саме поширена назва гри «бенді», в Україні офіційно використовують термін «хокей із м'ячем».

Змагання з бенді (хокей з м'ячем) проводяться на льодовому майданчику розмір поля ідентичний розміру футбольному полю. Міжнародні матчі/турніри проводяться на полях розміром не менше 100х60 м, висота воріт має 2,1м, а їх ширина – 3,5м, глибина не менше 1м під поперечною і як мінімум 2м до нижнього рівня. До екіпіровки гравців входить: м'яч – діаметра 63мм±2мм, вага не менше 60-65 гр., він повинен буде яскравого кольору (у більшості помаранчевого); *ключка* – дерев'яна або з іншого подібного

матеріалу, ширина по всій поверхні не повинна перевищувати 7см, довжина з зовнішнього боку не перевищує 125 см, кути та край закручені; *ковзани* – у гравців та суддів, як у гравців хокеї на льоду; *захисна екіпіровка* – всі гравці та судді мають захисні шоломи, гравці обов'язково грають у капі (зазначеного зразка для захисту зубів та губ), повинен бути шиї, захист щитками колін, гомілок, ліктів, а воротар додатково повинен мати захисну решітку на обличчя (затвердженого зразку); *колір ігрової форми* – на гру затверджується технічним комітетом.

Команда на полі складається, як і у футболі, з десяти польових гравців та одного воротаря. Польові гравці забивають м'яч у ворота суперника. Тривалість гри 2 тайми по 45 хв., в випадках якщо дуже низька температура суддя може прийняти рішення щодо 2 таймів по 30 хв. У разі нічії, за підсумками основного часу, суддя може призначити додаткові тайми, а саме 2 тайми по 15 хв., однак гра в даному випадку відбувається до першого забитого м'яча. За порушення правил здійснюється видалення гравця на 5 хв. (гравець, який отримав білу картку) та на 10 хв. (гравець, який отримав синю картку). Заміни гравців на полі не має обмежень. У ході гри команди можуть брати три тай-аути. Особливістю є те, що у бенді виконуються кутові удари, і в період призначення кутового, відповідно правилам гри, здійснювати заміну гравців заборонено. В правилах прописано виконання штрафних ударів, які виконуються з 12 метрової позначки.

Аналізуючи історичні факти розвитку гри бенді можна говорити про те, що при зародженні людської цивілізації, яка існувала в теплих кліматичних умовах гра з ключкою та м'ячем здійснювала на траві. Це підтверджено давньогрецькими записами і зображеннями приблизно за часів Марафонської битви, а саме в Елладі де гра з м'ячиком і ключками була популярна. Римські літописи також містять описи даної гри як «паганіка», в якій дві команди гравців з загнутими палицями ганяли маленький шкіряний м'ячик, набитий

волосом [7]. Встановлено, що ігри з м'ячем і ключками на льоду зустрічається в Голландії ще в XVI ст.

Історики встанови, що перший матч з сучасної гри, що підходив саме під визначення бенді (в той час під назвою гра мала назву «хокей на льоду»), був зіграний в 1875 р. Кришталевому палаці (Лондон),

Сучасна форма бенді була заснована учасниками «Бенді-клубу» (Англія), які в 1882 р. уперше оприлюднили правила цієї гри і впровадили її у деяких країнах. В 1891 р. в Англії відбувся Перший міжнародний матч між хокейними клубами «Bury Fen», «Haarlemsche Hockey» та «Bandy Club». Після міжнародного турніру в Англії була заснована Національна асоціація бенді (анг. National Bandy Association). В 1908 р. у Парижі (Франція) засновується «Міжнародна хокейна ліга», засновниками якої стали представники Бельгії, Франції, Великобританії, Швеції, Богемії (нині Чеська республіка). Через 2 роки, а саме у 1910 р. формується «Південний союз хокею з м'ячем» до якого увійшли країни Швеція, Норвегія, Данія, Німеччина та Росія пізніше приєдналися Бельгія, Італія, Голландія, Франція, Швейцарія та Англія. У 1940 р. країни південної Європи (Фінляндія, Норвегія та Швеція) створили комітет з правил, що дозволило їм розробити та започаткувати єдині правила з гри бенді.

Цікавим є те, що у 1952 р. на VI зимових Олімпійських іграх в Осло (Норвегія) гра хокей з м'ячем була представлена в програму показових видів спорту, яку відвідав віце-голова МОК г-н Евері Брендедж. І лише у 1955 р. була заснована



Логотип Міжнародної федерації бенді

Міжнародна федерація бенді. Як вид спорту бенді є визнаний МОК, однак на сьогодні він офіційно не увійшов до зимової олімпійської програми.



Карта країн-учасників в змаганнях
Міжнародної федерації бенді

Перший Чемпіонат світу серед чоловіків з бенді відбувся в 1957 р. у Фінляндії, який встав регулярний міжнародний турнір, що проводиться під егідою Міжнародної федерації бенді. Міжнародна федерація бенді передбачала Чемпіонат світу проводити

раз на чотири роки, однак після II Чемпіонату світу, який відбувся в 1961 р. у Норвегії, стали проводити раз в два роки, а після Чемпіонату світу 2003 р. чемпіона став проводитися щорічно. Популярність виду спорту призвела до того, що з 1979 р. стали проводити міжнародні турніри серед юнаків до 17 років. Найпрестижнішими змаганнями з бенді є Кубок світу, який проводиться щорічно у Швеції з 1974 р. [2], а з 2003 р. було прийнято рішення проводити щорічно Кубок світу серед жінок, також у Швейцарії [1]. На сьогодні у щорічних Чемпіонатах світу серед чоловіків бере участь по 17-18 команд з Європи, Північної Америки та Азії.

Наприкінці XX століття та початку XXI століття гра бенді набула популярності серед жінок та молоді. Так, під егідою Міжнародної федерації бенді з 1990 р. проводяться змагання серед молодіжних команд юнаків, з 2004 р. Чемпіонати світу серед жінок, з 2006 р. змагання серед юнаків до 15 років.

Після незалежності України хокей з м'ячем не набув свого розвитку. І лише у 2007 році була заснована Українська федерація хокею з м'ячем, президентом якої став С.Б. Бабенко. Під егідою федерації проводяться національні першості серед дорослих та юнаків, розіграші кубку країни, регіональні змагання. Доросла та юнацька збірні команди України



Логотип Української
федерації хокею з м'ячем

чоловіків та жінок беруть участь у чемпіонатах світу, а інших в міжнародних змаганнях [6]. Перший етап чемпіонату України відбувся 25-26 лютого 2007 р. у м. Дніпро на «Льодовій Арені», на чемпіонаті брали участь 4 команди: «Дніпро», «Ролери», «Regulators» усі команди з м. Дніпро та «Джокери» збірна команда з гравців м. Дніпра, м. Кривого Рогу та м. Харкова.

В перше збірна команди України брала участь у XXXIII Чемпіонаті світі в 2013 р. у Швеції в групі В. Хокеїсти програли в усіх 5 зустрічах і посіли останнє місце. Однак, через рік на XXXIV Чемпіонаті світу в 2014 р. у Росії команда провела 7 матчів в групі В, з яких в 3 матчах виборола перемогу. У 2020 р. на Чемпіонаті світу збірна команда України вийшла до півфіналу. В жовтні 2024 р. стало відомо, що Українська Федерація хокею з м'ячем отримала запрошення на участь в Чемпіонаті Світу 2025 р. Однак в цьому сезоні братиме участь лише жіноча збірна [4].



*Жіноча збірна України з хокею з м'ячем (фото з заставки фейсбуку
Ukrainian bandy) [4],*

На сьогодні хокей з м'ячем набув свого розвитку сформувавши спортивні команди (клуби): «Авангард» (сmt. Буди Харківської області), «Азот» та «ХК Сєвєродонецьк» (м. Сєвєродонецьк, Луганська область), «Гріффіни» (АР Крим), «Динамо» та «Харківські Тигри» (м. Харків), «Дніпро»

та «Зеніт» (м. Дніпро), «Штурм» (м. Жовті Води, Дніпропетровська область) та інші [6].

Висновки. Історично розвиток командної гри бенді йде з Англії. Достатню популярність гра бенді має в південних країнах. Гра бенді та Міжнародна федерація бенді визнана МОК, однак до програми зимових Олімпійських ігор вона не входить за причини недостатньої кількості країн її розвитку. В Україні бенді (хокею з м'ячем) як вид спорту набув свого розвитку після 2007 р. після визнання виду спорту та створення Української федерації хокею з м'ячем. На сьогодні хокей з м'ячем набуває популярності серед підлітків, юнаків, дорослих чоловіків та жінок. З 2013 р. чоловіча збірна України бере участь в Чемпіонатах світу та інших міжнародних турнірах. Жіноча збірна команда хокею з м'ячем також досягає певних результатів на міжнародному рівні, вона приймуть участь на Чемпіонаті світу 2025 р.

Список використаних джерел

1. Bandy World Cup Women. Access mode: https://en.wikipedia.org/wiki/Bandy_World_Cup_Women
2. Bandy World Cup. Access mode: https://en.wikipedia.org/wiki/Bandy_World_Cup
3. Federation of International Bandy. [official site]. Access mode: <https://worldbandy.com/fib-history/>
4. Ukrainian bandy, Access mode: <https://www.facebook.com/groups/ukrbandy/>
5. Правила гри в хокей з м'ячем. Режим доступу: <https://sportguide.kiev.ua/section/rules/154-hokkeyi-s-myachem>
6. Українська федерація хокею з м'ячем. [офіційний сайт] Режим доступу: <https://www.ukrbandy.org.ua/federation.html>
7. Хокей. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9>

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК КАРАТЕ В УКРАЇНІ

Медведенко Ніка

факультет фізичного виховання і спорту, 2 курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондаренко Ірина

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Анотація: історія розвитку неолімпійських видів спорту в Україні є багатою та різноманітною. Одним із таких видів спорту є карате, яке здобуло популярність серед українців, незважаючи на відсутність статусу олімпійського виду спорту. Розвиток карате в Україні почався в 1970-80-х роках, коли цей вид спорту став активно популяризуватися в великих містах. Після здобуття незалежності Україна активно підтримувала розвиток карате, створюючи нові клуби та федерації. Зараз карате продовжує розвиватися, здобуваючи нових прихильників і залишаючи важливе місце в спортивній культурі країни.

Ключові слова: карате, історія розвитку, неолімпійські види спорту, Україна, федерація.

Постановка проблеми. Неолімпійські види спорту, зокрема карате, відіграють важливу роль у розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Незважаючи на високу популярність цього виду бойового мистецтва, його розвиток стикається з низкою викликів, серед яких відсутність стабільного олімпійського статусу, недостатнє державне фінансування, проблеми з інфраструктурою та тренерськими кадрами. У той же час, зростаючий інтерес молоді до карате свідчить про необхідність подальшого розвитку цього виду спорту на національному рівні.

Важливим завданням є визначення ефективних шляхів розвитку карате в Україні, забезпечення належної підтримки спортсменів та клубів, а також дослідження сучасних тенденцій у популяризації цього виду спорту. Також актуальним є питання про вплив міжнародного визнання карате на його розвиток у країні та перспективи інтеграції українських спортсменів у світову систему змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно Наказу Міністерства молоді та спорту України (10.08.2023 № 4755, редакція від 22.05.2024) «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту» існує декілька різновидів:

- карате
- карате JKS
- карате WKC [6].

Дослідження розвитку карате в Україні висвітлені в наукових працях та публікаціях, що стосуються фізичної культури, спортивного менеджменту та історії бойових мистецтв. Зокрема, в роботах українських і зарубіжних авторів розглядається історія виникнення та розвитку карате, аналізується його вплив на фізичний і психологічний стан спортсменів, а також досліджуються методики підготовки атлетів для участі в міжнародних змаганнях.

Значний внесок у дослідження методик підготовки спортсменів зробили такі вчені у праці «Система тренувань у карате» (2015), де розглядаються особливості фізичної та тактичної підготовки спортсменів [1]. Також варто відзначити роботу Коваленка М.Ю. «Еволюція карате в Україні: від традицій до сучасності» (2018), яка аналізує розвиток цього виду спорту в історичному контексті та його інтеграцію в європейські змагання [2].

У сфері спортивної психології вагомими є дослідження В.П.Лисенка, зокрема його праця «Психологічна підготовка каратистів високого рівня»

(2020), де розглядаються методи мотивації та психологічної стійкості спортсменів перед змаганнями [3].

Крім того, у наукових публікаціях розглядається питання організації та управління спортивними клубами і федераціями карате. Робота Гриценка Д.М. «Менеджмент у спортивних організаціях» (2019) містить аналіз стратегій розвитку спортивних клубів і федерацій, а також рекомендації щодо фінансування та популяризації карате серед молоді [4].

Особливу увагу привертає дослідження Захарченка І.О. «Інноваційні технології у тренувальному процесі» (2021), де автор аналізує використання сучасних цифрових технологій у підготовці спортсменів, зокрема засобів моніторингу фізичних показників та візуального аналізу техніки виконання прийомів [5].

Незважаючи на значний внесок науковців у вивчення розвитку карате, існує потреба в подальших дослідженнях, зокрема щодо адаптації міжнародного досвіду до українських реалій, розробки ефективних стратегій розвитку та вдосконалення системи підготовки спортсменів. Також важливим є аналіз впливу змін у міжнародних правилах змагань на розвиток карате в Україні та можливості інтеграції українських спортсменів у світовий спортивний простір.

Метою даного дослідження є аналіз історичних етапів розвитку карате в Україні, виявлення основних проблем та перспектив цього виду спорту, а також визначення ефективних шляхів його подальшого розвитку. Дослідження спрямоване на оцінку сучасного стану карате в Україні, вивчення діяльності федерацій і клубів, аналіз підходів до підготовки спортсменів та визначення ролі карате в системі фізичної культури країни. Також дослідження має на меті оцінити вплив міжнародних тенденцій на розвиток карате в Україні та можливості його популяризації серед широких верств населення.

Результати дослідження та їх обговорення. Історичний розвиток неолімпійських видів спорту в Україні є багатим і різноманітним. Одним із таких видів спорту є карате, яке здобуло велику популярність серед українців, хоча й не отримало статус олімпійського виду спорту на постійній основі. Карате прийшло в Україну наприкінці 1960-х років і з того часу поступово почало розвиватися. На початковому етапі розвитку цього виду спорту в Україні він здебільшого був популярним серед невеликих груп ентузіастів, які здебільшого мали зв'язки з бойовими мистецтвами Сходу.

У 1970-ті роки починається активний розвиток карате в містах, таких як Київ, Одеса, Харків. Це був період, коли почали відкриватися перші секції карате в спортивних клубах і навчальних закладах. Інтерес до східних бойових мистецтв, зокрема карате, став зростати на тлі загального підвищення інтересу до дисциплін, що об'єднували фізичну активність і духовний розвиток. Багато людей, особливо молодь, почали цікавитися філософією східних бойових мистецтв і шукає можливість зайнятися карате. Поступово такі заняття стали відомі не тільки серед людей, які мали досвід у боротьбі, але й серед тих, хто хотів здобути фізичну підготовку [1].

Протягом 80-х років минулого століття карате в Україні продовжувало розвиватися, набираючи популярності серед широких верств населення. Це був час, коли цей вид спорту почав виходити за межі великих міст і став доступним для молоді в різних регіонах країни. Поступово створювалися нові клуби і школи, де викладали основи карате. Відзначення цього виду спорту на міжнародних турнірах стало важливим фактором, який стимулював подальший розвиток карате в Україні. Українці почали активно брати участь у міжнародних змаганнях, що сприяло популяризації цього виду спорту серед молоді [2].

Із здобуттям незалежності України в 1991 році карате отримало новий поштовх до розвитку. В країні почали створюватися нові організації, які

займалися розвитком цього виду спорту. Одна з найважливіших подій у розвитку карате в Україні відбулася в 1993 році, коли була заснована Федерація карате України. Ця організація мала за мету координувати діяльність карате клубів, проводити змагання та підтримувати розвиток цього виду спорту в країні. За ці роки українські спортсмени почали виступати на міжнародних чемпіонатах, здобуваючи нагороди та популяризуючи карате серед широкої аудиторії [3].

Карате стало доступним не тільки для тих, хто займався професійним спортом, але й для людей, які просто прагнули покращити свою фізичну форму та отримати знання про самозахист. Поява нових клубів, шкіл та секцій карате по всій Україні дозволила зробити цей вид спорту більш популярним. І з кожним роком кількість людей, які бажали займатися карате, тільки збільшувалася. Оскільки карате передбачає не тільки фізичну підготовку, але й духовне вдосконалення, то багато людей обирали його як спосіб гармонізувати своє життя.

У новітні роки, карате в Україні стало набувати все більших масштабів. Українські спортсмени продовжували досягати високих результатів на міжнародних змаганнях. Карате стало популярним у школах, де відкривалися секції для дітей. В країні регулярно проводяться національні чемпіонати, відкриті змагання та тренування, що приваблюють нових учасників. Водночас, в Україні з'явилися нові стилі та напрямки карате, що дозволило забезпечити ще більшу доступність цього виду спорту для різних вікових груп та рівнів підготовки [4].

Хоча карате не має статусу олімпійського виду спорту, він здобув певну популярність на міжнародній арені. У 2020 році карате вперше було включено до програми Олімпійських ігор, що стало важливим етапом у розвитку цього виду спорту в усьому світі. Проте, після Олімпіади в Токіо, карате знову не отримало постійного статусу олімпійського виду спорту, що залишає

невизначеність щодо його майбутнього. Тим не менше, в Україні цей вид спорту не втрачає своєї популярності і продовжує активно розвиватися. Українські каратисти здобувають медалі на міжнародних турнірах, а тренування з карате залишаються важливою частиною спортивної культури країни [5].

Карате залишається важливим елементом спортивного життя України. Завдяки підтримці федерацій, тренерів і спортсменів цей вид спорту продовжує набирати популярність серед молоді та дорослих. У майбутньому карате може продовжити своє зростання, ставши важливою частиною спортивної культури країни, яка розвивається на всіх рівнях. Важливим завданням для спортивних організацій є збереження та зміцнення традицій, а також заохочення нових поколінь до заняття цим унікальним видом спорту.

Висновки. Історичний розвиток карате в Україні демонструє значний прогрес, незважаючи на численні виклики. Карате, як неолімпійський вид спорту, відіграє важливу роль у фізичному та культурному житті країни, залучаючи все більше прихильників. Розвиток цього виду спорту пройшов кілька етапів – від зародження в 1970-х роках до активної популяризації в незалежній Україні. Створення федерацій, участь українських спортсменів у міжнародних турнірах, відкриття численних клубів та секцій сприяло утворенню карате в спортивному середовищі країни. Попри виклики, зокрема нестачу фінансування та відсутність олімпійського статусу, карате в Україні продовжує розвиватися. Подальші перспективи його зростання пов'язані із залученням державної підтримки, інтеграцією міжнародних стандартів тренування, розширенням молодіжних програм та використанням інноваційних технологій у підготовці спортсменів. Завдяки цим заходам карате може стати ще більш масовим видом спорту в Україні та сприяти популяризації здорового способу життя серед населення.

Список використаних джерел

1. Петренко О.В. Система тренувань у карате / О. В. Петренко. Київ: Олімпійська література, 2015. 220 с.
2. Коваленко М.Ю. Еволюція карате в Україні: від традицій до сучасності. Харків: Видавництво НУФВСУ, 2018. 198 с.
3. Лисенко В.П. Психологічна підготовка каратистів високого рівня / В. П. Лисенко. Львів: Спорт і наука, 2020. 176 с.
4. Гриценко Д.М. Менеджмент у спортивних організаціях. Одеса: Фенікс, 2019. 204 с.
5. Захарченко І.О. Інноваційні технології у тренувальному процесі. Дніпро: Університетська книга, 2021. 152 с.
6. Наказ Міністерства молоді та спорту України (10.08.2023 № 4755, редакція від 22.05.2024) «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1501-23#Text>

ІСТОРИЧНЕ СЕРЕДНЬОВІЧНЕ ФЕХТУВАННЯ

Митрохіна Вікторія

*Навчально-науковий інститут підготовки фахівців для підрозділів
превентивної діяльності Національної поліції України, 2 курс, бакалавр*

*Науковий керівник: Чоботько Маргарита,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро*

Анотація. Стаття присвячена історичному середньовічному фехтуванню як окремому феномену бойового мистецтва та культурної спадщини. Розглядаються основні джерела та трактати, що описують техніку бою, особливості озброєння та тактики середньовічних фехтувальників. Аналізується розвиток фехтувальних шкіл Європи, їхні впливи на військову справу та сучасні реконструкції історичних бойових систем. Особливу увагу приділено ролі фехтування в контексті лицарської культури та його значенню для історичної реконструкції.

Ключові слова: Історичне фехтування, середньовічна зброя, бойові мистецтва, фехтувальні трактати, лицарська культура, реконструкція бою, європейські фехтувальні школи, тактика середньовічного бою.

Історичне середньовічне фехтування - це сучасний вид спорту та бойове мистецтво, що відтворює техніки середньовічного бою із використанням відповідного озброєння та захисного обладунку. Цей напрям стрімко набирає популярності в багатьох країнах, зокрема в Європі, США, Україні приваблюючи як професійних спортсменів, так і аматорів, зацікавлених в історії, культурі та фізичній активності. Значний вплив на розвиток мають міжнародні турніри, такі як "Битва Націй" та IMCF, які сприяють

популяризації цього виду спорту, залучаючи велику кількість учасників і глядачів [1].

Історичний середньовічний бій поєднує в собі відтворення культурної спадщини, фізичний розвиток, соціальну інтеграцію та видовищність. Він дозволяє зберігати та популяризувати середньовічні бойові традиції, водночас розвиваючи витривалість, координацію та силу учасників. Завдяки спільному інтересу до історії та бойових мистецтв формує міжнародну спільноту, сприяючи культурному обміну. Турніри та фестивалі приваблюють глядачів своєю видовищністю та історичними реконструкціями, що підвищує популярність цього спорту в медіа та серед широкої аудиторії.

Середньовічне фехтування виникло в Європі як бойове мистецтво, що включало використання різної зброї, а згодом стало систематизованою навичкою, необхідною для воїнів і лицарів. У XIV–XV століттях з'явилися перші трактати з фехтування, створені майстрами, такими як Йоганнес Ліхтенауер і Фіоре деї Лібері, які заклали основи техніки бою. З розвитком вогнепальної зброї значення фехтування як бойової навички зменшилося, проте в XX столітті воно відродилося завдяки реконструкторському руху, що сприяло відновленню старовинних технік. Наприкінці XX – на початку XXI століття історичне середньовічне фехтування перетворилося на повноцінний спорт із чіткими правилами, стандартизованими форматами боїв і захисним обладнанням [2]. Заснування в 2009 році Міжнародної асоціації історичного середньовічного бою та проведення міжнародного турніру "Битва Націй" заклало основу для глобального розвитку цього виду спорту, який нині привертає дедалі більше учасників і глядачів.

Змагання є повноконтактними, проте удари мають бути контрольованими та виконуватися тупою зброєю, з обмеженням зон ураження – дозволені удари в корпус, плечі, руки та ноги, тоді як голова, пах і хребет під заборонаю. Колючі удари та дії, що можуть травмувати суперника, не

допускаються. Учасники зобов'язані носити історичні репліки обладунків XIII–XV століття, що забезпечують належний захист, а зброя – мечі, сокири, алебарди, булави та щити – повинна відповідати історичним стандартам і вимогам безпеки [3]. Формати змагань включають одиночні поєдинки, командні бої (бугурти) та масові бої, де учасники демонструють не лише фізичну силу, а й тактичне мислення, технічні навички та витривалість, що робить поєднанням історичної автентичності та спортивного суперництва.

Основні елементи обладунків відіграють ключову роль у забезпеченні захисту спортсмена під час бою, поєднуючи історичну автентичність із практичною функціональністю. Шолом, як головний засіб захисту голови, виготовляється з міцної сталі та може оснащуватися забралом для додаткової безпеки, а його внутрішня підкладка забезпечує комфорт. Латні рукавиці, складені з окремих пластин, захищають кисті рук і пальці, зберігаючи їхню рухливість, що є критично важливим для володіння зброєю. Захисний жилет або корпусний обладунок, представлений у вигляді грудних пластин, кольчуг чи кірас, забезпечує надійний захист тулуба, водночас залишаючись зручним для тривалого носіння. Усі ці елементи разом утворюють ефективну систему бронювання, яка дозволяє поєднати безпеку з мобільністю, що є визначальним для успішного ведення поєдинку.

У історичних середньовічних боях використовується різноманітна зброя, кожен тип якої має свої особливості та тактичні переваги. Мечі, представлені як одноручні, що часто поєднуються зі щитом, так і дворучні, які забезпечують більшу дальність і силу удару, є основним видом озброєння. Алебарди, завдяки своїй довжині та конструкції, ефективні для атак на відстані та особливо дієві проти обладунків. Булави, як коротка ударна зброя, здатні завдавати потужних ударів, що робить їх ефективними проти пластинчастого захисту. Усі ці види зброї в мають тупі леза або наконечники, проте

залишаються достатньо міцними, щоб витримувати інтенсивні удари, що зберігає автентичність боїв і водночас забезпечує безпеку учасників [4].

Забезпечення безпеки та контроль за станом обладнання є ключовими аспектами турнірів, оскільки пошкоджене спорядження може спричинити серйозні травми. Організатори здійснюють попередній огляд обладунків і зброї, регулярно перевіряють їх на знос та пошкодження, а також забезпечують постійний медичний супровід. Окрім безпекових заходів, включає широкий спектр технік, серед яких рублячі удари, що спрямовані на збивання противника з рівноваги, ударні прийоми щитом для контролю супротивника, а також підсічки, збивання, кидки та захоплення, які дозволяють ефективно ламати оборону опонента. Поєднання цих заходів гарантує баланс між безпекою та видовищністю боїв.

Історичні трактати з фехтування відіграють ключову роль у збереженні та передачі бойових технік, що використовувалися середньовічними воїнами, і є основою для сучасних учасників. Праці майстрів, таких як Йоганнес Ліхтенауер, Фіоре деї Лібері та Ганс Тальгофер, містять детальні описи технік бою різними видами зброї та прийоми боротьби, що адаптуються до сучасних умов, зберігаючи історичну автентичність. Відмінності між та спортивним фехтуванням полягають у повноконтактному форматі, використанні реплік середньовічної зброї, захисних обладунків, а також у більш широкому спектрі дозволених прийомів, включаючи удари, підсічки та кидки. На відміну від олімпійського фехтування, де діють суворі обмеження щодо зон ураження та типів атак, наближається до реалістичних бойових умов, роблячи його більш динамічним і видовищним.

HMBIA (Historical Medieval Battle International Association) є ключовою міжнародною організацією, що займається розвитком і популяризацією історичного середньовічного бою як спорту. Заснована у 2009 році, вона виступає головним регулятором змагань, розробляючи стандарти обладнання,

правил та навчальних програм для суддів і спортсменів. Основними завданнями НМВІА є організація міжнародних турнірів, сертифікація суддів і тренерів, а також підтримка створення клубів у різних країнах. Найбільш відомим турніром є «Битва Націй», що щорічно збирає учасників з усього світу. Окрім цього, існує ІМСФ – ще одна велика федерація, що проводить чемпіонати серед національних збірних. Також регулярно відбуваються регіональні та національні змагання, які сприяють підготовці спортсменів і популяризації цього виду спорту на глобальному рівні.

Історичне середньовічне бойове мистецтво стрімко набирає популярності в Україні та світі, поєднуючи спортивний розвиток, культурний інтерес і міжнародне визнання. В Україні цей вид спорту процвітає завдяки зростанню інтересу до історичної реконструкції, розвитку клубів у великих містах, таких як Київ, Львів і Харків, а також створенню у 2014 році Всеукраїнської федерації, яка активно популяризує його серед молоді через змагання, навчання та співпрацю з міжнародними організаціями, такими як ІА та ІМСФ. Фестивалі, як-от «Львівська Битва» чи «Козацька слава», і медійна підтримка сприяють залученню нових учасників. На міжнародній арені українські спортсмени, зокрема Дмитро Чернушенко, Олексій Бондар і Катерина Чабанова, демонструють високі результати на турнірах, таких як «Битва Націй», де збірна України регулярно здобуває призові місця, підкреслюючи майстерність і підготовку бійців. У глобальному контексті також переживає підйом: у Європі та Північній Америці зростає кількість клубів і масштабність турнірів, професіоналізація тренувань посилюється завдяки академіям і курсам, а міжнародні федерації, такі як ІА та ІМСФ, забезпечують стандартизацію правил і безпеку. Таким чином, в Україні та світі розвивається як динамічний спорт, що об'єднує історію, професіоналізм і культурний обмін, залучаючи дедалі більше ентузіастів [5].

Висновок. Історичне середньовічне фехтування є не лише спортивною дисципліною, а й важливим засобом фізичного розвитку, формування характеру та збереження культурної спадщини. Завдяки комплексним фізичним навантаженням воно сприяє зміцненню здоров'я, розвитку витривалості, координації та сили. Окрім цього, формує ментальну стійкість, дисципліну та навички командної роботи, що необхідні для успішної участі в змаганнях. Воно також залучає молодь до активного способу життя, надаючи їй альтернативу традиційним видам спорту, поєднуючи фізичну активність із культурно-історичними інтересами. Водночас відіграє важливу роль у збереженні та популяризації історичної спадщини, відроджуючи старовинні бойові мистецтва та знайомлячи учасників із традиціями минулого. Реконструкція середньовічних боїв, використання історичної зброї та дослідження фехтувальних трактатів дозволяють глибше зрозуміти культуру та військове мистецтво минулих епох. Таким чином, є не лише способом фізичного вдосконалення, а й важливим елементом освітнього та культурного розвитку, що поєднує спорт, історію та самопізнання.

Список використаних джерел

1. Гринчишин Б.В. Історичне фехтування і наукове дослідження середньовічного озброєння: точки дотику //Науково-теоретичний альманах Грані. – 2015. – Т. 18. – №. 9. – С. 101-106.
2. Бугорська О. А. Класифікація холодної зброї Русі в теорії і практиці історичного фехтування (на прикладі рогатини) //Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №. 5 (38). – С. 37-40.
3. Дьоміна О., Бусол В. Історична періодизація розвитку спортивного фехтування в Україні //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №. 3. – С. 191-195.
4. Дрюков О. Історична періодизація розвитку спортивного фехтування у світі //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – №. 3. – С. 29-34.
5. Дрюков О. Періодизація історії формування та розвитку спортивного фехтування в Україні //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №. 3. – С. 15-19.

ДЖИУ-ДЖИТСУ ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ. РОЗВИТОК, ПОПУЛЯРНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВКЛЮЧЕННЯ В ОЛІМПІЙСЬКУ ПРОГРАМУ

Митрохіна Вікторія

*Навчально-науковий інститут підготовки фахівців для підрозділів
превентивної діяльності Національної поліції України, 2 курс, бакалавр
Науковий керівник: Чоботько Маргарита,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро*

Анотація. Джиу-джитсу — це традиційне бойове мистецтво, що розвинулося у сучасний спортивний напрям, зокрема бразильське джиу-джитсу, яке стало важливою складовою змішаних єдиноборств (ММА). Попри відсутність олімпійського статусу, воно має широку міжнародну підтримку, а змагання організовують такі федерації, як IBJJF та JJIF. Різноманіття стилів джиу-джитсу дозволяє адаптувати техніки для спортсменів різних рівнів і фізичних можливостей. Популярність цього виду спорту зростає завдяки активному розвитку клубів, міжнародним турнірам та медійному висвітленню. У перспективі джиу-джитсу може отримати офіційне олімпійське визнання.

Ключові слова: джиу-джитсу, бразильське джиу-джитсу, ММА, змагання, олімпійське визнання

Постановка проблеми. Відсутність офіційного олімпійського визнання джиу-джитсу, попри його зростаючу популярність та значну роль у змішаних єдиноборствах (ММА). Це обмежує розвиток дисципліни на міжнародному рівні та створює труднощі для стандартизації правил і змагань. Водночас, підтримка джиу-джитсу міжнародними організаціями, численні турніри та

інтеграція технік в ММА створюють потенціал для включення цієї дисципліни до олімпійської програми в майбутньому.

Мета дослідження. Аналіз розвитку джиу-джитсу як спортивної дисципліни, вивчення його особливостей та відмінностей від олімпійських видів спорту, а також оцінка перспектив включення джиу-джитсу в олімпійську програму.

Результати дослідження та їх обговорення. Джиу-джитсу – це традиційне бойове мистецтво, яке поступово перетворилося на популярний вид спорту, відомий своїми ефективними техніками боротьби та захисту. Незважаючи на відсутність статусу олімпійського виду, джиу-джитсу здобуло велику популярність у світі, а його спортивні варіанти, такі як бразильське джиу-джитсу, приваблюють дедалі більше прихильників.

Джиу-джитсу виникло в Японії, де його використовували самураї як метод захисту без зброї. Його основними техніками були кидки, заломы та захоплення. Пізніше джиу-джитсу вплинуло на інші бойові мистецтва, зокрема дзюдо та айкідо. У 20-му столітті виникло бразильське джиу-джитсу, яке адаптувало традиційні техніки до спортивної боротьби. Зараз бразильське джиу-джитсу є однією з найбільш популярних дисциплін у змішаних єдиноборствах (ММА), де використовуються навички захисту в партері та ефективні прийоми [1].

Джиу-джитсу має специфічні риси, які відрізняють його від олімпійських видів спорту. Одна з ключових відмінностей полягає в відсутності централізованого олімпійського визнання. Попри це, багато міжнародних організацій підтримують джиу-джитсу та його розвиток. Наприклад, International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF) та Міжнародна федерація джиу-джитсу (JJIF) організовують численні змагання, включаючи чемпіонати світу та континентальні турніри. Ці змагання проходять за

спеціальними правилами, які відрізняються від правил інших бойових мистецтв, що дозволяє зберігати унікальність технік і підходів.

Особливість джиу-джитсу як неолімпійського виду також полягає у різноманітності його стилів. Існують різні форми джиу-джитсу, зокрема традиційне японське джиу-джитсу, бразильське джиу-джитсу та спортивне джиу-джитсу. Кожен із цих стилів має свої техніки та правила змагань. Наприклад, у бразильське джиу-джитсу особлива увага приділяється боротьбі в партері (на землі), де спортсмени використовують численні захоплення, заломы та больові прийоми. Це надає можливість боротися навіть фізично слабшому супернику, що робить джиу-джитсу доступним для широкого кола людей різного віку та фізичних можливостей.

Також важливо зазначити, що джиу-джитсу як неолімпійський вид спорту не обмежується суворими стандартами, які часто впроваджуються в олімпійських дисциплінах. Це дозволяє різним федераціям встановлювати власні правила та категорії, адаптуючи змагання під потреби спортсменів. Такий підхід сприяє збереженню різноманітності стилів і свободи у підходах до тренувань і змагань, що приваблює багато спортсменів.

Популярність джиу-джитсу зростає як серед спортсменів, так і серед любителів бойових мистецтв у всьому світі. Однією з основних причин зростання популярності є інтеграція технік джиу-джитсу у змішані єдиноборства (ММА), де джиу-джитсу є базовою технікою боротьби. Завдяки цьому джиу-джитсу стало невід'ємною частиною підготовки бійців ММА, що привернуло увагу багатьох шанувальників спорту.

На сьогодні у світі існують сотні академій і клубів джиу-джитсу, де тренуються як аматори, так і професійні спортсмени. Деякі країни, як-от Бразилія та США, мають особливо велику кількість шкіл джиу-джитсу, а міжнародні чемпіонати, організовані IBJJF, залучають тисячі спортсменів та глядачів. Також важливу роль у популяризації джиу-джитсу відіграють

соціальні мережі, де відомі спортсмени та інструктори активно демонструють техніки, тренування та особливості підготовки до змагань [2].

Перспективи джиу-джитсу як спортивної дисципліни значні. Незважаючи на те, що джиу-джитсу наразі не є частиною Олімпійських ігор, його популярність та підтримка на міжнародному рівні відкривають можливість для потенційного включення в олімпійську програму в майбутньому. Міжнародна федерація джиу-джитсу (JJIF) активно працює над співпрацею з олімпійськими організаціями, зокрема з Global Association of International Sports Federations (GAISF), з метою отримання офіційного визнання. Додатково до цього, змагання з джиу-джитсу вже були включені у програму Азійських ігор, що є важливим кроком для популяризації на міжнародному рівні [3].

Висновок. Джиу-джитсу, незважаючи на відсутність олімпійського статусу, продовжує здобувати популярність на міжнародній арені завдяки своїм унікальним технікам та доступності для людей різного віку і фізичних можливостей. Від традиційного японського джиу-джитсу до бразильської адаптації, цей вид спорту розвивається, зокрема, завдяки впливу на змішані єдиноборства, де він є базовим елементом. Міжнародна підтримка через організації, такі як IBJJF і JJIF, а також можливість адаптації правил до потреб спортсменів, сприяють розширенню популярності джиу-джитсу. Сьогодні сотні клубів і академій по всьому світу активно залучають нових практикантів, і хоча джиу-джитсу не входить до Олімпійських ігор, його потенціал для включення в олімпійську програму в майбутньому виглядає досить перспективно, особливо з огляду на включення в програму Азійських ігор.

Список використаних джерел

1. Hinzburh I., Tyshchenko V. Jiu-jitsu as a mean of increasing the level of physical fitness of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Єдиноборства. 2023. No. 2(28). P. 26–35. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.03>

2. Kravchuk T. M., Ogar G. O., Dvorjanskiy A. A. Фізична підготовленість юних спортсменів у джиу-джитсу на початковому етапі спортивної спеціалізації (динаміка і вплив на спортивний результат). Health, sport, rehabilitation. 2018. Т. 4, № 4. С. 78–83. <https://doi.org/10.34142/hsr.2018.04.04.09>
3. І. С. Кушніренко та ін. Використання функціональних комплексів у навчально-тренувальному процесі борців стилю джиу-джитсу / Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports. 2023. № 3. С. 121–127. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-17>

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

Найко Дар'я

факультет фізичного виховання, IV курс, СВО «Бакалавр»

Хоменко Марія

факультет фізичного виховання, IV курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих. доцент Демідова Оксана

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті на основі вивчення та аналізу літературних джерел розкрито питання щодо особливості формування та розвитку хортингу в Україні.

Ключові слова. національний вид спорту, український народ, Україна, спорт, хортинг.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Хортинг національний вид спорту України, який заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу – є одним з найпопулярніших і масових видів одноборств [5].

Термін „хортинг“ розглядається як система всебічного вдосконалення особистості, як філософія та спосіб життя. Слово „хортинг“ походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалось бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю.

Хортинг – це комплексна система самовдосконалення особистості, заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з

покоління в покоління (від античності, дохристиянського періоду, скіфів і сарматів до наших днів).

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою та вмінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю [2].

Хортинг в Україні є важливим складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, який спрямований на зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі в спортивних змаганнях із національного виду спорту України. Це чудовий інструмент вирішення проблем виховання молодого покоління і важливий засіб підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, розвитку дружніх стосунків між народами та зміцнення миру.

Мета дослідження: розглянути історичні аспекти розвитку хортингу в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Хортинг було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ №3000 від 21 серпня 2009 р.). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрмоменку, як президенту Всеукраїнської федерації хортингу, до 20.08.2011 року розробити програму розвитку нового виду спорту на 4 роки, з відповідними пропозиціями щодо спортивних класифікацій, правил проведення та суддівства змагань, методичних рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні [1].

Розробка правил змагань з хортингу та їх кваліфікаційна система були спрямовані на висвітлення техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрмоменко - випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики (1995 р.), який в 2016 році захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук в Інституті проблем виховання Національної академії педагогічних наук України [4].

Е. А. Єрмоменко народився у м. Кам'янське (м. Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на тих землях, де споконвіку поважалися та передавалися з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорозького. Ще під час навчання на юридичному факультеті Київського національного університету імені Тараса Шевченка Е. А. Єрмоменку довелося не раз спілкуватися з видатним істориком-дослідником, завідувачем кафедри історії України, доктором історичних наук, професором Володимиром Івановичем Сергійчуком, який знайшов історичні матеріали щодо фізичної підготовки та військово-тренувальних традицій козацтва. В них йшлося зокрема про історичну спадщину Придніпров'я, де й досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва і де збереглися традиції, покладені згодом в основу розбудови головного осередку вільних козацьких земель, духовним та силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (острів Хортиця та навколишні землі Придніпров'я) [1].

Ці традиції славетної української історії зумовили як назву національного виду спорту, так і його широкий арсенал технічних прийомів для застосування в системі бойового мистецтва хортингу. Також ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному

вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління [5].

А. Белан (2014) у своїх дослідженнях розкриває питання щодо історії становлення та розвитку хортингу в Україні. Так, з описів античних істориків відомо, що у дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи та сармати. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів в історії людства. Отже, автор дослідження вказує, що є всі підстави припустити, що традиції бойового виховання предків нашого народу тягнуться ще від скіфів і сарматів. Цікавий і той факт, що навіть в багатьох географічних картах до XVI століття територію України позначали назвою «SARMATTA» [1].

У Київській Русі фізичне виховання розвивалося та ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Вони забезпечували населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історичних фактів відомо, що польська, литовська й українська шляхта, часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ - вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух. Саме Запорозька Січ була місцем народження козацької доблесті й військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка виробила для себе у перервах між походами правила суворої дисципліни та самопожертви. Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів. Традиційні двобої у живому колі козаків, які отримали влучну назву „хорті“, проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а

й у будь-якому іншому місці і під час походів, і під час відпочинку, для того щоб підтримувати бойові навички на випадок смертельних сутичок із ворогом. Козацьке коло - хорт позначали на землі шляхом окреслення палицею кола, або на траві, визначаючи територію хорту невеличкими кілочками чи гілками дерева. Двобой проводилися доти, поки один із бійців не опинявся зверху на переможеному суперникові або до можливої втрати свідомості одного із суперників. Коли перемога одного козака над іншим ставала очевидною, наглядовий подавав команду припинити двобій, розбороняв сутичку, відтягуючи верхнього хортингіста, щоб той не мав можливості покалічити або смертельно вразити суперника. Учасники двобій виходили у козацький хорт без зброї, заздалегідь віддаючи її товаришам по куреню. Якщо у хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобієм у середині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанях не було прихованої зброї, а самі учасники двобію були тверезі. Будь-які порушення цих правил каралися позбавленням права голосу на козацьких нарадах [1, 5].

Острів Хортиця населяли представники різних етнічних груп і народностей, які мали давні народні традиції. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі були представники близько сорока різних національностей. Серед такого Інтернаціоналу порівняно більшими групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, австро-угорців, романської групи, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азіатська група, євреї, цигани та навіть араби й африканці. Закон був для всіх один - жити чесно, стежити за своїм здоров'ям і дотримуватися військових традицій. У проведенні ігрищ і двобій могли брати участь представники будь-яких народностей, головною умовою було - дотримання правил.

Виховання фізично та морально досконалих воїнів забезпечувала достатньо ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді та її фізичне виховання у січових школах і школах джур.

Проаналізувавши наукову літературу, історичні документи, фольклорні та географічні матеріали А. Белан (2014) констатував той факт, що на Запорозькій Січі існував культ фізично досконалої людини. Такі міркування були зумовлені тим, що: запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці; одним з основних критеріїв переходу молодика у вищий ранг - «істинного» запорожця - була його фізична підготовленість; у січових школах і школах джур фізичне виховання було пріоритетним; існувало чимало легенд і переказів про надприродні можливості козаків [1].

Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу, чия фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру, але ґрунтувалася, передусім, на звичаях і традиціях свого народу: у період між походами запоріжці на Січі лікувалися травами за народними методами загоєння ран; для одужання та з профілактичною метою використовували: методики оздоровчих фізичних навантажень, засоби оздоровчого дихання та виконання фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я; проводили змагання з майстерності самозахисту.

Система підготовки, частиною якої було виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалася техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, були покладені в основу національного виду спорту - хортинг.

Сучасний хортинг успішно розвивається в спортивному, аматорському і професійному напрямках. Його визнають в Україні та двадцяти шести країнах світу [5].

Сучасний український хортинг - універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу - здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу, Перший навчально-тренувальний семінар з хортингу було проведено у м. Києві (20 вересня 2008 р.). У ньому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в різних областях країни. Невдовзі навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені у містах: Дніпропетровськ (25-27 вересня 2008 р.); Запоріжжя (28 вересня 2008 р.); Донецьк (10-12 жовтня 2008 р.); Рівно (18 жовтня 2008 р.); Трускавець (27-28 жовтня 2008 р.); Бровари (29 листопада 2008 р.); Лубни (17-18 січня 2009 р.); Судак (3-4 березня 2009 р.) [6].

Після низки семінарів відбулися й перші змагання з хортингу, на яких були апробовані правила змагань. Змагання були проведені на спортивній базі київської середньої школи №214 (1 листопада 2008 р.). У них узяли участь понад 100 учасників. 1 березня 2009 р. було проведено перший відкритий чемпіонат Автономної Республіки Крим з хортингу в смт. Кіровське.

25 березня 2009 року відбулася офіційна реєстрація Української Федерації Хортингу в Україні. Перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів (96 спортсменів з різних областей України) пройшов у смт. Пуща-Водиця (29 березня 2009 р.), а перший всеукраїнський

турнір серед дорослих - на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 м. Києва (10 травня 2009 року).

На підставі рішення колегії наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (№ 306 від 9 лютого 2010 р.) «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим Міністерством юстиції України (25 лютого 2010 р. за № 186/17481), хортинг було внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні (№71). Це стало видатною подією щодо популяризації та розвитку хортингу в Україні.

Подальший динамічний розвиток хортингу не залишився без уваги закордонних тренерів та спеціалістів єдиноборств. Це зумовило проведення першого міжнародного турніру, присвяченого Дню Перемоги (м. Київ, 9 травня 2010 р.

Стрімкий розвиток хортингу дав підстави для заснування відділень федерації цього виду спорту не тільки в нашій країні, а й за кордоном. І вже 31 січня 2011 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту затверджує навчальну програму і дає дозвіл на відкриття відділень хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР).

Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся у Броварах Київської області (26-27 березня 2011 р.), в якому взяло участь понад 120 спортсменів із 16 областей України.

За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю всі області України й Автономну Республіку Крим. Чималою подією в розвитку хортингу в Україні стало його офіційне введення до варіативної частини програм з фізичної культури для 5-9 і 10-11 класів закладів загальної середньої освіти (гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Рекомендовано» згідно з листами-розпорядженнями № 1/11-8601 та № 1/11-8604 від 15.09.2011 р.).

Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України було також рекомендовано відкрити відділення хортингу у закладах вищої освіти України I-IV рівня акредитації («Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11-10420 від 09.11.2011 р.). А згодом Міністерство прийняло рішення про введення хортингу в заклади позашкільної освіти (лист-розпорядження № 1/11-19310 від 14.12.2012 р. про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України») [3, 5].

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні (м. Київ) громадянином України Едуардом Єрьоменком. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основна мета федерації - здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. У Міжнародних правилах з хортингу існує декілька різнопланових розділів змагань. В одному з них йдеться про двораундовий комплекс спортивного двобію, який охоплює весь арсеналі прийомів самозахисту людини, що включені у спортивну змагальну програму [2].

Сучасний хортинг як спортивне єдиноборство обіймає результат узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними й раціональними прийомами, об'єднавши кращі досягнення різних видів єдиноборств. Таким чином, хортинг представляє новітній напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі (MMA Horting), але два різнопланові раунди двобію суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому

спорті не застосовувались. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань з хортингу [2].

У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту, - це Україна, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. На даний момент хортинг включено до Єдиної Спортивної Класифікації України (ЄСКУ) [2].

Основна мета хортингу - охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України - від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Висновок. Розвиток хортингу в Україні базувався на багатовікових традиціях, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів - до Київської Русі, а далі - до запорозьких козаків. В сучасній Україні – хортинг - є важливою складовою системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях та різноманітних заходах фізкультурно-оздоровчого характеру.

Список використаних джерел

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. Теорія і методика хортингу. 2014. Випуск 1. С. 44-52
2. Оржеховська В., Федорченко Т., Єрьоменко Е., Діхтяренко З., Мельник О. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу. Теорія і методика хортингу. 2016. Випуск 5. С. 17-34.
3. Пантус О. О., Ткаченко П. П., Денисовець А. П., Ободзінська О.В., Курилло Т. В. Історичні витoki становлення та розвитку хортингу в Україні. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 109 –117.
4. Рядова Л., Цигановська Н. Історичний аспект виникнення та розвитку хортингу як національного виду рухової активності України. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: збірник тез доповідей V Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури. 2022. С. 42-43.
5. Рядова Л. О., Рожков В. О., Цигановська Н. В., Скляренко В. П. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку хортингу, як національного виду рухової активності України. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Випуск 12 (158). С. 126-130.
6. Суслó Т. Хортинг, як вияв національної приналежності. Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу / ред. колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : видавець Паливода А. В., 2018. С. 91–92.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ РІЗНИХ НАПРЯМІВ

Нечипоренко Денис

*Науковий керівник: к.пед.наук, професор Школа Олена
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Анотація. У статті розглянута історія розвитку фітнесу, зокрема ключові етапи еволюції різних напрямків фізичних вправ, таких як аеробіка, бодібілдинг, йога та кросфіт, що здобули популярність у XX-XXI століттях. Досліджено соціальні та культурні впливи на фізичну активність, а також зміни у ставленні до фізичних вправ з розвитком науки, техніки і технологій. Зокрема, увага зосереджена на виникненні нових трендів, таких як онлайн-фітнес та використання мобільних додатків для тренувань. У результаті досліджено історію розвитку фітнесу та зміни в суспільних потребах і ставленні до здоров'я і фізичної форми.

Ключові слова: історія, фітнес, аеробіка, бодібілдинг, йога, кросфіт, фізична активність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фітнес, як явище, яке об'єднує різноманітні методи фізичних вправ і тренувань, має глибоке історичне коріння. Проблема дослідження полягає в необхідності комплексного підходу до вивчення еволюції фітнесу, враховуючи вплив соціальних і культурних факторів на розвиток фізичних вправ, а також аналіз новітніх тенденцій і методів, таких як використання цифрових технологій у фітнес-індустрії. Існуючі дослідження [1-3; 5] в основному зосереджуються на популяризації фізичних тренувань і спортивних практик у сучасному суспільстві, однак мало уваги приділяється історичному контексту, в якому ці напрямки формувалися. Також недостатньо уваги

приділяється змінам у ставленні до фітнесу з огляду на розвиток технічних засобів, таких як мобільні додатки та фітнес-годинники, що стали невід'ємною частиною сучасного способу життя [4].

Метою дослідження є аналіз історії розвитку фітнесу з початку його існування до сучасних напрямків, таких як аеробіка, бодібілдинг, йога та кросфіт. Також важливо дослідити, як технології вплинули на доступність і ефективність фітнес-індустрії, а також з'ясувати, як соціальні та культурні зміни впливали на популярність тих чи інших напрямків фізичної активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія розвитку фітнесу розпочинається ще в античні часи, коли фізична активність була важливою частиною культури. Давня Греція та Рим стали колыскою для багатьох видів спорту, зокрема Олімпійських ігор, які мали величезне значення не лише для розвитку фізичних можливостей, але й для формування моральних і етичних норм суспільства. У Римі, зокрема, фізична активність була важливою частиною військової підготовки. У той час велику роль також відігравала гімнастика та бойові мистецтва [3].

З початку середніх віків інтерес до фізичних вправ знизився через релігійні обмеження та соціальні трансформації. Однак з Відродженням починається відновлення традицій фізичних тренувань. У цей період виникають перші системи фізичної культури, які використовувалися в арміях та аристократичних колах. У Німеччині та Італії розвиваються початкові форми гімнастики, а фізичні вправи стають важливим елементом освіти.

XIX століття стає важливим етапом у розвитку фітнесу, коли починається активне використання фізичних вправ для загального розвитку. Відомий німецький педагог і тренер Фрідріх Луї Ян створив систему гімнастичних вправ, які стали основою для подальшого розвитку фітнесу в Європі. Також у цей період створюються спортивні товариства, які активно

поширюють ідеї фізичного розвитку серед населення. Військова підготовка і фізичні вправи стають важливими елементами армій і навчальних закладів.

У XX столітті починається справжній «золотий вік» фітнесу [3]. Одним із важливих етапів є поява бодібілдингу, який став популярним завдяки таким зіркам, як Арнольд Шварценеггер. Бодібілдинг став не лише спортивною дисципліною, а й культурним феноменом, що стимулювало розвиток фітнес-індустрії. В цей же час набувають популярності інші напрямки, зокрема аеробіка, яка була введена в популярну культуру завдяки зусиллям таких фігур, як Джейн Фонда. Аеробіка поєднувала фізичні вправи з музикою, що зробило її привабливою і доступною для масового населення.

Друга половина XX століття стала етапом інтеграції фітнесу в масову культуру, зокрема з розвитку тренажерних залів, йоги та функціональних тренувань. Кросфіт, що з'явився на початку 2000-х, став новим викликом для традиційних видів спорту завдяки своїй інтенсивності та багатофункціональності. Йога, яка прийшла із Сходу, стала популярною серед людей, що шукають не тільки фізичне, але й духовне відновлення [3].

В останні десятиліття на зміну традиційним тренуванням приходять нові технології [5]. Мобільні додатки для тренувань, фітнес-годинники, які відстежують активність та прогрес, а також онлайн-заняття стали важливою частиною сучасного фітнесу. Це дозволяє людям тренуватися в будь-якому місці та в будь-який час, не залежно від фізичних меж або часу, що робить фітнес доступним для більшої кількості людей.

Висновки. Отже, історія розвитку фітнесу відображає складні соціальні, культурні та технічні зміни в суспільстві. Від античних часів до сьогодення фізична активність не лише зберігається як важливий елемент здорового способу життя, але й еволюціонує в нові форми, враховуючи потреби сучасного суспільства. Розвиток нових напрямків фітнесу, таких як йога, пілатес, кросфіт, а також інтеграція новітніх технологій, таких як мобільні

додатки, є невід'ємною частиною майбутнього фітнес-індустрії. Зважаючи на глобальні зміни в умовах здоров'я та добробуту, фітнес продовжуватиме змінюватися, стаючи більш доступним, інтегрованим у повсякденне життя та доступним для всіх верств населення.

Список використаних джерел

1. Школа О.М. Сучасний стан розвитку фізичної культури і спорту в контексті валеологізації. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*: матер. XIV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (08-09.04.2021 р.). Харківський національний університет імені В.Г. Каразіна, 2021. С. 45-49.
2. Школа О.М., Бойченко А.В., Суровов О.А. Передумови використання фітнес-технологій в якості засобів фізичного виховання студентської молоді. *Педагогічні науки*. Херсон : ХДУ, 2018. Вип. 85. С. 52 – 56.
3. Школа О.М., Журавльова І.М. Теорія та методика навчання: аеробіка%: навчал. посіб. / За заг. ред. О. М. Школи. Харків : ХГПА, 2014. 265 с.
4. Школа О.М., Золочевський В.В. Історія фізичної культури: навчал. посіб. Харків : СПДФО Бровін О. В., 2017. 218 с.
5. Школа О.М., Фоменко О.В. Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present*: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN, 2024. P. 804-820. Doi: 10.46489/eotips-24-27.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УГОРЩИНІ ТА ЗАКАРПАТТІ

Нодь Юлія

*Науковий керівник: Візавер Арпад Дезідерович, директор Спортивно-
оздоровчого центру,
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II,
м. Берегово, Закарпаття*

Анотація. У дослідженні висвітлено проблему недостатнього висвітлення історії розвитку неолімпійських видів спорту в Угорщині та Закарпатті. Проаналізовано ключові події, що сприяли їхньому становленню, а також визначено вплив історичних традицій та державної підтримки. У ході дослідження встановлено, що кінний спорт в Угорщині набув популярності ще у XIX столітті, а значну роль у його розвитку відіграли ініціативи графа Іштвана Сечені. Веслування на човнах-драконах розпочало активний розвиток наприкінці XX століття, що дозволило угорським спортсменам досягти високих результатів на міжнародній арені. Велосипедний спорт у залі сформувався на Закарпатті у 2000-х роках та продемонстрував стабільний прогрес у європейських чемпіонатах.

Ключові слова: неолімпійські види спорту, кінний спорт, веслування на човнах-драконах, велосипедний спорт у залі.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Неолімпійські види спорту, такі як кінний спорт, веслування на човнах-драконах та велосипедний спорт у залі, мають значний вплив на спортивну культуру Угорщини та Закарпаття. Проте дослідження, присвячені їхньому історичному розвитку та популяризації, є обмеженими. Вивчення джерел, зокрема наукових праць і публікацій, дозволяє простежити основні етапи

становлення цих дисциплін, визначити їхнє значення в суспільстві та перспективи розвитку.

Мета дослідження: Метою роботи є дослідження історичного розвитку неолімпійських видів спорту в Угорщині та Закарпатті, виявлення ключових чинників їхньої популяризації та аналіз впливу державних і громадських ініціатив на їхнє поширення.

Виклад основного матеріалу дослідження.

1. Історія кінного спорту – Дербі в Угорщині

Дербі – це один із найскладніших маршрутів у конкурі, що поєднує класичні конкурні та триборні перешкоди, схожі на природні. Навіть досвідчені вершники не завжди можуть подолати його без помилок.

Першим у світі було Гамбурзьке Дербі, засноване 26 червня 1920 року Едуардом Пулверманном. Будучи прихильником кінного спорту, він після Першої світової війни створив унікальний маршрут із природними перешкодами – канавами, живоплотами тощо. Змагання стали справжньою сенсацією, збираючи аристократів та глядачів з усієї країни. У 1939 році через війну турнір припинили, а іподром перетворили на шпиталь. Відновити Дербі вдалося лише у 1949 році, і з тих пір воно залишається популярним серед шанувальників кінного спорту [2].

Для вершників Дербі – це символ мрії, прагнення здобути перемогу та отримати блакитну стрічку. У 1780 році 12-й граф Дербі уклав парі з сером Чарльзом Банбері, змагаючись у швидкості коней. Переможець отримав трофей, а самі перегони назвали на честь того, хто програв. Змагання є унікальними, оскільки участь у них беруть лише трирічні коні, кобили та жеребці, які пройшли спеціальну підготовку [3].

Історія угорських кінних перегонів сягає майже 200 років. Перші змагання відбулися у 1827 році в Будапешті завдяки ініціативі графа Іштвана Сечені. Після навчальної поїздки до Англії у 1815 році він наголосив на

важливості розвитку конярства в Угорщині, розробив правила перегонів і домогся їхнього офіційного затвердження. Перші змагання, що проходили у 1827 році, зібрали 25 000 глядачів, що свідчило про значний інтерес до цього виду спорту [2].

Завдяки популярності кінних перегонів згодом з'явилися численні книги та статті на цю тему. Граф Сечені написав книгу "Ловакрул", яка узагальнила досвід перших змагань, а у 1832 році вийшла "Угорська кінна книга" під редакцією графа Томаша Надашді [5].

Серед видатних коней угорської історії – Кінчем, Імперіал та Овердоз. Кобила Кінчем, яка народилася у 1874 році, стала легендою кінного спорту, вигравши всі 54 старту у своїй кар'єрі. Її називають "угорським дивом". Імперіал був непереможним упродовж своєї кар'єри та досяг успіху на європейському рівні. Овердоз, у 2008 році посівши третє місце у світовому рейтингу, також став гордістю угорського конярства [4].



Кінь Кінчем

Джерело: Kincsempark. <https://kincsempark.hu/>

(Дата звернення: 06.03.2025)

Найвідомішим іподромом Угорщини є парк Кінчем у Будапешті, названий на честь легендарної кобили. Побудований у 1925 році, він приймає змагання з весни до осені, приваблюючи до 150 000 відвідувачів. Серед ключових подій, що тут проводяться, – Новий рік на скачках, міжнародні перегони Кінчем+, виставка вуличної їжі та Дербі [3].



Парк Кінчем у Будапешті

Джерело: Kincsempark. <https://kincsempark.hu/>

(Дата звернення: 06.03.2025)

Кінний спорт в Угорщині має глибокі історичні корені та значний вплив на культуру країни. Завдяки ініціативам графа Сечені кінні перегони отримали популярність, а такі легендарні коні, як Кінчем, Імперіал та Овердоз, прославили угорське конярство на міжнародному рівні. Парк Кінчем залишається ключовою ареною для змагань, де щорічно проходять важливі події, зокрема Дербі, яке об'єднує професіоналів та любителів кінного спорту.

Сьогодні кінний спорт в Угорщині активно розвивається завдяки підтримці держави та приватних ініціатив. Уряд країни сприяє популяризації конярства через організацію міжнародних турнірів, модернізацію іподромів та фінансування спеціалізованих навчальних закладів. Багато угорських вершників беруть участь у світових чемпіонатах та Олімпійських іграх, демонструючи високий рівень підготовки.

Кінний спорт в Угорщині – це не лише змагання, а й важлива частина культурної спадщини країни. Від давніх традицій до сучасних міжнародних досягнень, Угорщина продовжує утримувати високу планку у світовому конярстві. Завдяки історичним постатям, видатним коням та сучасним ініціативам, цей вид спорту залишається одним із найпрестижніших у країні.

2. Історія неолімпійського спорту веслування на човнах-драконах в Угорщині.

Веслування на човнах-драконах має глибоке коріння в китайській культурі, зокрема у Фестивалі човнів-драконів (Дуань-у цзе), який відзначається щороку на п'ятий день п'ятого місяця за місячним календарем. Це свято є одним з найважливіших у Китаї, поряд із Китайським Новим роком та святом Цінмін [1].

Згідно з легендою, фестиваль виник на честь поета та державного діяча Цюй Юаня, який, протестуючи проти корупції, кинувся в річку Міло. Місцеві жителі намагалися врятувати його, пливучи на човнах, б'ючи в барабани та кидаючи рисові кульки у воду, щоб відлякати риб. Ці дії стали основою традиції перегонів на човнах-драконах та приготування страви цзунци [1].

Хоча традиція перегонів на човнах-драконах налічує понад 2000 років, перші міжнародні змагання відбулися в Гонконзі лише в 1976 році. Відтоді цей вид спорту почав поширюватися по всьому світу. В Угорщині розвиток веслування на човнах-драконах розпочався в 1997 році зі створення Клубу веслування на човнах-драконах Дьйор і Раба. У 1998 році була заснована Угорська федерація човнів-драконів, яка стала членом Європейської федерації човнів-драконів, а в 1999 році – Міжнародної федерації човнів-драконів [1].

У 2009 році в Будапешті відбувся 13-й клубний чемпіонат Європи на човнах-драконах, в якому взяли участь 1850 спортсменів. Це були найбільші європейські змагання на човнах-драконах, які коли-небудь проводилися в Будапешті. Окрім чудової організації, угорські клуби завоювали 6 золотих медалей [1].

У 2013 році чемпіонат світу відбувся в Сегеді, Угорщина, за участю 3000 спортсменів з 29 країн. Ця подія вважається міжнародною спільнотою човнів-драконів найуспішнішим чемпіонатом світу всіх часів. Угорські веслувальники на човнах-драконах та Федерація веслування на човнах-драконах Угорщини отримали високу міжнародну оцінку [1].

У 2018 році чемпіонат світу в Сегеді, Угорщина, зібрав найбільшу кількість учасників - 6 200 спортсменів. З 1997 року угорські екіпажі 28 разів брали участь у чемпіонатах світу та Європи Міжнародної федерації веслування на човнах-драконах (IDBF) та Європейської федерації веслування на човнах-драконів (EDBF). Загалом угорські екіпажі завоювали 71 золоту, 86 срібних та 91 бронзову медаль [1].

З 2020 року Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II регулярно бере участь у змаганнях з веслування на човнах-драконах. Спочатку це було для нас новим досвідом, і ми не мали практичних навичок у цьому виді спорту. Однак, після перших двох змагань ми здобули певний досвід, який згодом дав свої результати.

У 2022 році студенти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II взяли участь у змаганнях із веслування на човнах-драконах серед вищих навчальних закладів, що проходили в місті Сорвош. Незважаючи на високий рівень суперників і напружену боротьбу, команда інституту продемонструвала чудову техніку та злагоджену роботу, виборовши перше місце та привізши заслужену перемогу додому.



Студенти ЗУІ на змаганнях у місті Сорвош, Угорщина

У 2024 році ми також успішно виступили на змаганнях. Хоча нам не вдалося вдруге стати чемпіонами, адже в напруженій боротьбі ми поступилися в півфіналі, наша команда не втратила бойового духу. У поєдинку за третє місце ми продемонстрували справжню витривалість, силу та злагодженість,

що дозволило нам впевнено здобути бронзові нагороди. Цей результат став ще одним підтвердженням нашого зростання та прагнення до нових перемог.



Студенти ЗУІ на змаганнях у місті Сорвош, Угорщина

Веслування на човнах-драконах в Угорщині зазнало значного розвитку впродовж останніх десятиліть. Популярність цього виду спорту зростає завдяки міжнародним змаганням, ініціативам федерацій та ентузіазму спортсменів. Сьогодні в країні діють численні клуби, які готують веслувальників до чемпіонатів Європи та світу.

Окрім спортивних змагань, веслування на човнах-драконах використовується як ефективний метод командоутворення. Корпоративні заходи, студентські чемпіонати та аматорські змагання роблять цей спорт доступним для широкої аудиторії. Особливо важливим є залучення молоді, що сприяє розвитку спортивного духу та популяризації здорового способу життя.

3. Історія велосипедного спорту у залі на Закарпатті

Виконання трюків на велосипеді, таких як їзда стоячи на кермі, крутіння педалей руками, акробатичні фігури у повітрі – усе це стає можливим завдяки унікальному виду спорту, відомому як велосипедний спорт у залі. У світі він існує вже понад століття й користується великою популярністю у таких країнах, як Німеччина, Чехія та Франція. В Україні ж цей вид спорту довгий час залишався невідомим. Однак сьогодні наша область може пишатися тим, що єдиний його осередок у країні знаходиться у селі Великі Береги, що в Берегівському районі Закарпатської області [8].

Під час виступів велосипедисти демонструють вражаючі трюки. Вони їздять по колу на одному колесі, виконують обернені рухи, стоять на рамі, балансують у незвичайних позах, схожих на «ластівку», або навіть роблять стійку на голові, тримаючись за кермо. І все це – без зупинки руху велосипеда [9].

Щоб займатися цим видом спорту, необхідна хороша координація та базова фізична підготовка. Однак при наполегливості та таланті можна навчитися виконувати навіть найскладніші трюки.

Історія цього спорту в Україні розпочалася у 2000 році, коли до школи у Великих Берегах завітали спортсмени з Німеччини та Угорщини. Вони провели показові виступи з велоболу та художньої їзди на велосипеді, продемонструвавши одиночні, парні та групові номери. Вони ж залишили для місцевих ентузіастів чотири спеціальні велосипеди, що й стало початком розвитку цього спорту в Україні [8].

Уже в листопаді 2000 року українська команда вперше виступила на чемпіонаті світу в Німеччині. На початку тренувального процесу деякі елементи здавалися надто складними для виконання, але з часом спортсменам вдалося освоїти майже всі вправи з кваліфікаційної книги. Окрім технічної майстерності, заняття художньою їздою на велосипеді сприяють особистісному розвитку – спортсмени стають впевненішими, самостійнішими, отримують можливість подорожувати та спілкуватися з однодумцями з різних країн [9].

За роки існування команди спортсмени досягли значних успіхів на міжнародному рівні. У 2006 році Андрій Фізаші та Степан Гейці посіли шосте місце на чемпіонаті Європи в Австрії, отримавши звання кандидатів у майстри спорту. Георгій Боднар та Роланд Кочі зайняли сьоме місце на чемпіонаті Європи у Франції. У 2003 році вихованці школи здобули всі три призові місця на чемпіонаті Угорщини [8].

Подальші роки також принесли команді значні досягнення: у 2011 році на чемпіонаті Європи серед юніорів в Австрії вони здобули бронзові медалі в парному виступі, а у 2016 та 2021 роках вибороли срібні нагороди на аналогічних змаганнях у Швейцарії. У 2013 році в Німеччині команда отримала «Кубок Worms», завоювавши 13 кубків у різних категоріях [8].

За понад 20 років участі у міжнародних змаганнях спортсмени з Великих Берегів неодноразово представляли Україну на чемпіонатах світу та Європи, а також брали участь у турнірах в Угорщині, Німеччині, Словаччині та Чехії [9].

Попри всі труднощі, команда з Великих Берегів продовжує розвиватися, і все більше юних спортсменів долучаються до цього видовищного та захопливого виду спорту. Їхній приклад демонструє, що наполегливість, талант і бажання розвиватися можуть привести до великих досягнень навіть у тих видах спорту, які ще не мають глибоких традицій у нашій країні.

Висновки. Отже, дослідження підтвердило, що розвиток неолімпійських видів спорту в Угорщині та Закарпатті відбувався під впливом історичних традицій, ініціатив окремих ентузіастів та державної підтримки. Популярність цих дисциплін зростала завдяки успіхам спортсменів на міжнародній арені, організації змагань та модернізації спортивної інфраструктури. Подальший розвиток можливий за умови збереження культурної спадщини, інвестицій у навчальні програми та активного залучення нових поколінь до занять спортом.

Список використаних джерел

1. A sárkányhajózás története. *Sarkanyhajozas.hu. Sárkányhajózás története.* URL: <https://www.sarkanyhajozas.hu/sarkanyhajozas-tortenete> (дата звернення: 12.03.2025).
2. Hajdú B. 184 éves a magyar lóversenysport: a derby... *Lovasok.hu. Magyar lovaskultúra.* 06.06.2023. URL: <https://www.lovasok.hu/lovassportok/galopp-lovassportok/galopp-tortenelem/184-eves-a-magyar-loversenysport-a-derby/> (дата звернення: 06.03.2025).

3. Hajdú B. Magyar Ügetőderby története. *Lovasok.hu. Lovas történelem*. 03.07.2023. URL: <https://www.lovasok.hu/lovassportok/magyar-ugetoderby-tortenete/> (дата звернення: 05.03.2025).
4. Nádasdy T. Országos méneskönyv vagyis telivér lovak s azok ivadékainak jegyzéke. Pesten : Fűskuti Landerer, 1832. 40 о.
5. Széchenyi I. Lovakrul. Budapest : Petrózai Trattner J.M. és Károlyi Istvánnál, 1828. 262 о.
6. Великі Береги. *Закарпаттячко*. URL: <https://zakarpatyachko.com.ua/naseleni-punkty/beregivskyj-rajon/2011-11-22-17-19-26.html> (дата звернення: 19.03.2025).
7. Хаятова А. Акробати на біциглях. На Закарпатті діє єдина в Україні команда з велосипедного спорту у залі. *Закарпаття онлайн. новини*. 02.02.2009. URL: <https://zakarpatya.net.ua/News/33581-Akrobaty-na-bitsyhliakh.-Na-Zakarpatti-diie-iedyna-v-Ukraini-komanda-z-velosypednoho-sportu-u-zali> (дата звернення: 19.03.2025).

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАЛЬНОГО МАРАФОНУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Нурова Поліна

факультет фізичної культури і спорту, II курс, СВО бакалавр

Науковий керівник: к.фіз.вих., доц. Омельченко Олена

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Стаття присвячена дослідженню історії розвитку веслувального марафону як виду спорту. Розглянуто етапи становлення, ключові події та вплив на сучасні змагання. Проаналізовано основні тенденції та перспективи розвитку.

Ключові слова. Веслувальний марафон, історія виду спорту, витривалість, змагання, розвиток.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій
Веслувальний марафон, як один із видів спорту на витривалість, має багату історію, що сягає корінням традицій водного транспорту та змагань між народами. Проте, на відміну від інших марафонських дисциплін, таких як біг чи велоспорт, його розвиток недостатньо висвітлений у науковій літературі [1]. Проблема полягає у визначенні ключових етапів еволюції веслувального марафону, а також у розумінні його місця серед сучасних спортивних дисциплін. Актуальність дослідження зумовлена зростанням популярності водних видів спорту та потребою систематизації історичних даних для подальшого розвитку цього напрямку [3].

Дослідження історії веслувального марафону частково представлені у працях, присвячених водним видам спорту. Зокрема, у монографії В. Платонова “Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті” (2015)

розглядаються загальні аспекти розвитку веслування, однак марафонські дистанції згадуються побіжно. У статті Дж. Смітта “The Evolution of Canoe and Kayak Racing” (2019) аналізується еволюція перегонів на каное та байдарках, включаючи ультрамарафонські формати, що є близькими до веслувального марафону [2, 4, 5]. Українські автори, наприклад О. Кравчук (2020), у своїй роботі “Історія веслування в Україні” торкаються лише окремих аспектів змагань на довгі дистанції. Таким чином, невирішеною залишається частина проблеми, пов’язана з комплексним історичним оглядом саме веслувального марафону як окремої дисципліни [1].

Мета і завдання дослідження . Метою статті є дослідити історію розвитку веслувального марафону від його витоків до сучасності. Завдання роботи включають: 1) визначення перших згадок про веслувальні змагання на довгі дистанції; 2) аналіз ключових етапів становлення дисципліни; 3) оцінка сучасного стану та перспектив розвитку веслувального марафону.

Результат дослідження та їх обговорення. Веслувальний марафон – це змагання на довгі дистанції (зазвичай від 20 до 100 км і більше), що проводяться на байдарках, каное або інших веслувальних суднах. На відміну від спринтерських перегонів, марафон вимагає від спортсменів високого рівня витривалості, стратегічного планування та вміння адаптуватися до природних умов.

Історія веслувального марафону бере початок із традицій народів, для яких веслування було не лише спортом, а й способом життя. У Північній Америці індіанські племена використовували каное для подолання великих відстаней по річках і озерах, що стало прообразом сучасних перегонів. У Європі перші задокументовані змагання на довгі дистанції датуються XVIII століттям, коли британські веслярі влаштовували перегони по Темзі. Одним із найстаріших відомих веслувальних марафонів є “Devizes to Westminster

International Canoe Race” (DW), заснований у 1948 році у Великій Британії, що охоплює дистанцію 125 миль (201 км).

У XIX столітті веслування почало набувати спортивного характеру. У 1866 році створена Міжнародна федерація веслування (FISA), яка спочатку зосередилась на коротких дистанціях. Однак паралельно розвивалися аматорські перегони на витривалість. У США в 1890-х роках з’явився марафон “Adirondack Canoe Classic” (90 миль), який став популярним серед ентузіастів. У XX столітті, з появою легких матеріалів для суден (наприклад, скловолокна у 1950-х), веслувальний марафон отримав новий поштовх до розвитку. У 1988 році Міжнародна федерація каное (ICF) офіційно ввела марафонські дисципліни до своєї програми, що сприяло стандартизації правил.

Сьогодні веслувальний марафон є визнаною дисципліною, що включає чемпіонати світу під егідою ICF (з 1991 року). Популярні марафони, такі як “Yukon River Quest” (715 км, Канада) та “MR340” (547 км, США), приваблюють тисячі учасників. В Україні веслувальний марафон має менш розвинену інфраструктуру, однак змагання на Дніпрі та інших річках поступово набирають популярності. Сучасні технології – GPS-навігація, легкі композитні судна – значно полегшують участь у таких заходах.

Перші веслувальники-марафонці в Україні, які зробили значний внесок у розвиток цього виду спорту, не завжди мають добре задокументовану історію, але можна виділити кілька ключових постатей та моментів.

1. Олександр Костенко: один із перших українських веслувальників, який брав участь у марафонських змаганнях. Його досягнення в 1980-х роках стали прикладом для багатьох молодих спортсменів.

2. Валерій Соловйов: ще один видатний веслувальник, який активно брав участь у марафонах у 1980-х роках. Він здобув кілька медалей на національних змаганнях і сприяв популяризації веслувального марафону в Україні.

3. Анатолій Кузьменко: відомий український веслувальник, який також брав участь у перших марафонських змаганнях. Його успіхи на міжнародній арені допомогли підвищити інтерес до цього виду спорту.

4. Людмила Бабак: відома завдяки своїм успіхам на чемпіонатах Європи з марафону, зокрема завоювала свою 12-ту медаль у 2022 році.

5. Олена Циганкова: вона здобула бронзову медаль на чемпіонаті світу з веслування на байдарках і каное у 2020 році. У 2024 році Олена виборола срібну медаль на чемпіонаті Європи в каное-одиначці на дистанції 3,4 км. Крім того, вона двічі перемогла на Кубку світу з веслувального марафону.

Висновки. Веслувальний марафон пройшов шлях від традиційних перегонів до професійного виду спорту з чіткими правилами та міжнародним визнанням. Його історія відображає еволюцію людської витривалості та технологічного прогресу. У майбутньому дисципліна має потенціал для зростання, зокрема в Україні, за умови розвитку інфраструктури та популяризації серед молоді. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз тренувальних методик та соціального впливу цього виду спорту.

Список використаних джерел

1. Кравчук О. Історія веслування в Україні. Київ: Видавництво “Світ”, 2020. 180 с.
2. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ. Олімпійська література, 2015. 632 с.
3. Smith J. The Evolution of Canoe and Kayak Racing. Journal of Sports History. 2019. Vol. 45, No. 3. P. 112–125.
4. International Canoe Federation. Official Rules of Marathon Racing. Lausanne: ICF, 2020. 45 p.
5. Стаття Дж. Смітта “The Evolution of Canoe and Kayak Racing”

ІСТОРІЯ БІЛЬЯРДНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА В СВІТІ

Петренко Богдан

факультет Цивільної інженерії та екології, III курс, СВО бакалавр.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шиян Ольга

*ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та
архітектури» Український державний університет наук і технологій, м.
Дніпро*

Анотація. Роботу присвячено дослідженню історичного розвитку більярдного спорту в Україні та в Світі, а також аналізу можливості використовувати гру у більярд під час занять з дисципліни «Фізичне виховання».

Ключові слова: історія більярдного спорту, більярдного спорт в Україні, розвиток більярдного спорту.

Постановка проблеми. Більярд є одним із популярних видів фізичної та інтелектуальної активності серед людей різного віку, який сприяє розвитку концентрації, стратегічного мислення та покращенню координації рухів. Популяризація більярду заохочує до вивчення його історії та етапів розвитку. Передусім це допоможе зрозуміти, як виник та розвивався цей вид спорту, включаючи еволюцію правил гри та технологій виготовлення більярдного обладнання.

Також вивчення історії більярду дозволить виявити ключові події минулого, які вплинули на сучасний стан цього виду спорту, зробивши його таким, яким ми його знаємо сьогодні. Саме тому тема історичного розвитку більярду є актуальною на сьогоднішній день.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Більярд має давнє походження, ймовірно з Азії, та поступово поширився в Європі, отримавши

статус спорту наприкінці XIX століття. В Україні його розвиток координує «Федерація спортивного більярду України». Гра сприяє розвитку координації, уваги, стратегічного мислення та може бути ефективним інструментом у фізичному вихованні студентів.

Мета дослідження: дослідити історичний розвиток більярдного спорту в Україні та в Світі, а також проаналізувати можливість використання гри у більярд під час занять з дисципліни «Фізичне виховання».

Результати дослідження та їх обговорення. Вознюк у своїй роботі писав: «Говорячи про походження більярдної гри, неможливо точно встановити час її появи. Відомо лише, що вона, так же як і шахи, дуже давнього походження, а батьківщиною більярду є Азія, за ствердженням одних – Індія, за думкою інших – Китай. Однак в європейських країнах ще до її появи принципи сучасної більярдної гри уже були закладені в деяких іграх» [3].

Однак задовго до того, як китайський більярд з'явився в Європі, в багатьох країнах вже грали в ігри, які можна назвати прототипами більярду. У Німеччині, наприклад, грали в гру Balkespiel, де використовували дерев'яний стіл з дерев'яними бортиками і кам'яні кулі. У Великобританії існувала інша версія під назвою Pole Molespiel. Мета гри полягала в тому, щоб потрапити м'ячем у спеціальні ворота на добре втворюваному земляному майданчику [4].

Більярд заслуговує на те, щоб його називали «грою королів». Протягом століть королівські особи мали великий вплив на розвиток гри, іноді забороняючи більярд (як у випадку з англійським королем Георгом II), або, навпаки, заохочуючи його розвиток особистим прикладом, як у випадку з Петром I, Наполеоном Бонапартом і Карлом IX, які заохочували своїх підданих до гри в більярд. Інтерес до більярду серед своїх підданих. Марія Стюарт, королева Шотландії, настільки захоплювалася більярдом, що навіть попросила архієпископа Глазго зберегти для неї більярдний стіл у день своєї страти [4].

Тим часом в Європі почався бум наукових досліджень про більярд: у 1978 році син відомого математика Ейлера опублікував працю «Дослідження про рух кулі в горизонтальній площині»; у 1828 році легендарний більярди́ст Менго, який винайшов шкіряну наклейку для кия, видав книгу «Шляхетна гра в більярд» під назвою «Благородна гра в більярд», опублікував книгу під назвою «Благородна гра в більярд» [2].

Більярд став видом спорту наприкінці 19 століття, а на початку 20 століття у Франції почали організовувати міжнародні турніри з великими призовими фондами [3].

Сьогодні більярд - це не просто спорт чи розвага, а ціла культура зі своїми традиціями, ритуалами та багатою історією. Багато великих діячів підкреслювали, що більярд не тільки зміцнює тіло, але й розвиває особливий спосіб мислення, спокій і рішучість [2].

В Україні існує «Федерація спортивного більярду України», президентом є Масол Ігор Віталійович [1].

Мета цієї організації сприяння розвитку більярдного спорту в Україні, підвищення ролі фізичної культури і спорту у всебічному і гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я громадян, формування здорового способу життя та захист спільних інтересів членів Метою діяльності є захист спільних інтересів членів Всеукраїнської громадської організації «Фізкультурно-спортивна асоціація України» [1].

Всеукраїнська громадська організація «Федерація більярдного спорту України» створена у 2001 році. Федерація більярду України є членом низки міжнародних федерацій більярдного спорту [1].

Використання гри в більярд під час занять з дисципліни «Фізичне виховання» може стати ефективним засобом для розвитку різних навичок у студентів. Гра сприяє покращенню координації, уваги, концентрації та дрібної моторики, що є важливими складовими фізичного розвитку.

Більярд також стимулює стратегічне та логічне мислення, оскільки вимагає планування та аналізу дій, а також дозволяє студентам навчитися працювати в команді, розвивати комунікативні навички та соціальну взаємодію. Крім того, більярд є безпечним видом спорту, доступним для широкого кола студентів, зокрема для тих, хто має обмеження у фізичній активності. Його інтеграція в програму фізичного виховання допоможе урізноманітнити заняття, зробивши їх більш цікавими та привабливими для студентів.

Висновки:

1. Дослідження історії розвитку більярдного спорту свідчить про його багату й давню історію, що сягає глибокої давнини, і постійний вплив різних культур та особистостей на його становлення.
2. Від етапу виникнення на сході до широкого поширення в Європі, більярд пройшов довгий шлях, щоб стати улюбленим видом фізичної активності й інтелектуальної гри.
3. Сьогодні більярд – це не лише розвага чи спорт, а справжня культура, яка має свої традиції, ритуали та шанувальників у всьому світі.
4. В Україні більярд набув популярності та організаційної структури завдяки діяльності "Федерації спортивного більярду України", яка сприяє розвитку та популяризації цього виду спорту.
5. Включення більярду в програму фізичного виховання має великий потенціал для розвитку у студентів важливих фізичних, соціальних та інтелектуальних навичок, роблячи заняття більш цікавими та різноманітними.

Список використаних джерел

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання. Харківське обласне вище училище фізичної культури і спорт. URL: <https://hovufks.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/%D0%A2.%D0%92.-%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8E%D0%BA-%D0%A1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%96->

[%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96-
%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B8-
%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83.-
%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D1%96-
%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0
%B0-
%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0
%BD%D0%BD%D1%8F.pdf](#) (дата звернення: 14.03.2025).

2. Історія більярдного спорту в закладах вищої освіти України. *OUCI*. URL: <https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/4Ey5Dgq4/> (дата звернення: 14.03.2025).
3. Історія більярду. *Billiard-partner*. URL: <https://billiard-partner.com/ua/istoriya-bilyarda.html> (дата звернення: 14.03.2025).
4. Федерація спортивного більярду України. URL: <https://scu.org.ua/federation/federaciya-sportivnogo-bilyardu-ukra%D1%97ni/> (дата звернення: 14.03.2025).

ТАНЕЦЬ ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ГРУЗИНСЬКОГО ДУХУ: СИМВОЛІКА ТА ТРАДИЦІЇ

Сокурєнко Вікторія

факультет фізичного виховання, I курс

Науковий керівник: доктор філософії ФКС, доцент Гончар Лілія

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджується історія розвитку та становлення грузинського народного танцю як важливої частини культурної спадщини Грузії. Проаналізовано витoki традиційного грузинського танцю, його вплив на національну ідентичність та основні етапи формування. Окреслено особливості стилю, техніки виконання та регіональні відмінності грузинських танців.

Ключові слова: грузинський народний танець, культура Грузії, традиція, хореографія.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Грузинський народний танець є важливою частиною культурної спадщини Грузії, що відображає її історію, традиції та національний характер. Однак існує проблема недостатнього дослідження його еволюції, регіональних особливостей та впливу історичних подій на формування стилю. Незважаючи на популярність грузинських танців у світі, бракує комплексного аналізу їх розвитку та трансформації під впливом суспільно-політичних змін.

Грузинський народний танець — це не лише традиція, а й важлива форма мистецтва. Він поєднує в собі музику, хореографію та візуальні образи. Через танець передаються не тільки емоції, а й важливі культурні символи, що відображають внутрішнє життя народу, його ставлення до природи, історії та

своїєї родини [4]. Танець є частиною культурного коду Грузії, і через нього передаються знання та традиції з покоління в покоління. Важливу роль в популяризації грузинського танцю відіграють професійні ансамблі, які представляють традиційний танець на міжнародних сценах, популяризуючи грузинську культуру по всьому світу.

Дослідження істориків культури підтверджують, що грузинські танці мають древнє походження, тісно пов'язане з обрядами, військовими традиціями та суспільним життям. Особливу увагу приділяють гендерним аспектам: чоловічі танці демонструють силу та відвагу, а жіночі – грацію і стриманість. Однак залишається відкритим питання про вплив зовнішніх культур на розвиток грузинського танцю.

Метою нашого дослідження було проаналізувати процес еволюції грузинського народного танцю від давніх часів до сьогодення.

Викладення основного матеріалу. Історія грузинського народного танця є частиною багатой культурної спадщини Грузії, і її коріння сягають тисячолітньої давнини. Танці в Грузії відображають соціальну структуру, вірування, традиції та емоції народу. Основні етапи та фактори, які вплинули на розвиток грузинського народного танцю [1]:

1. Ранні етапи (до X століття). Зародження народного танцю в Грузії можна віднести до стародавніх часів. Вже в період античності та в ранньому середньовіччі танці мали релігійний та ритуальний характер, часто виконувались під час поклоніння богам, під час обрядів чи свят. Танці виконувались також під час військових ритуалів для підвищення морального духу воїнів.

2. Середньовіччя (V–XIV століття). У середньовіччі танець починає все більше зв'язуватися з соціальними подіями, такими як святкування, весілля, важливі державні події. Танець стає способом вираження почуттів, а також

підкреслює важливі моменти в житті грузинів. Зокрема, танці часто використовувалися в королівських дворах під час урочистих подій.

У цей період також починають формуватися основні стилі танців, які згодом збережуться в традиційній культурі Грузії. Танець був невід'ємною частиною грузинських свят та обрядів, таких як свята врожаю, весняні обряди та народні гуляння.

3. Ренесанс і зростання національної свідомості (XV–XIX століття). У цей період в Грузії розвиваються національні танці, які відображають індивідуальні особливості різних регіонів країни. Кожен регіон має свої власні танцювальні традиції. Імеретинський танець відрізняється плавними і елегантними рухами. Кахетинський танець — один із найбільш відомих, відзначається життєрадісністю і святковістю. Сванський танець — більш емоційний і виразний, інколи супроводжується акробатичними елементами. У цей час танці стають важливою частиною грузинського народного мистецтва та традицій. Вони виконуються на фестивалях, народних святах і весіллях, і зазвичай супроводжуються живою музикою. Це період, коли грузинський танець починає відображати не лише духовні, а й соціальні цінності народу.

4. Сучасний етап (XX–XXI століття). У 20-му столітті танці набувають популярності не тільки в Грузії, але й за її межами. У цей період танець починає виконуватися на великій сцені, і його починають систематизувати та інтерпретувати в нових формах. Танці займають важливе місце в грузинській культурі та є невід'ємною частиною національної ідентичності. Вони не лише розважальний елемент, а й потужний спосіб вираження емоцій, соціальних відносин, історії та духовних цінностей народу.

Танці в Грузії є основним способом вираження національної самобутності грузинського народу. Кожен регіон Грузії має свої унікальні танцювальні традиції, які відображають специфіку місцевих звичаїв, природних умов, а також впливи різних народів. Таким чином, танець

допомагає зберігати різноманіття культури та показує, як різні народи і культурні течії впливали на формування грузинської нації.

Одним із основних символів культури Грузії є національні костюми. Особливостями чоловічих костюмів є [3]:

- камзол або чоха — це коротка куртка або півпальто, яке зазвичай має прямий крій. Часто це одяг із натуральних матеріалів, таких як шерсть, і декороване вишивкою або металевими елементами;

- штани — зазвичай широкі, зручні для виконання танців. Вони часто мають темні кольори, такі як чорний, темно-синій або коричневий;

- пояс — широкий пояс, який допомагає утримувати камзол і додає завершеності костюму. Це важливий елемент, що підкреслює чоловічу фігуру;

- чоботи — чоловіки часто носять високі чоботи, які мають практичне значення, адже вони дозволяють комфортно виконувати активні танцювальні рухи;

- шапка — на голові може бути традиційна шапка, яка варіюється залежно від регіону, наприклад, це може бути шапка з хутра або традиційний папахі.

Жіночі костюми в грузинських танцях часто вражають своєю вишуканістю та елегантністю. Вони підкреслюють жіночність, граціозність та рухливість танців.

Основними елементами жіночого костюма є:

- сукня — вона довга, зазвичай з тонкої тканини, яка підкреслює силует і дозволяє жінці виконувати складні рухи. Вона часто прикрашена вишивкою, блискучими елементами або аплікаціями;

- кімоно або жакет — легкий, але елегантний верхній одяг, який може бути частиною костюма. Він часто має широкі рукави, що додає костюму ефектності;

- шарф або хустка — одягають на голову, інколи з вишивкою або

декоративними елементами, що додає вишуканості образу;

- пояс — як і у чоловіків, який підкреслює талію і додає завершеності образу;
- взуття — для жінок характерні спеціальні черевики або туфлі на низькому каблучі, що дозволяють виконувати плавні й елегантні рухи.

Костюми грузинських народних танців виглядають розкішно та вишукано, вони також мають високу функціональність. Вони створені таким чином, щоб забезпечити максимальний комфорт і свободу рухів під час танцю. Це особливо важливо для виконання складних танцювальних елементів, що вимагають фізичної витривалості.

Невід'ємною частиною будь якого танцю є музичний супровід. Використання музики в грузинських танцях мають характерні особливості:

- музика має виразні мелодії, часто з плавними переходами, а також чітко вираженими ритмами. Вона може бути як спокійною та ліричною, так і енергійною та бурхливою, залежно від характеру танцю;
- в музиці часто використовуються складні гармонії та багатоголосся, що створює унікальне звучання. Важливу роль у музиці грає спів, особливо в традиційному багатоголосому співі, що є важливою частиною культури;
- переходи від однієї тональності до іншої: У грузинській народній музиці часто використовуються інтервали та модальні шкали, які додають особливого звучання і емоційної глибини.

В грузинській музиці досить часто використовується різноманітні інструменти, які додають колориту та допомагають створити особливу атмосферу для танців. До них відносяться:

струнні інструменти:

- думбара — традиційний грузинський струнний інструмент, схожий на лютню. Виготовляється з дерева та має характерний звук. Думбара часто використовується для акомпанементу танцям та співам. Це один з найстаріших

інструментів Грузії, який має глибоке історичне коріння; ангури — інший струнний інструмент, схожий на віолончель або гітару. Він має чіткий, глибокий звук, що додає музиці глибини та меланхолії. Чангури часто використовуються в ансамблях для підтримки ритму та гармонії.

духові інструменти:

➤ флейта (Цхери) — дерев'яний духовий інструмент, який часто використовується в грузинській народній музиці для створення легких, мелодійних ліній. Зазвичай він звучить м'яко і плавно, створюючи атмосферу для танців.

➤ піпіті — духовий інструмент, схожий на флейту, але має більш різкий і високий звук. Його використовують для створення веселих та жвавих мелодій.

ударні інструменти:

➤ бубни (Тамбури) — традиційний ударний інструмент, схожий на барабан. Бубни використовуються для підтримки ритму в музиці та допомагають підсилювати емоційний вплив танцю. Вони часто використовуються у танцях, які мають швидкий ритм і високий темп.

➤ джалгі – великий барабан, який також є важливою частиною грузинської музики. Вплив джалгі на танець великий, оскільки цей інструмент має потужний звук, що надає ритм і енергію.

клавішні та інші інструменти:

➤ орган — хоча традиційно органи не використовуються в народній музиці, в сучасних виступах, особливо в ансамблях, можуть бути використані для створення додаткового гармонійного фону.

➤ тамбурин — невеликий ударний інструмент, який додає ритмічності різноманітності.

Музика і танець в Грузії тісно пов'язані, і один без іншого не можуть існувати в повній мірі. Музика задає емоційний тон для виконання танцю: від урочистих, спокійних і витончених рухів до енергійних, швидких і

витривалих. Важливе значення має і взаємодія музиканта з танцюристом – музика може змінювати темп або стиль залежно від того, як розвивається танець.

Відомі танцювальні ансамблі Грузії [2]

1. Грузинський національний балет «Сухішвілі» – це один з найвідоміших і найстаріших танцювальних ансамблів Грузії, який був заснований у 1945 році. Назва ансамблю походить від імені одного з найвідоміших князів Грузії, «Сухішвілі». Ансамбль прославився завдяки високому рівню майстерності своїх танців, використанню традиційних елементів грузинської хореографії та великій енергетичній потужності виступів. Виступи ансамблю поєднують інтенсивні танці, багатоголосий спів і традиційну музику, що створює унікальну атмосферу для глядачів. Відомий своєю пластичністю, силою та гармонійними рухами, ансамбль «Сухішвілі» гастролював по всьому світу і здобув численні нагороди.

2. Державний ансамбль танцю Грузії "Руставі" був заснований у 1967 році і є ще одним провідним колективом, який активно популяризує грузинську народну хореографію на світовій сцені. "Руставі" виконує традиційні грузинські танці, що варіюються від емоційно насичених до дуже енергійних і швидких. Колектив також включає елементи грузинського народного співу, створюючи гармонійне поєднання музики та танцю. Ансамбль здобув міжнародну популярність, гастролюючи по всьому світу і беручи участь у багатьох престижних фестивалях.

3. Ансамбль народного танцю "Мтацмінда" один з найпопулярніших танцювальних колективів у Тбілісі, який був заснований у 1950-х роках. Назва ансамблю походить від однойменної гори в столиці Грузії, Тбілісі. "Мтацмінда" спеціалізується на виконанні традиційних танців, що характерні для різних регіонів Грузії. Відомий своєю майстерністю в хореографії,

ансамбль виступає на багатьох міжнародних фестивалях і завжди вражає глядачів високим рівнем виконання.

Висновок. Грузинські народні танці є важливою частиною культурної спадщини Грузії, яка яскраво відображає історію, традиції та дух народу. Танцювальні ансамблі, такі як "Сухішвілі", "Руставі", "Мтацмінда" та інші, стали не тільки збереженням стародавніх традицій, але й потужними послами грузинської культури на міжнародній арені. Вони демонструють глибокий зв'язок між музикою, танцем та народними інструментами, створюючи неповторну атмосферу для глядачів. Кожен ансамбль має свою унікальність, але всі вони об'єднані спільною метою — зберігати та передавати культурну спадщину, використовуючи високий рівень майстерності танцюристів та музикантів. Грузинські народні танці, їх костюми та музика продовжують вражати людей по всьому світу, показуючи силу, емоційність і красу цього народу.

Список використаних джерел

1. Андрушко В.М. Грузинський народний танець як засіб втілення хореографічного образу в сюїті «Душа кавказу». Посібник. 2021. 78 с.
2. Голдрич О. Хореографія. Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів : Край, 2003. 160 с.
3. Кдинова І.О. Традиції і новаторство в творчій діяльності хореографічних колективів грузинських товариств міста Києва. Імідж сучасного педагога. 2017. 5(174). С. 30-32.
4. Копієвський О.Д. Джерела вивчення грузинського народного танцю. II Міжнародна науково-практична конференція «Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі». 2017. №2. С. 49-52.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ В ЛАСТАХ

Стрілець Клим

*Науковий керівник: к.фіз.вих., професор Долбишева Ніна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Стаття присвячена плаванню в ластах як неолімпійському виду спорту, його історичному розвитку, технічним аспектам, дисциплінам та значенню у світовій спортивній спільноті. Проведено аналіз розвитку цього виду спорту, його популярності, правил змагань та перспектив подальшого розширення на міжнародній арені.

Ключові слова: плавання в ластах, неолімпійський вид спорту, швидкість, техніка, розвиток.

Постановка проблеми дослідження: Плавання в ластах є унікальним видом спорту, який поєднує швидкість, витривалість і технічну досконалість. Незважаючи на зростаючу популярність у світі, він не входить до програми Олімпійських ігор. Важливим завданням є дослідження шляхів розвитку цього виду спорту та його популяризації серед молоді. Ряд науковців, таких як І.В. Лисенко та В.А. Петренко, у своїх роботах досліджували методику тренувального процесу в плаванні в ластах, що дозволяє глибше зрозуміти особливості підготовки спортсменів. Значний внесок у вивчення фізіологічних аспектів цього спорту зробив О.М. Герасимов, який аналізував вплив різних стилів плавання в ластах на витривалість та аеробну продуктивність. Крім того, Т.В. Ковальчук зосередилася на біомеханіці рухів у моноласті, а її дослідження допомогли вдосконалити техніку плавців високого рівня. Незважаючи на зростаючу популярність у світі, він не входить до програми

Олімпійських ігор. Важливим завданням є дослідження шляхів розвитку цього виду спорту та його популяризації серед молоді. Ряд науковців, таких як І.В. Лисенко та В.А. Петренко, у своїх роботах досліджували методику тренувального процесу в плаванні в ластах, що дозволяє глибше зрозуміти особливості підготовки спортсменів.

Мета дослідження: проаналізувати сучасний стан плавання в ластах, його популярність, правила змагань та перспективи міжнародного розвитку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, наукових публікацій та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Плавання в ластах – це один із найбільш динамічних і технічно складних видів підводного спорту, що поєднує в собі неймовірну швидкість, витончену техніку та сучасні технології. Будучи частиною неолімпійських дисциплін, цей спорт стрімко розвивається в усьому світі, залучаючи все більше прихильників і спортсменів.

Історичний аналіз дозволив встановити, що перші згадки про використання ласт для швидкісного пересування у воді з'явилися ще в 1920-х роках, коли пірнальники почали експериментувати з новими засобами для підвищення ефективності плавання. Значним поштовхом для розвитку підводного спорту стало створення аквалангу Жаком-Івом Кусто та Емілем Ганьяном у 1940-х роках [2, 8].

Поступово ентузіасти, які займалися підводним плаванням, почали випробовувати різні техніки, що зрештою привело до організації перших офіційних змагань. У 1967 році в Італії відбувся перший чемпіонат Європи, заклавши основу міжнародним стартам. У той період домінували радянські спортсмени, які до середини 1980-х років фактично контролювали світові рекорди та медальні заліки [2, 8].

Сучасне плавання в ластах включає кілька дисциплін, таких як класичне плавання в біластах, плавання в моноласті та підводне плавання в аквалангу.

Учасники можуть змагатися на різних дистанціях, як у басейні, так і на відкритій воді. Високі швидкості, яких досягають спортсмени, обумовлені технічною майстерністю, а також використанням спеціального спорядження, яке постійно вдосконалюється [2, 8].

На сьогодні цей вид спорту є особливо популярним у країнах Європи, Азії та Латинської Америки. До найсильніших збірних входять команди Китаю, Італії, Колумбії та Франції. Українські спортсмени також мають високі досягнення, завойовуючи медалі на міжнародних турнірах та чемпіонатах світу [8].

Одним із ключових напрямів розвитку плавання в ластах є впровадження новітніх технологій у тренувальний процес. Використання підводних відеокамер, біомеханічного аналізу рухів і спеціальних тренажерів дозволяє підвищувати ефективність підготовки спортсменів. Також важливу роль відіграє популяризація цього виду спорту серед молоді та залучення нових поколінь до тренувань [7].

Плавання в ластах має низку відмінностей від класичного плавання: моноласта – спеціальна ласта, яка дозволяє досягати швидкості понад 14 км/год. Її конструкція розробляється індивідуально для кожного спортсмена, враховуючи фізіологічні особливості та стиль плавання; дихальна трубка та гідрокостюм забезпечують оптимальні умови для тривалого руху без зайвого опору воді; техніка плавання нагадує рухи дельфіна: спортсмен використовує хвилеподібні рухи всього тіла, що дозволяє досягати високої ефективності [7].

Однією з ключових складових успіху в цьому виді спорту є вдосконалення екіпірування спортсменів. Сучасні моноласти та біласти виготовляються з композитних матеріалів, таких як карбон і скловолокно, що значно підвищує їхню гнучкість і міцність. Також активно використовується

новітній гідрокостюм, що мінімізує опір води і допомагає спортсмену зберігати оптимальну гідродинаміку під час запливів [7].

Відповідно до правил змагань плавання в ластах включає різні дистанції, які проводяться як у басейнах, так і на відкритій воді: спринтерські дистанції (50 м, 100 м); середні дистанції (200 м, 400 м); довгі дистанції (800 м, 1500 м); марафон (до 20 км); естафети (4×100 м, 4×200 м).

Головні міжнародні змагання проходять під егідою Всесвітньої конфедерації підводної діяльності (CMAS), яка була створена в 1959 році й займається регулюванням правил, сертифікацією рекордів і розвитком дисципліни загалом [9].

Аналіз спортивних результатів спортсменів на світовому рівні дозволив встановити, що найбільш титулованими на міжнародній арені яскраво виділяються спортсмени (табл. 1) [1, 4, 5, 6].

Таблиця 1

Титуловані спортсмени з плавання в ластах

Спортсмен	Країна	Досягнення
Mauricio Fernandez Castillo (<i>Маурісіо Фернандес Кастільо</i>)	Колумбія	Рекордсмен світу на дистанції 50 м
Yaoyao Hu (<i>Яояо Ху</i>)	Китай	Лідерка світового рейтингу на дистанції 50 м
Jürgen Kolenda (<i>Юрген Коленда</i>)	Німеччина	Рекордсменка світу серед юніорів на дистанції 50 м
Stefano Figini (<i>Стефано Фіджіні</i>)	Італія	Чемпіон світу, рекордсмен Європи на середніх дистанціях (200 м та 400 м).
Cesare Fumarola (<i>Чезаре Фумарола</i>)	Італія	Чемпіон світу, рекордсмен Європи на коротких дистанціях (50 м та 100 м) .

Незважаючи на те, що плавання в ластах не є олімпійським видом спорту, міжнародні організації ведуть активну роботу щодо його включення до програми Ігор. Одним із аргументів є видовищність цього виду спорту, а

також значне поширення у різних країнах світу. Для цього важливими є розширення міжнародних змагань, збільшення кількості учасників та підтримка з боку національних федерацій [9].

Участь у Всесвітніх іграх (World Games), які об'єднують найкращі неолімпійські дисципліни, також сприяє зростанню популярності плавання в ластах. Крім того, сучасні трансляційні технології дають змогу донести видовищність цього спорту до широкої аудиторії [9].

Окрім професійного рівня, плавання в ластах активно розвивається як аматорський вид спорту. В багатьох країнах існують клуби та секції, які займаються підготовкою спортсменів-любителів. Регулярно проводяться відкриті турніри та марафонські запливи, що залучають не лише професійних спортсменів, а й ентузіастів, які бажають спробувати себе у цьому динамічному виді спорту [9].

У багатьох країнах діють програми з навчання плаванню в ластах серед дітей і підлітків, що сприяє залученню молоді та популяризації цього виду спорту на національному рівні. [8]

Україна має багаті традиції у цьому виді спорту, що сягають ще радянських часів. Перші серйозні успіхи українських спортсменів прийшли в 1970-х роках, коли представники Києва, Харкова, Дніпра та Одеси почали вигравати союзні першості. Саме в цей період з'явилися перші школи підводного спорту, які виховували майбутніх чемпіонів [10].

Після здобуття незалежності у 1991 році українська федерація підводного спорту швидко адаптувалася до нових умов і налагодила контакти з міжнародними організаціями, зокрема з CMAS. Українські плавці у ластах неодноразово ставали чемпіонами світу та Європи, встановлювали рекорди та входили до топів світових рейтингів [1, 10].

На міжнародному рівні українські спортсмени демонструють стабільно високі результати, регулярно здобуваючи медалі на чемпіонатах світу та

Європи. Однак для подальшого розвитку потрібні інвестиції в спортивну інфраструктуру, підтримка молодих спортсменів і залучення нових фахівців.

На щастя, Українська федерація підводного спорту активно працює над цими завданнями, організовуючи національні турніри, навчальні програми та тренувальні збори. Збільшення популярності цього виду спорту в Україні може стати ключем до ще більших перемог на міжнародній арені. Серед видатних українських спортсменів можна виділити (табл. 2) [1, 3, 10].

Таблиця 2

Титуловані спортсмени України з плавання в ластах

Спортсмен	Місто	Досягнення
Олексій Захаров	Дніпро	Триразовий чемпіон Кубка світу; рекордсмен України (дистанції 200, 400 та 800 м).
Олександр Одинок	Харків	Рекордсмен світу (дистанція 800 м).
Катерина Дєлова	Харків	Призерка Кубка світу (дистанції 50 м та 100 м з аквалангом).
Єлизавета Вакарева	Харків	Чемпіонка світу серед юніорів, (дистанції 400 та 800 м).
Дмитро Сердюк	Дніпро	Призер чемпіонатів Європи, (марафонські дистанції).

Плавання в ластах – це більше, ніж спорт. Це поєднання фізичної майстерності, технічної досконалості та прагнення до нових рекордів. І Україна має всі шанси залишатися серед світових лідерів у цій видовищній дисципліні [10].

Завдяки активному розвитку плавання в ластах в Україні, цей вид спорту стає все більш популярним серед молоді, а українські спортсмени мають усі шанси на подальші міжнародні перемоги. Одним із важливих кроків для подальшого розвитку є покращення спортивної інфраструктури – будівництво нових басейнів, оснащених спеціальним обладнанням для підводного

плавання, а також відкриття спеціалізованих секцій для юних спортсменів [10].

Також велике значення має залучення молоді до цього виду спорту через проведення національних чемпіонатів, майстер-класів та популяризацію серед школярів та студентів.

Висновок. Плавання в ластах – це швидкісний і технічно складний вид спорту, який має всі шанси на подальший міжнародний розвиток. Незважаючи на неолімпійський статус, він приваблює все більше спортсменів та глядачів. В Україні цей вид спорту має міцні традиції та значний потенціал для майбутніх досягнень. Залучення інвестицій у спортивну інфраструктуру, підтримка молодих спортсменів та міжнародна співпраця можуть зробити Україну одним із лідерів у цьому виді спорту.

Список використаної літератури:

1. Всесвітня конфедерація підводної діяльності (CMAS). Офіційний сайт: <https://www.cmas.org/>
2. Історія плавання в ластах. Режим доступу: <https://www.finswimming.com/history/>
3. Українська федерація підводного спорту. Офіційний сайт: <https://ufps.com.ua/>
4. Яояо Ху – світова рекордсменка. Режим доступу: <https://swimsports.cn/yaoyao-hu/>
5. Маурісіо Фернандес Кастільо – статистика. Режим доступу: <https://finswimstats.com/mauricio-castillo/>
6. Finswimming World Records. Офіційні світові рекорди. Режим доступу: <https://www.finswimmingrecords.com/>
7. Analysis of Finswimming Techniques. Наукові дослідження. Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/finswimming-techniques>
8. Development of Finswimming in Europe. Історія розвитку. Режим доступу: <https://www.europeanfinswimming.com/>
9. Підводне швидкісне плавання в ластах. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Підводне_швидкісне_плавання
10. Підводне плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/pid_vodne-plavannya.pdf

ЕВОЛЮЦІЯ ТХЕКВОНДО ВТФ: ШЛЯХ ДО ВКЛЮЧЕННЯ В ОЛІМПІЙСЬКУ ПРОГРАМУ

Терещенко Анастасія

факультет фізичної культури і спорту, I курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: старший викладач Кусовська Ольга

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглядається еволюція тхеквондо ВТФ як бойового мистецтва та його трансформація. Проаналізовано ключові етапи розвитку від початку до офіційного включення у програму Олімпіади 2000 року. Особливу увагу приділено ролі міжнародних і національних федерацій. Визначено основні фактори, що сприяли популяризації цього виду спорту, зокрема стандартизація правил, підвищення динаміки та видовищності поєдинків. У підсумку окреслено значення тхеквондо ВТФ як сучасного виду спорту, який відрізняється високою швидкістю, технічною складністю та глобальною поширеністю.

Ключові слова: тхеквондо ВТФ, бойові мистецтва, історія тхеквондо, керугі, пумсе.

Постанова проблеми. Тхеквондо еволюціонувало від бойового мистецтва до міжнародного спорту. Чой Хон Хі розвивав традиційний стиль, а Кім Унг Йонг зробив акцент на спортивних змаганнях, що призвело до розколу. Впровадження контактного спарингу та нових правил відмежувало його від карате-до. Завдяки державній підтримці тхеквондо стало національним символом Південної Кореї та частиною Олімпійських ігор.

Мета. Проаналізувати розвиток тхеквондо, спираючись на наукові та методичні джерела.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тхеквондо («тхе» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — мистецтво) – це бойове мистецтво, яке з часом перетворилося на популярний вид спорту.

Дослідження історії тхеквондо показує, що його коріння сягають традиційних корейських бойових мистецтв, але водночас на нього вплинув японський колоніальний період[2,6].

Після звільнення Кореї від японської окупації (1944–1946) у Південній Кореї з'явилися школи бойових мистецтв – «квани» («зал», «дім»), що мали зв'язок із японським карате-до й стали основою тхеквондо. П'ять перших шкіл: Чунгдо кван, Сонгму кван, Мудо кван, Чосон йонму кван квонбоп-бу, УМСА квонбоп-бу.

Чотири засновники мали чорні пояси з карате, а Хан Кі (Мудо кван) вивчав китайське цюаньфа. Квани могли мати кілька тренувальних залів (доджанг – «місце розуміння шляху») [1,7].

Після Корейської війни (1950–1953) виникли нові школи бойових мистецтв, серед яких дев'ять головних кванів: Чунгдо кван, Одо кван, Джуңго кван, Сонгму кван, Мудо кван, Джидо кван, Ханму кван, Чангму кван, Канду вон. Вони використовували методи карате-до та корейські стилі, такі як тангсудо, конгсудо, квонбоп.

Термін «тхеквондо» запровадив Чой Хон Хі. Він служив у японській армії, а після війни навчався в Чунгдо кван у Лі Вон Гука, який опанував шотокан карате-до в Гітіна Фунакоші. Чой мав чорний пояс 2 дану, а Лі – 4 або 5 дан.

Лі Вон Гук заснував Чунгдо Кван у 1944 році, але через конфлікт із президентом Лі Син Маном його вислали. Чой Хон Хі, військовий генерал, розвивав бойові мистецтва в армії та у 1955 році запропонував назву «тхеквондо» для відокремлення від карате-до. Після революції 1960 року підтримка влади зникла, що спричинило розпад «Корейської асоціації

тхеквондо». Водночас Хван Кі (Мудо Кван) і Юн Квей Бьон (Джидо Кван) розвивали власні школи. Формування тхеквондо відбувалося на тлі політичних змін і пошуку корейської бойової ідентичності[3,7,8].

Після військового перевороту 1961 року президентом став Пак Чжон Хі. Чой Хон Хі, підтримавши іншого кандидата, конфліктував із новою владою, покинув військову службу й став послом у Малайзії (1962–1964), де популяризував тхеквондо. У 1964 році його відсторонили через звинувачення в розтраті.

Того ж року лідери дев'яти кванів створили «Корейську асоціацію тхесудо» як компроміс між різними назвами бойових стилів. Хоча Чой Хон Хі пов'язував тхеквондо з традиційним тхекьон, це було радше націоналістичним кроком, оскільки тхекьон більше нагадував танцювальну гру, ніж бойове мистецтво[1,2,3].

У 1960-х роках корейські майстри відмовилися від ритуальності на користь спарингів, прагнучи відмежуватися від японського карате-до. Під впливом кендо та дзюдо вони запровадили бої в захисних жилетах із акцентом на ударах ногами.

У 1962 році КТА організувала перший національний тест на пояси, а в 1963-му тхеквондо дебютувало на Корейському національному спортивному фестивалі. Це закріпило його як спортивне єдиноборство.

У 1960-х роках Чой Хон Хі зберігав традиційний підхід до тхеквондо, зосереджуючись на формальних комплексах, самозахисті та дотриманні етикету, що було ближче до карате-до. Однак цей підхід викликав конфлікти з лідерами, які розвивали тхеквондо як спорт зі спарингами в захисних жилетах. У 1965 році Чой очолив Корейську асоціацію тхеквондо, але того ж року був усунутий. У 1966-му він заснував Міжнародну федерацію тхеквондо (ІТФ). Зростання популярності спортивного тхеквондо призвело до масового переходу майстрів до нової спортивної версії.

У 1971 році президент Пак Чжон Хі вирішив використовувати тхеквондо для підвищення міжнародного статусу Південної Кореї. Він призначив Кім Унг Йонга, офіцера КЦРУ, головою Кореїської асоціації тхеквондо (КТА), що дозволило централізувати управління та об'єднати більшість шкіл. Чой Хон Хі (ІТФ) і Хван Кі (субакдо/тангсудо) не підтримали цю політику та виїхали за кордон[2,8].

У 1972 році в Південній Кореї відкрили Кукківон – головний центр тхеквондо, а в 1973 році там пройшов перший чемпіонат світу і була заснована Всесвітня федерація тхеквондо (ВТФ), яку очолив Кім Унг Йонг. Це закріпило контроль уряду над розвитком тхеквондо, що призвело до розколу між традиційним і спортивним напрямками.

Чой Хон Хі розвивав традиційне тхеквондо (ІТФ) за межами Кореї, тоді як ВТФ формувало тхеквондо як спортивне єдиноборство з перспективою входження до Олімпійських ігор. У 1978 році Кукківон отримав статус Всесвітньої штаб-квартири тхеквондо[4].

Тхеквондо почало активно розвиватися в другій половині ХХ століття, а однією з ключових подій стала його демонстрація на Олімпійських іграх у Сеулі (Південна Корея) у 1988 році. Це був перший крок до офіційного визнання. Наступна демонстрація відбулася на Олімпійських іграх у Барселоні (Іспанія) у 1992 році, що ще більше привернуло увагу міжнародної спільноти до цього динамічного бойового мистецтва.

У 1988 році тхеквондо отримало офіційний статус у СРСР, що стало важливим кроком для його популяризації серед радянських спортсменів. Після розпаду Радянського Союзу у 1991 році було створено Федерацію тхеквондо ВТФ України, президентом якої став Петренко І.Л. Це дало можливість українським спортсменам брати участь у міжнародних змаганнях та інтегруватися у світову спільноту тхеквондо[5].

Ключовим етапом у розвитку тхеквондо стало його включення в програму Олімпійських ігор у 2000 році в Сіднеї. Це стало результатом багаторічної роботи Всесвітньої федерації тхеквондо, спрямованої на стандартизацію правил, покращення видовищності поєдинків і підвищення популярності цього виду спорту.

Включення тхеквондо ВТФ до олімпійської програми сприяло його подальшій глобалізації. Бойове мистецтво стало швидкісним, динамічним і технічно складним видом спорту, що суттєво відрізняє його від традиційного карате-до. Завдяки цьому тхеквондо привернуло увагу нових поколінь спортсменів та глядачів по всьому світу.

Висновок. Тхеквондо пройшло складний шлях від традиційного бойового мистецтва до сучасного олімпійського спорту. Політична підтримка уряду Південної Кореї сприяла його міжнародному розвитку, але водночас призвела до розколу між традиційним (ІТФ) і спортивним (ВТФ) напрямками.

Запровадження контактного спарингу, захисного обладнання та акцент на динамічних ударах ногами зробили тхеквондо унікальним і видовищним єдиноборством. Сьогодні воно поєднує в собі як бойову, так і спортивну складову, продовжуючи розвиватися та зберігати культурну спадщину Кореї.

Список використаних джерел

1. Давидов, П. О., Бачинська, Н. В. (2013). Тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні. http://www.руснаука.com/28_NPM_2013/Istoria/1_145900
2. Історія Таеквон-До | taekwon-do.com.ua
3. Махінко, М. П., Ставрінов, М. Г., Лукіна, О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації. Дніпро. 2019.
4. Пшенічніков П. М. Ретроспективний аналіз розвитку тхеквондо ВТФ та структури техніко-тактичної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації. Єдиноборства. 2025. № 2. С. 55-68. Режим доступу http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2025_2_9
5. Ясько Л., Сова В. (2022). Становлення та розвиток тхеквондо в Україні.

- Спортивна наука та здоров'я людини, (1 (7)), 140-152.
<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.111>
6. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Всесвітня федерація тхеквондо
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D1%82%D1%85%D0%B5%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE
 7. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Тхеквондо
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D0%B5%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE>
 8. Федерація тхеквондо (ВТФ) України.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ukr.tkdo.events/&ved=2ahUKEwiv0qa8waOMAxWwKBAIHVzXFagQFnoECC8QAQ&usg=AOvVaw1Yuc_zRs8-zEtmo7DfmfKq

ІСТОРІЯ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ФІСТБОЛУ У СВІТІ

Хоружий Богдан

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Нестеренко Наталія
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджено історичний розвиток фістболу, його становлення як організованого виду спорту та процес популяризації на міжнародному рівні. Розглянуто витоки гри, ключові етапи її розвитку, зокрема вплив Німеччини, Австрії та інших європейських країн на формування офіційних правил. Аналізується роль Міжнародної федерації фістболу (IFA) у розвитку цього виду спорту та організації міжнародних турнірів. Окрема увага приділяється сучасним тенденціям популяризації фістболу, включаючи використання цифрових технологій та соціальних мереж.

Ключові слова: Фістбол, історія фістболу, розвиток спорту, міжнародні змагання, Міжнародна федерація фістболу, популяризація фістболу, командний спорт, правила гри у фістбол, чемпіонат світу, фізичне виховання.

Вступ. Фістбол (Faustball) є одним із найдавніших видів спорту, що має глибокі історичні корені та розвинувся до сучасного рівня завдяки активному розвитку й популяризації. Цей вид спорту поєднує в собі елементи гри в м'яч, стратегії командної взаємодії та фізичної підготовки. Незважаючи на те, що він менш відомий, ніж футбол, волейбол чи баскетбол, фістбол має свої традиції, унікальні правила та велику кількість шанувальників у різних країнах світу.

Історія фістболу сягає античних часів, і протягом століть ця гра трансформувалася, адаптуючись до культурних і соціальних змін у різних регіонах. Сучасний фістбол зберіг певні елементи історичних варіантів гри, але отримав чітко визначені правила, міжнародну федерацію та регулярні чемпіонати.

Мета дослідження: проаналізувати історичний розвиток фістболу, ключових етапів його становлення як офіційного виду спорту, а також процесу його поширення та популяризації в глобальному масштабі. Також буде розглянуто вплив міжнародних змагань, організацій і сучасних технологій на розвиток цього виду спорту.

Результати дослідження. Фістбол бере свій початок ще з античних часів. Історики вказують, що схожі ігри існували ще в Римській імперії, де вони використовувалися як розважальний та фізичний тренувальний елемент для легіонерів. У римських джерелах згадується гра, в якій учасники використовували кулак для удару по м'ячу, що є ключовою особливістю сучасного фістболу.

У середньовіччі гра набула популярності в Європі, особливо в Німеччині, Італії та Австрії. Вона мала різні варіації залежно від регіону. Зазвичай ці ігри мали розважальний характер і не мали чітко встановлених правил.

У XIX столітті фістбол почав набувати організованого вигляду. Перші офіційні правила гри були розроблені німецьким викладачем фізичного виховання Георгом Вайссом у 1870 році. У цей період гра активно впроваджувалася в навчальні заклади як частина фізичного виховання.

Фістбол отримав широку популярність у німецькомовних країнах, таких як Німеччина, Австрія та Швейцарія. У 1885 році гра вперше була офіційно представлена на спортивних заходах у Німеччині, що сприяло її подальшому розвитку.

У 1913 році фістбол був включений у програму Німецького гімнастичного фестивалю, що стало важливим етапом у його популяризації. Після Першої світової війни гра почала виходити за межі німецькомовних країн.

У 1960 році була заснована Міжнародна федерація фістболу (IFA), яка взяла на себе координацію міжнародних змагань та розвиток фістболу у світі. З 1968 року почали проводитися регулярні чемпіонати світу, що сприяло залученню нових країн до цього виду спорту.

Сьогодні фістбол активно розвивається на всіх континентах. У грі беруть участь країни з Південної Америки, Африки, Азії та Північної Америки. Зокрема, Бразилія, Аргентина та Чилі стали важливими центрами розвитку цього виду спорту поза Європою.

Завдяки цифровим технологіям і соціальним мережам, фістбол стає доступнішим для широкої аудиторії. Міжнародна федерація фістболу активно працює над розширенням географії учасників, організацією міжнародних турнірів та залученням молодіжних команд.

Правила гри та особливості.

Фістбол є командним видом спорту, в якому дві команди по п'ять гравців змагаються на полі, подібному до волейбольного. Основне завдання – перекинути м'яч через сітку на сторону суперника таким чином, щоб він не зміг його повернути після першого або другого дотику об землю. Гравці можуть використовувати лише руки для удару по м'ячу.

Ключові правила:

- Поле має розміри 50×20 м;
- Висота сітки – 2 м для чоловіків, 1,90 м для жінок;
- Матч складається з кількох сетів (зазвичай до 11 або 15 очок);
- Удар по м'ячу дозволено лише однією рукою або кулаком.

Популяризація фістболу у світі. Фістбол отримав значне поширення у таких країнах, як Німеччина, Австрія, Швейцарія, Бразилія, Аргентина та Чилі. З 1968 року регулярно проводяться чемпіонати світу серед чоловіків і з 1994 року серед жінок, що сприяє залученню нових країн до цього виду спорту.

Сьогодні Міжнародна федерація фістболу (IFA) активно працює над популяризацією спорту через міжнародні турніри, молодіжні програми та включення фістболу в спортивні фестивалі. Крім того, завдяки розвитку цифрових технологій та соціальних мереж фістбол стає більш доступним для широкої аудиторії.

Популяризація фістболу продовжується через освітні програми, міжнародні турніри та цифрові технології. Соціальні мережі та онлайн-платформи допомагають поширювати знання про гру, залучаючи нових прихильників.

Одним із перспективних напрямків розвитку є включення фістболу до програми великих міжнародних змагань, таких як Всесвітні ігри. Також розглядається можливість участі у Олімпійських іграх у майбутньому.

Окрім цього, розвиток фістболу можна стимулювати шляхом розширення юніорських та аматорських ліг, що дозволить залучати нові покоління спортсменів. Розвиток інфраструктури, таких як спеціалізовані майданчики та навчальні центри, також сприятиме популяризації гри.

Додаткову роль у просуванні відіграє залучення спонсорів та партнерів, які можуть фінансово підтримувати розвиток фістболу на різних рівнях. Також важливим фактором є співпраця з іншими міжнародними спортивними організаціями для включення фістболу у мультиспортивні події.

Висновок. Фістбол, хоча і залишається нішевим видом спорту, має глибоку історію та активний сучасний розвиток. Завдяки міжнародним змаганням, підтримці спортивних організацій та технологічному прогресу він продовжує привертати нових гравців та глядачів по всьому світу.

Попри виклики, такі як недостатня обізнаність та обмеженість професійної інфраструктури, фістбол має великий потенціал для подальшого зростання. Підтримка на рівні шкільного та студентського спорту, залучення нових країн і розширення комерційної бази можуть значно покращити його позиції на світовій спортивній арені. Таким чином, перспективи фістболу виглядають оптимістично, і він має всі шанси стати ще популярнішим у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Офіційний сайт Міжнародної федерації фістболу (IFA) – <https://www.ifa-fistball.com>
2. Історія фістболу на сайті Європейської федерації фістболу – <https://www.fistballeurope.com>
3. Фістбол у Вікіпедії – <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фістбол>
4. Офіційні правила фістболу (IFA) – <https://www.ifa-fistball.com/rules>
5. Аналітичні матеріали про розвиток фістболу – <https://www.sportsresearch.com>

РОЗВИТОК ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ ТИПУ «ДРАКОН» В ПЕРІОД 2022-2024 РОКІВ

Худяков Назар

факультет фізичного виховання і спорту, 4 курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондаренко Ірина

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Анотація. Стаття аналізує тенденції розвитку веслування на човнах типу «Дракон» у 2022-2024 роках, зокрема розширення географії змагань, збільшення кількості національних федерацій та вдосконалення тренувальних методик. Висвітлюються результати ключових міжнародних змагань та досягнення українських спортсменів, які, незважаючи на складні умови, демонструють стабільний прогрес.

Ключові слова. Веслування, човни Дракон, змагання, тренування, популяризація.

Постановка проблеми. Веслування на човнах Дракон один із найбільш динамічних і командних видів спорту, що вимагає високого рівня фізичної підготовки та злагодженої співпраці веслярів. Упродовж 2022–2024 років цей вид спорту зазнав значних змін, зокрема в аспектах його популяризації, вдосконалення тренувальних методик та зростання рівня конкуренції на міжнародній арені. Розвиток веслування на світовому рівні супроводжується активною інтеграцією новітніх технологій у спортивну підготовку, розширенням кількості національних федерацій та зростанням рівня міжнародної взаємодії. Водночас в Україні, попри складні соціально-економічні умови, спостерігається поступове зміцнення позицій на світовій арені, що вимагає глибшого аналізу сучасних тенденцій та визначення

перспектив подальшого розвитку цього виду спорту. Актуальність дослідження обумовлюється необхідністю аналізу цих змін для визначення сучасного стану й подальших перспектив розвитку веслування на човнах типу «Дракон» [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вченими було визначені основні тенденції в розвитку веслувальних видів спорту. Значну увагу приділяється розвитку більш видовищних дисциплін веслувального спорту, зокрема – веслування на човнах типу «Дракон» [5]. З моменту створення Міжнародної федерації (IDBF) цей вид спорту швидко поширився по всьому світу. Сьогодні налічується майже 50 мільйонів учасників у Китаї, понад 300000 у Великобританії та Європі, включаючи Чехію, Угорщину, Польщу та Росію, 90000 у Канаді та США.

Останнім часом збільшилася кількість робіт, присвячених адаптації тренувальних програм під сучасні вимоги змагань, що включають аналіз біомеханічних характеристик веслувальників та застосування спортивних технологій для вдосконалення техніки. Важливим напрямком досліджень також є популяризація веслування на човнах Дракон серед молоді та інтеграція цього спорту в освітні програми різних країн. Таким чином, сучасні наукові дослідження спрямовані на вивчення факторів, що впливають на розвиток цього виду спорту, та пошук шляхів його подальшого удосконалення. В результаті досліджень встановлено ряд тенденцій щодо розвитку веслування на човнах-драконах: активне дозвілля з використання човнів типу «Дракон», створення національних команд для виступів на Чемпіонатах світу; паравеслування та реабілітаційний напрямок, в якому беруть участь люди з певними захворюванням; проведення спортивних свят, благодійних заходів [6].

Мета дослідження – аналіз змагальної діяльності з веслування на човнах Дракон у період 2022–2024 років, включаючи основні тенденції

розвитку, результати ключових змагань, особливості фізичної підготовки спортсменів та виклики, з якими стикається цей вид спорту.

Результати дослідження. Протягом 2022-2024 років веслування на човнах типу «Дракон» суттєво змінилося, охопивши кілька важливих аспектів. Цей вид спорту став популярнішим завдяки розширенню географії змагань, зростанню кількості національних федерацій та залученню молоді. Якщо раніше він був поширений переважно в Азії, Європі та Північній Америці, то тепер активний розвиток спостерігається і в країнах Африки та Південної Америки. У 2024 році IDBF вже об'єднувала понад 100 національних федерацій [1,2].

Китай та Корея залишаються лідерами, впевнено домінуючи на міжнародних змаганнях, зокрема на змаганнях в Азії. В Європі зростає конкуренція серед спортсменів Польщі, Німеччини та України, які досягли значних успіхів, особливо в молодіжних категоріях. У Північній Америці популярність веслування різко зросла, що відобразилося на кількості проведених турнірів і виступів команд США та Канади, які продемонстрували високий рівень підготовки на Кубку світу 2024 року [1,2].

Україна у 2022–2024 роках зробила значний прорив у веслуванні на човнах Дракон, незважаючи на складні умови через воєнні дії. Українські спортсмени активно брали участь у міжнародних змаганнях, демонструючи високий рівень підготовки. Україна продемонструвала стабільний прогрес на міжнародних змаганнях з веслування на човнах типу «Дракон» у 2022–2024 роках. На Європейському чемпіонаті 2023 року в Польщі українська збірна посіла призові місця на дистанціях 500 і 2000 метрів, що підтвердило високий рівень підготовки команди. Крім того, українські веслувальники гідно виступили на Чемпіонаті світу, що відбувся у Тайбеї 2022 року, де увійшли до десятки найкращих у кількох дисциплінах. На Кубку світу 2024 року в Гонконзі українські спортсмени змагалися з найсильнішими командами з Азії,

Європи та Америки. Хоча українська збірна не здобула медалей, результати перегонів показали значний потенціал команди. Важливим досягненням стало зростання конкурентоспроможності українських екіпажів, що дозволяє очікувати ще кращих виступів у майбутньому [2, 3].

Популярність веслування на човнах Дракон в Україні значно зросла у 2022–2024 роках завдяки комплексному підходу до розвитку цього виду спорту. Основну роль у цьому процесі відіграли спортивні федерації, які активно працювали над залученням нових спортсменів, розширенням інфраструктури та покращенням методик тренувань. Для залучення молоді було створено кілька освітніх ініціатив, спрямованих на популяризацію веслування. Деякі федерації у співпраці з навчальними закладами розробили програми для спортивних секцій у школах та університетах. Це дало змогу студентам і школярам знайомитися з веслуванням не тільки теоретично, але й практично – через участь у змаганнях серед аматорських команд. Особливий акцент зроблено на молодіжні збірні, які стали активними учасниками європейських і міжнародних чемпіонатів. Завдяки цьому українські веслувальники змогли отримати досвід змагань на високому рівні ще з юного віку, що позитивно вплинуло на їхній подальший розвиток [3,4].

Протягом 2022–2024 років значно зросла кількість національних змагань, що дозволило спортсменам регулярно перевіряти свою форму та вдосконалювати техніку. Чемпіонати України та регіональні першості стали платформою для відбору найкращих веслувальників до збірної команди, а також допомогли залучити до спорту нових учасників [2].

Крім того, активна інформаційна кампанія сприяла популяризації веслування. Змагання транслювалися онлайн, а соціальні мережі українських спортивних федерацій регулярно висвітлювали досягнення спортсменів, їхні тренувальні будні та історії успіху [3].

Висновки. Веслування на човнах Дракон у 2022–2024 роках зазнало значного розвитку як у світі, так і в Україні. Збільшення кількості змагань, вдосконалення тренувальних методик та залучення нових спортсменів сприяли підвищенню рівня конкуренції. Українська збірна взяла участь у низці міжнародних чемпіонатів, показавши стабільні результати та зміцнивши свої позиції серед європейських команд.

Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені свідчать про потенціал національної команди та ефективність застосовуваних тренувальних стратегій. Подальша інтеграція у світові змагання та обмін досвідом із провідними країнами можуть забезпечити ще вищі результати в майбутньому.

Список використаних джерел

1. International Dragon Boat Racing Federation (IDBF). Official Website URL: <https://www.dragonboat.sport/>
2. Офіційний сайт Федерації України з веслування на човнах “Дракон”. URL: <https://udbf.org/>
3. Міністерство молоді та спорту України. Офіційні звіти про змагання з веслування на човнах Дракон. URL: <https://mms.gov.ua/>
4. Організація та планування процесу безпосередньої змагальної підготовки елітних гребних екіпажів човнів "Дракон". URL: <https://www.dissercat.com/content/organizatsiya-i-planirovanie-protssesa-neposredstvennoi-predsorevnovatelnoi-podgotovki-elitn?utm>
5. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / І. Г. Бондаренко та ін. 2021. Вип.20. С.26-34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-20.26-33
6. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Веслування на човнах «Дракон»: проблеми та перспективи розвитку. Мат-ли XVII Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум-2023: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», 15-18 червня 2023 р. (м. Миколаїв, Україна) : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023

ЕВОЛЮЦІЯ БОУЛІНГУ. ВІД ДАВНІХ РИТУАЛІВ ДО СУЧАСНОГО СПОРТУ

Чернецька Єлизавета

*навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти, 1 курс,
СВО «Бакалавр»*

*Науковий керівник: старший викладач кафедри спеціальної фізичної
підготовки Чоботько Ігор*

Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Анотація. Боулінг має багатовікову історію, ідеї якого незалежно виникали в різних культурах. У середньовічній Європі гра набула популярності, зокрема в Німеччині, Англії та Франції, де існував варіант «kegelspiel». Вона мала не лише розважальний, а й морально-релігійний характер. Наприкінці XIX століття почала формуватися сучасна версія боулінгу зі стандартизованими правилами. У XX столітті боулінг перетворився на офіційний спорт із міжнародними змаганнями та федераціями.

Ключові слова: боулінг, «kegelspiel», середньовіччя, стандартизація, змагання

Постановка проблеми. Проблема полягає у відсутності єдиної узгодженої концепції розвитку боулінгу як гри та спорту в історичному контексті. Попри тисячолітню еволюцію та незалежне виникнення схожих ігор у різних культурах, стандартизація правил відбулася лише наприкінці XIX – початку XX століття. Це зумовлює необхідність дослідження історичних етапів становлення боулінгу, його трансформації від народної розваги до офіційного виду спорту та ролі культурних і соціальних факторів у цьому процесі.

Мета дослідження. Проаналізувати історичний розвиток боулінгу від його найдавніших форм до сучасного спорту, виявити культурні та соціальні

чинники, що впливали на його еволюцію, а також простежити процес стандартизації правил та інституціоналізації гри в міжнародному масштабі.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія боулінгу налічує тисячі років, і його корені можна простежити в різних культурах і цивілізаціях. Ідеї, схожі на боулінг, виникали незалежно одна від одної в різних куточках світу, і навіть у найдавніші часи люди винаходили ігри, що включали кидання каменів або куль для збивання різноманітних мішеней. Ось деякі ключові моменти з історії боулінгу в давні часи.

У середньовічній Європі ідеї, схожі на боулінг, продовжували розвиватися, і навіть в цей період існувало багато варіантів гри з кульками і мішенями. У Німеччині, Англії та Франції такі ігри стали досить популярними серед простого населення. Одна з найбільш ранніх відомих згадок про гру з кульками та кеглями на заході Європи датується VIII століттям, коли германські племена грали в гру, яка вже мала багато спільного з сучасним боулінгом.

Гра, яку в Європі того часу називали «kegelspiel» (від німецького слова "kegel" — кегель, або фігура, яку треба було збити), представляла собою гру, де використовували кулю, щоб збити дерев'яні стовпці або палиці, які стояли на землі. У Німеччині «kegelspiel» була дуже популярною серед селян і становила важливу частину соціальних ігор того часу.

Зазначається, що в середньовіччі подібні ігри мали не лише розважальний, а й морально-релігійний характер. Наприклад, у Німеччині були випадки, коли під час релігійних свят гравці намагалися "збити" або «покарати» численні символи гріховності — такі ігри мали на меті виховання через розвагу.

В кінці XIX століття в Європі почала формуватися сучасна форма боулінгу, яка поступово адаптувалася до стандартів і правил, які ми маємо сьогодні. Перші клуби з боулінгу в таких країнах, як Англія і Німеччина,

почали впроваджувати правила, що включали використання десяти кеглів і спеціальних кулей, що зробило гру схожою на сучасний «ten-pin bowling» [1].

Зі збільшенням популярності боулінг почав перетворюватися на офіційний спорт із регулярними змаганнями та федераціями. У 1895 році була заснована Німецька федерація боулінгу, а в 1900 році - міжнародна організація, яка займалася стандартизацією правил і організацією турнірів.

Боулінг складається з десяти фреймів (раундів), у кожному з яких гравець має можливість зробити два кидки кулі, щоб збити десять кеглів, розміщених на доріжці. Головне завдання гравця – збити якомога більше кеглів за мінімальну кількість кидків. Ось кілька основних правил, які потрібно враховувати під час гри:

- 1) У грі можуть брати участь від 1 до 6 гравців, які по черзі виконують кидки.
- 2) Гравці кидають кулю по черзі, доки кожен не завершить свій фрейм. Потім починається новий фрейм.
- 3) Підрахунок балів:
- 4) Якщо гравець збиває всі кеглі за один кидок, це називається "страйк," і фрейм завершується. Гравець отримує 10 балів плюс кількість кеглів, збитих у наступних двох кидках.
- 5) Якщо гравець збиває всі кеглі за два кидки, це називається "спеа," і він отримує 10 балів плюс кількість кеглів, збитих у наступному кидку.
- 6) Якщо гравець не збиває всі кеглі за два кидки, бали підраховуються тільки за кількість збитих кеглів.
- 7) У десятому фреймі гравець має можливість зробити три кидки, якщо збиває всі кеглі за перші два кидки.

Технічний розвиток боулінгу пройшов значний шлях від своїх ранніх форм до сучасних технологій. Спочатку використовували прості дерев'яні кулі і кеглі, а доріжки були природними. У XIX столітті почали з'являтися

спеціалізовані майданчики з дерев'яними доріжками, а кульки і кеглі стандартизувалися за розмірами. З середини XX століття стали використовувати більш міцні матеріали, зокрема пластик, що покращило точність і довговічність обладнання.

Сучасні технології включають автоматизовані системи підрахунку очок, які забезпечують точність і швидкість підрахунку результатів [2].

Крім того, новітні комп'ютерні системи дозволяють аналізувати техніку кидка, вимірюючи точність і силу удару, що дає можливість гравцям удосконалювати свої навички. Технічні інновації зробили боулінг більш доступним, точним і цікавим для гравців.

Боулінг як спортивна дисципліна набув професіоналізації в середині XX століття, коли цей вид спорту почав розвиватися не тільки як розвага, а й як серйозне змагання. Сьогодні він є частиною міжнародної спортивної спільноти, завдяки таким організаціям, як World Bowling, яка регулює правила гри та організовує основні міжнародні змагання, зокрема Чемпіонат світу з боулінгу та Світові ігри.

Професійні турніри, наприклад, PBA Tour (Professional Bowlers Association) в США, є одними з найбільших і престижних змагань, де гравці з усього світу змагаються за великі призові фонди. Ці турніри сприяють підвищенню популярності боулінгу як виду спорту, а також залучають широкую аудиторію через медіапокриття та спонсорські угоди.

Боулінг є популярним у таких країнах, як США, Японія, Швеція, Тайвань, де проводяться національні ліги та серйозні професійні турніри. В останні десятиліття змагання набули міжнародного рівня, і боулінг активно розвивається завдяки високим призовим фондам і розвитку медіаплатформ. Сьогодні боулінг - це не лише розвага, а й популярний та конкурентний спорт, що має визнання на світовій арені [3].

Висновки: Історія боулінгу демонструє його глибокі культурні та соціальні корені, що простежуються від давніх цивілізацій до сучасності. Витоки гри виникали незалежно в різних частинах світу, поступово еволюціонуючи від простих розважальних і ритуальних практик до структурованого виду спорту. У середньовічній Європі боулінг набув широкої популярності, а його варіації, зокрема "«kegelspiel»" у Німеччині, слугували не лише засобом дозвілля, а й мали морально-виховне значення. Наприкінці XIX століття розпочався процес стандартизації правил, що сприяв формуванню сучасного боулінгу як організованого спортивного змагання. Створення національних і міжнародних федерацій забезпечило уніфікацію гри, що дозволило їй стати не лише популярною формою відпочинку, а й престижним видом спорту з усталеними правилами та міжнародними турнірами.

Список використаних джерел

1. Як грати в боулінг: правила гри і як правильно тримати кулю ► LifeHack.co.ua. Лайфхак по-українськи - корисні поради на всі випадки життя. URL: <https://lifehack.co.ua/jak-grati-v-bouling-poradi-dlja-pochatkivciv-i-dosvidchenih-gravciv> (дата звернення: 22.03.2025).
2. Раковська І., Стеценко К. Деякі аспекти розвитку боулінгу як перспективного олімпійського виду спорту //Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. – 2018. – №. 2. – С. 103-107.
3. Тенденції розвитку боулінгу. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/7262691/> (дата звернення: 22.03.2025).

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АМЕРИКАНСЬКОГО ФУТБОЛУ

Шапошник Міла

*Науковий керівник: к.фіз.вих., професор Долбишева Ніна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Стаття присвячена американському футболу як неолімпійському виду спорту, його історичному розвитку, технічним аспектам, дисциплінам та значенню у світовій спортивній спільноті. Здійснено аналіз розвитку американського футболу, його популярність, правила змагань та перспективи включення до програми Олімпійських ігор.

Ключові слова: американський футбол, неолімпійський вид спорту, тактика, розвиток.

Постановка проблеми дослідження Американський футбол є одним з найбільш швидко зростаючих і популярних видів спорту в США, але його популярність в інших країнах все ще обмежена. Незважаючи на велику аудиторію та розвинену інфраструктуру в Північній Америці, американський футбол досі не включений до програми Олімпійських ігор. Це пов'язано: з одного боку зі складністю правил, а також необхідністю спеціальної екіпіровки та високого рівня фізичної підготовки, а з іншого – як вид спорту він не має свого розвитку на усіх континентах.

Важливим питанням дослідження є також вивчення шляхів розвитку цього виду спорту у світі, зокрема, його популяризації серед молоді та можливості адаптації правил до міжнародних змагань. Крім того, слід оцінити роль фінансування та підтримки з боку національних федерацій у розвитку американського футболу за межами США.

Іншим питанням є вплив високого рівня фізичної активності на організм спортсмена та травматизму на довгострокове здоров'я гравців.

Американський футбол вимагає ретельної підготовки та впровадження сучасних методів захисту гравців.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасний стан американського футболу, його популярність та правила змагань.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, наукових публікацій та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Одним з найбільш знакових символів США є командний вид спорту – американський футбол. Американський футбол пов'язаний з розвитком футболу та регбі. Його історія почалася з підлітка, який порушив правила звичайної європейської футбольної гри. Вільям Вебб Елліс (Рис.1) із міста Рагбі під час чемпіонату з футболу схопив м'яч обома руками і пробіг до воріт суперника на футбольному чемпіонаті. Так у 1823 році народилася гра регбі [1].

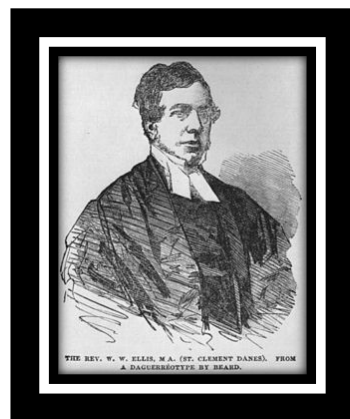


Рис. 1. Вільям Вебб Елліс

Джерелом легенди про те, що Вільям Вебб Елліс порушив правила і вибіг вперед з м'ячем у руці, є колишній учень «Школи регбі» та антиквар Метью Блоксхем, який у листі до шкільного журналу «Школи регбі «Метеор»» від 10 жовтня 1876 року написав, що посилаючись на джерела, які він не назвав у своєму листі, стверджував, що завдяки Вільяму Веббу Еллісу з футболу, в якому головним елементом були удари по м'ячу ногами, народився новий вид спорту.

У листі Меттью Блоксхем писав: *«Хлопчик на прізвище Елліс - Вільям Вебб Елліс, - місцевий житель та стипендіат, ... у тому півріччі під час гри у футбол упіймав м'яч у руки. Відповідно до тогочасних правил, він міг рухатися з ним назад, настільки, наскільки хоче. Гравці команди-суперника могли*

пересуватися тільки до того місця, де він спіймав м'яч, і не мали права йти вперед до тих пір, поки він не завдав удару або не віддавав пас партнеру, щоб той завдав удару. В основному гра йшла за допомогою ударів ногами і в той момент, коли м'яч торкався землі, суперник мав право атакувати його. Елліс був першим, хто знехтував цим правилом. Впіймавши м'яч він, замість руху назад, побіг із м'ячем у руках до воріт суперника. Як це вплинуло на гру, я не знаю; я також не знаю, як вийшло так, що порушення правил гри з часом розвинулося і стало нині основним правилом» [2].

Історичні дані вказують, що 6 листопада 1869 року у Нью-Брансвіку (штат Нью-Джерсі, США) був проведений офіційний матч серед двох команд: команди Рутгерського університету та Принстонського університету змішаними правилами регбі та футбол. У кожній команді було по 25 гравців. гра велася ударами по круглому м'ячу, а за згодою представників команд тривалість гри була до забитих 6 голів. Саме цей день спортивна спільнота Америки та всього світу вважає народження американського футболу незалежно від змін правил, екіпіровки, розмірів поля та ін.

Гру систематизував Волтер Кемп, суддя, гравець і спортивний коментатор, який згодом став відомим як «батько американського футболу». Його система включала «три дауни на п'ять ярдів», нову позицію квотербека, збільшення кількості очок за тачдауни, паси вперед, хапання суперників за коліна та перевагу для команди, яка володіє м'ячем [1, 3].

20 жовтня 1873 року представники Єльського, Колумбійського, Рутгерського та Принстонського університетів зустрілися в Нью-Йорку і домовилися встановити правила гри, подібні до європейського футболу, однак у Гарвардському університеті грали за іншими правилами, схожими на регбі [3].

Тільки у 1874 році в серії ігор між Принстонським університетом та Університетом Макгілла в Монреалі, в якому для гри у футбол

використовувався варіант правил регбі, стали грати у щось схоже на сучасний американський футбол і давали одне очко за внесення м'яча в кінцеву зону противника [4].

Засновником американського футболу вважають В. Кемпа (1859-1925), який був гравцем, а згодом тренером команди Єльського університету. Він удосконалив правила гри, які включали основні положення, що визначають суть сучасної гри. Серед його нововведень - зменшення кількості гравців на полі до 11 футболістів. Футбол поступово вийшов за межі університетів і почав розвиватися як професійний вид спорту наприкінці XIX століття.

У XX столітті правила наблизилися до сучасних, так у 1912 році за тачдаун нараховувалося шість очок, ігрове поле стало довжиною 100 ярдів, а тривалість гри скоротилася з 70 до 60 хвилин. Саме на початку даного століття з'явилися перші приватні команди та професійні гравці.

Американська асоціація професійного футболу була заснована в 1920 році і перейменована в Національну футбольну лігу (НФЛ) в 1922 році. Станом на 2025 рік Національна футбольна ліга складається з 32 клубів, розділених на дві конференції (Американська конференція і Національна конференція) з 16 командами в кожній з двох конференцій (Американська конференція і Національна конференція). По 16 команд у кожній з двох конференцій (Американська конференція та Національна конференція). Конференції поділені на чотири дивізіони по чотири команди в кожному. Регулярний сезон НФЛ і подальший плей-офф є одними з найбільш видовищних і престижних спортивних подій у світі і проводяться в США. Кульмінацією чемпіонату є Суперкубок, де чемпіон Національної футбольної конференції грає з чемпіоном Американської футбольної конференції. Переможець гри нагороджується Трофеем Вінса Ломбарді [3].

У 1960 році була заснована Американська футбольна ліга (AFL) на протипагу існуючої Національної футбольної ліги (NFL). Шестирічна

боротьба між двома лігами за гравців, вболівальників і телевізійні права призвела до серії переговорів, які закінчилися об'єднанням двох ліг в одні (1966 році). Однак, однією з основних умов щодо об'єднання AFL-NFL було те, що чемпіони ліг зіграють між собою за право називатися чемпіонами світу. Перша гра відбулася 15 січня 1967 року під назвою «Чемпіонат світу NFL-AFL». Кінцеве об'єднання двох конференцій відбулося у 1970 року. Структура конференцій залишилася колишньою, але адміністрація стала спільною. Ця організація відома як Національна футбольна ліга (NFL) [4].

Коротко розглянемо правила гри. Основна мета гри – набрати найбільшу кількість очок, закинувши м'яч до чужої штрафної зони будь-якими можливими способами. Тривалість гри складає одну годину. Кожна команда складається з польових 11 гравців: нападників, захисників та спеціальних гравців. Очки нараховуються за: передачу до залікової зони; занесення м'яча до залікової зони; закидання м'яча між стійками воріт суперника.



Рис. 2 Побудова гравців у Американському футболі

Тривалість гри в американський футбол поділена на чверті по 15 хвилин кожна. Початок кожної гри починається там, де закінчилася попередня гра.

Ігровий момент закінчується коли: гравця із м'ячем повалили на полі; гравець із м'ячем забігає за межі поля; м'яч стосується землі за кордоном поля; гравець упустив передачу пасу і м'яч впав на поле; команда встигла заробити потрібну кількість балів; під час порушення правил гри.

Кожна команда має чотири спроби проштовхнути м'яч у воротарський майданчик з відстані трохи більше дев'яти метрів. Якщо спроба успішна, ця команда автоматично отримує право на ще чотири спроби, а якщо вони невдалі, вона автоматично отримує право передати м'яч своїм суперникам.

Якщо наприкінці гри рахунок нічийний, суддя має право призначити додаткові 15 хвилин для визначення переможця.

Американський футбол - єдиний вид спорту, в якому гравцям дозволено блокувати один одного в будь-якій формі. Вони можуть штовхатися, хапати за руку чи ногу, вибивати м'яч з рук суперника, чинити опір або тиснути. Однак американський футбол поступово адаптується до міжнародних стандартів, і його різновид - флаг-футбол (безконтактна версія цієї гри)-може стати частиною майбутніх олімпійських змагань.

Аналіз показ, що найбільш популярнішими гравцями в Американському футболі є (табл. 1):

Таблиця 1

Популярні гравці Американського футболу [5, 6, 7]

	Том Бреді - у 2019 році став першим в історії американського футболу гравцем, який в шостий раз виграв титул чемпіона NFL.
Пейтон Меннінг – єдиний гравець NFL, який п'ять разів отримував звання MVP ліги за підсумками сезону на думку Associated Press.	
	Ренді Мосс – За всю історія Мосс посідає друге місце за кількістю прийомів тачдаунів за кар'єру (п'ять разів очолював лігу за прийомами тачдаунів, третє за всю історію).

Висновок: Американський футбол – це дуже динамічний і стратегічний вид спорту, який продовжує зростати в усьому світі. Незважаючи на свою

складність та кількість необхідних тренувань, американський футбол має великий потенціал для міжнародного розвитку. Основними перешкодами на шляху до визнання американського футболу олімпійським видом спорту є високі фізичні навантаження, складність спортивної структури та високий рівень травматизму. Однак, з адаптацією правил і розвитком таких форматів змагань, як прапор-футбол, американський футбол може стати більш визнаним на світовій спортивній арені.

Список використаної літератури

1. *Американський футбол.* Режим доступу: <https://sportovets.com.ua/amerykanskyj-futbol/>
2. *Эллис, Уильям Уэбб.* Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D1%81,%D0%A3%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC%D0%A3%D1%8D%D0%B1%D0%B1>
3. *Американський футбол.* Режим доступу: <https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
4. *William Webb Ellis.* Режим доступу: https://en.wikipedia.org/wiki/William_Webb_Ellis
5. *Том Бреді.* Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%91%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%96>
6. *Peyton Manning.* Режим доступу: https://en.wikipedia.org/wiki/Peyton_Manning
7. *Randy Moss.* Режим доступу: https://en.wikipedia.org/wiki/Randy_Moss

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Шапошник Міла

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Степаненко Дмитро
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація В цій статті розглядаються історичні аспекти розвитку спортивного орієнтування як дисципліни, що поєднує фізичну витривалість, тактичне мислення та навички орієнтування на місцевості. Проаналізовано основні етапи становлення виду спорту у світі та в Україні, визначено його сучасний стан та перспективи розвитку. Розглянуто внесок міжнародних і національних спортивних організацій у поширення спортивного орієнтування та вплив технологічних інновацій на цей вид спорту.

Ключові слова: спортивне орієнтування, історія розвитку, міжнародні змагання, спортивна підготовка, технології у спортивному орієнтуванні.

Постановка проблеми дослідження. На відміну від традиційних командних видів спорту, таких як футбол, баскетбол та волейбол, спортивне орієнтування не входить до олімпійського списку. Спортивне орієнтування є одним з найбільш універсальних видів спорту, що поєднує в собі елементи фізичної підготовки, стратегічного мислення та навички орієнтування на місцевості. Спортивне орієнтування характеризується необхідністю прийняття швидких рішень в умовах обмеженого часу і є цінним не тільки як засіб тренування фізичних навичок, але і як засіб тренування когнітивних навичок.

Незважаючи на стрімкий розвиток сучасного світу, прихід цифрової епохи та гаджетів, люди все ще продовжують любити природні стихії. Цей

список дуже багатий, але серед цього розмаїття спортивне орієнтування є важливим видом спорту для тих, хто любить взаємозв'язок природи, оскільки воно тісно пов'язане з ландшафтом.

Спортивне орієнтування поєднує навчання в класі з тренуваннями на природі, щоб розвинути навички дослідження та азарт. Однак тренування бажано проводити на свіжому повітрі. Спортивне орієнтування – це можливість підтримувати належний рівень фізичної активності. Однак виклики, які ставить перед нами цей вид спорту, вимагають високого рівня фізичної підготовки, здатності долати будь-які погодні умови та швидкого мислення. Крім того, спортивне орієнтування важливе і як реабілітаційний вид спорту, що розвиває такі важливі людські якості, як сміливість, сила та спритність. Саме таке поєднання фізичних та розумових елементів робить спортивне орієнтування одним з найперспективніших видів спорту.

В останні роки цей вид спорту набув ще більшого значення в Україні, оскільки почалося Повномасштабне Втручання російських військ на територію країни.

Мета: Здійснити комплексний аналіз історичних передумов розвитку спортивного орієнтування та визначити ключові етапи його становлення у світі та в Україні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, наукових публікацій та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження: Витоки спортивного орієнтування пов'язані з військовою підготовкою, в якій важливу роль відігравали навички орієнтування на місцевості.

Перші відомості про використання природних орієнтирів і карт для навігації сягають часів Стародавнього Єгипту та Месопотамії. У Середньовіччі моряки, купці та солдати широко використовували такі навігаційні інструменти, як компаси та карти. Ці навички стали особливо

важливими в Європі в період великих географічних відкриттів у XV-XVII століттях [3].

Історія спортивного орієнтування почалася в Скандинавії як частина військової підготовки наприкінці XIX століття, але врешті-решт була започаткована як вид спорту в Норвегії клубом Tjälve. Власне термін «спортивне орієнтування» вперше був використаний у 1886 році у Військовій академії Карлберга у Швеції, коли мова йшла про пересування невідомою місцевістю за допомогою карти і компаса.

До 1895 року змагання зі спортивного орієнтування організовувалися тодішнім Об'єднаним Королівством Швеції та Норвегії. Вони були організовані виключно збройними силами (рис.1). Пізніше такі змагання почали організовувати і за межами армії: перші невійськові змагання відбулися поблизу Осло 31 жовтня 1897 року.

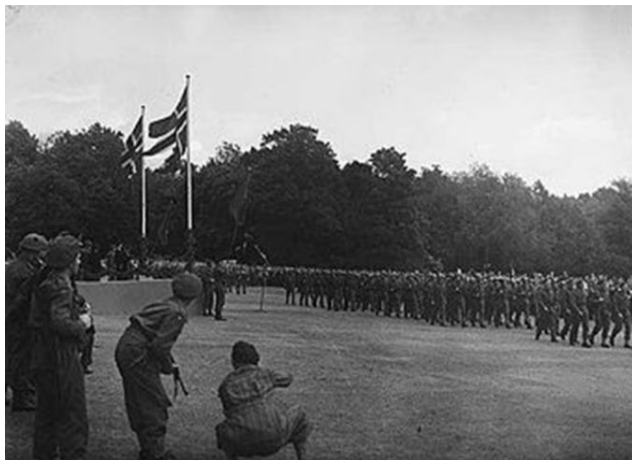


Рис. 1 Перші спроби змагань зі спортивного орієнтування



Рис. 2 Майор Ернест Кілландер

Перші великі змагання організував стокгольмський майор Ернест Кілландер (рис.2). Він був лідером скаутського руху і бачив у спортивному орієнтуванні можливість зацікавити молодь цим видом спорту. Змагання проходили неподалік від Стокгольма, і в них взяли участь 220 спортсменів. Кілландер продовжував працювати над розробкою правил і принципів цього нового виду спорту і вважається в Скандинавії «батьком спортивного

орієнтування». 1930 року винахід більш надійного компасу дав спортивному орієнтуванню новий поштовх для розвитку [1,3].

Перші міжнародні змагання за участю шведів і норвежців відбулися поблизу Осло в 1932 році, а до 1934 року понад 250 000 шведів активно займалися цим новим видом спорту. Спортивне орієнтування також почало поширюватися у Фінляндії, Швейцарії, СРСР та Угорщині, і національні чемпіонати проводилися у всіх трьох скандинавських країнах; шведи першими створили національні федерації у 1936 році.

У 1961 року національні федерації були створені в Болгарії, Чехословаччині, Данії та Угорщині. До 1969 року IOF складалася з 16 країн, включаючи Японію і Канаду, які стали першими неєвропейськими країнами, що приєдналися. Серед членів були Японія і Канада, які стали першими неєвропейськими країнами, що приєдналися до організації.

В Україні перший чемпіонат України зі спортивного орієнтування відбувся у травні 1963 року в околицях Канева. У жовтні того ж року біля Невицького замку на Закарпатті відбувся перший всесоюзний чемпіонат. Фактично, це був перший радянський чемпіонат. У турнірі брала участь збірна України, а також команди з Одеси та Києва. На той час найсильнішими командами в Україні були команди Києва, Харкова та Одеси. Київську команду очолював В. Смирнов. Згодом він став президентом Федерації спортивного орієнтування України.

Як повідомляє офіційний сайт федерації, після розпаду Радянського Союзу та утворення незалежної держави спортивне орієнтування в Україні опинилося на межі занепаду через початок економічної кризи та різке скорочення фінансування спортивних організацій. Однак на Чемпіонаті світу 1995 року Юрій Омельченко з Чернівців здобув першу золоту медаль для України.

З часом, завдяки зусиллям ентузіастів, в Україні почали проходити міжнародні змагання зі спортивного орієнтування: у липні 2000 року в Трускавці відбувся Кубок світу, а в серпні 2007 року в Києві - Чемпіонат світу [2,3].

Міжнародна федерація спортивного орієнтування (IOF) поділяє спортивне орієнтування на чотири основні види, кожен з яких має свої особливості та умови участі: [3,4].

1. Спортивне орієнтування бігом. Це пошук контрольних пунктів (КП) за допомогою карти і компаса та проходження дистанції як найшвидше (рис. 3).



Рис. 3 Приклад карти спортивного орієнтування бігом.

Особливості спортивного орієнтування бігом полягають у наступному: Змагання проходить на різній місцевості (ліси, парки, міські території); Спортсмени самостійно обирають маршрути між КП; Вимагає витривалості, навичок орієнтування та тактичного мислення; Вимагає високого рівня впевненості в проходженні дистанції.

2. Спортивне орієнтування на лижах. Цей вид змагань відбувається взимку, а учасники пересуваються на лижах (рис. 4).

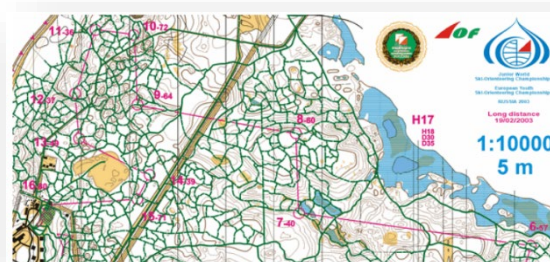


Рис. 4 Приклад карти для спортивного орієнтування на лижах.

Особливості: використовуються спеціальні карти з позначеними лижними трасами; важливу роль відіграє вибір найбільш підходящого маршруту, оскільки легкість проходження різниться від маршруту до маршруту; важливими факторами успіху є висока фізична підготовка та вміння швидко пересуватися на лижах.

3. Спортивне орієнтування на велосипедах. Дистанційне орієнтування на гірських велосипедах (рис. 5).

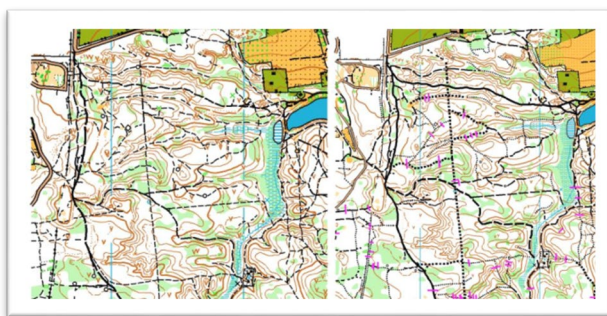


Рис. 5 Приклад карти для спортивного орієнтування на велосипеді.

Особливості: карти містять інформацію про прохідність та якість доріг і стежок; учасники повинні за долі секунди приймати рішення та обирати найкращий маршрут; технічні навички необхідні для їзди на велосипеді по складній місцевості; маршрут повинен бути легко прохідним;

4. Спортивне орієнтування по стежках. Цей формат спортивного орієнтування спеціально розроблений для спортсменів з інвалідністю, в тому числі з порушеннями опорно-рухового апарату (рис. 6).



Рис. 6 Приклад карти для спортивного орієнтування по стежках.

Особливості: учасники рухаються спеціально підготовленими маршрутами (трасами); акцент робиться не на швидкість, а на точне розташування КП; вимагає поглибленого розуміння об'єктів на карті та логічного мислення; формат розроблений для спортсменів з інвалідністю, в тому числі з порушеннями опорно-рухового апарату [6].

Залежно від правил проходження дистанції та способу знаходження контрольних пунктів (КП) можна виділити наступні основні види змагань зі спортивного орієнтування

1. Орієнтування у заданому напрямку. Це класична і найпоширеніша форма змагань. Учасники повинні пройти всі контрольні пункти (КП), зазначені на карті, в строго визначеному порядку (рис. 7).

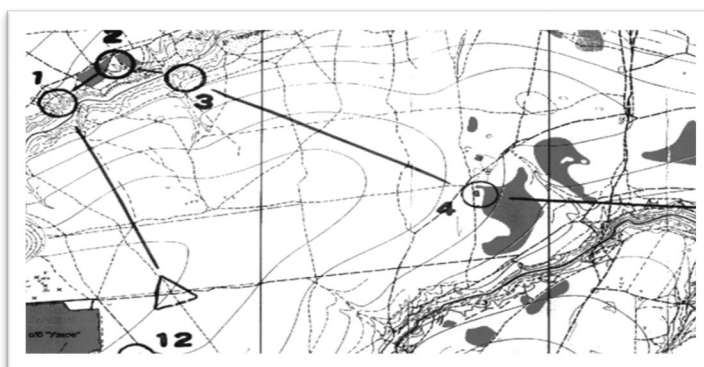


Рис. 7 Приклад карти для спортивного орієнтування по заданому напрямку.

Особливості: Учасники самостійно обирають маршрут між КП, але не можуть змінювати порядок проходження. Основними критеріями оцінювання є швидкість проходження та правильний обхід всіх контрольних пунктів. Використовується у всіх видах спортивного орієнтування (біг, лижі, велосипед) [5].

2. Орієнтування по вибору. Цей формат дозволяє учасникам самостійно визначати порядок проходження контрольних пунктів.

Особливості: Контрольні пункти мають різну цінність (бали) в залежності від складності їх розташування. Завдання спортсмена - набрати

якомога більше балів за обмежений час. В основному використовується в лісорубстві (спортивне орієнтування на довгі дистанції) та масових змаганнях. Вимагає хороших тактичних навичок і стратегічного мислення.

3. Орієнтування на маркованій трасі. Цей вид змагань передбачає рух спортсменів за чітко визначеним маршрутом, позначеним на місцевості (рис. 8).

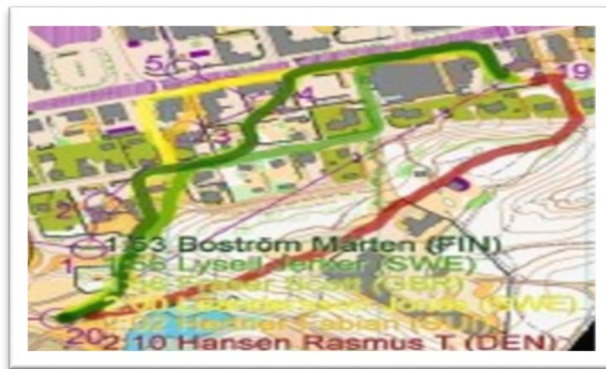


Рис. 8 Приклад карти для спортивного орієнтування по маркованій трасі.

Особливості: Основним завданням є визначення місця розташування контрольних пунктів, не позначених на карті. Використовується переважно у спортивному орієнтуванні для людей з порушеннями опорно-рухового апарату (Trail-O). Оцінюється не швидкість, а точність визначення місця розташування контрольного пункту.

Висновок: У результаті проведеного теоретичного дослідження можна зазначити, що спортивне орієнтування має історичне коріння у XIX столітті. Спорт пройшов шлях від військової дисципліни до високорозвинутого міжнародного виду спорту. Спортивне орієнтування регулюється на міжнародному та національному рівнях, зокрема Міжнародною федерацією спортивного орієнтування (IOF). Сьогодні Україна максимально використовує навички цього виду спорту в умовах повномасштабного вторгнення російських військ.

Список використаної літератури

1. Міжнародна федерація спортивного орієнтування (IOF)
<https://orienteering.sport/>

2. ФСОУ. Офіційний сайт Федерації спортивного орієнтування України.
<https://orienteering.org.ua/pro-vyd-sportu/>
3. Основи спортивного орієнтування – Суми, 2015. Режим доступу:
https://library.sspu.edu.ua/wp_content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnog_o_orientuvannya.pdf
4. Види змагань зі спортивного орієнтування – Київ, 2018.
https://nubip.edu.ua/sites/default/files/vidi_zmagan_zi_sportivnogo_orientuvannya_2018.pdf
5. Орієнтування в заданому напрямку
https://stud.com.ua/125638/pedagogika/zmagannya_oriyentuvannya
6. Спортивне орієнтування – спорт для всіх
<https://blog.poltava.to/mashinskiy/4366/>

СПІДМІНТОН: ІСТОРІЯ, РОЗВИТОК ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Шевченко Дар'я

*Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Балджи Ілона
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Спідмінтон (кросмінтон) – це динамічний вид спорту, який поєднує елементи бадмінтону, тенісу та сквошу. У статті розглядаються витоки гри, ключові етапи її розвитку, зміни в правилах і назві, а також сучасний стан дисципліни. Аналізуються проблеми популяризації спідмінтону, його визнання як окремого виду спорту та перспективи розвитку на міжнародному рівні.

Ключові слова: спідмінтон, кросмінтон, історія, розвиток, спорт, правила.

Постановка проблеми. Популяризація спідмінтону як окремого виду спорту почалася лише наприкінці ХХ століття, хоча його витоки сягають значно глибше. Відсутність ґрунтовних наукових досліджень з історії та розвитку цієї гри ускладнює систематизацію знань про неї. Основними проблемними аспектами є: Невизначеність витоків гри – спідмінтон розвивався паралельно з іншими ракетковими видами спорту, і його історія часто залишається поза увагою дослідників. Брак єдиної термінології – до 2001 року гра мала кілька назв, що створювало плутанину у сприйнятті її як окремої спортивної дисципліни. Мінливість регламенту та правил – до заснування офіційних міжнародних організацій правила гри значно відрізнялися залежно від країни, що гальмувало її міжнародний розвиток. Низький рівень впізнаваності в олімпійському русі – хоча кросмінтон має потенціал стати олімпійським видом спорту, його статус поки що залишається неофіційним.

Таким чином, необхідність систематизації історичного розвитку спідмінтону та вивчення ключових етапів його становлення є актуальним завданням.

Мета статті – проаналізувати історію, еволюцію правил та сучасний стан спідмінтону, а також визначити основні проблеми та перспективи його розвитку.

Результати дослідження. Перші згадки про гру спідмінтон датуються серединою XIX століття. Люди почали експериментувати з правилами та обладнанням, щоб створити захопливий та захоплюючий спосіб грати в бадмінтон. Сучасний процес розвитку та трансформації спідмінтону був покладений в Берліні (Німеччина) спортсменом Біллом Брандесом (Bill Brandes) на основі елементів бадмінтону, тенісу та сквошу. 1990-ті роки стали знаменним періодом в історії спідмінтону. Завдяки стрімкому розвитку та визнанню на офіційному рівні, спідмінтон перетворився на динамічний вид спорту.

Важливим етапом у становленні спідмінтону стало заснування національних та міжнародних федерацій. Перші національні федерації швидкісного бадмінтону були засновані в 2007 році в Німеччині та Швейцарії. Ці організації відіграли ключову роль в уніфікації правил. Розробивши та впровадивши єдині правила гри тим самим сприяли стандартизації швидкісного бадмінтону та забезпечили чесну конкуренцію на змаганнях.

В ході популяризації і розповсюдження гри було засновано Йоргом Кульманом (Jürgen Kühn) та Райнгардом Раком (Rainer Rakow) компанію Speedminton GmbH, яка розробила власне обладнання для гри та активно просувала спідмінтон як рекреаційний та спортивний вид діяльності, надаючи спортсменам переваги в використанні сучасного обладнання.

«Бадмінтон на швидкість», «шаттбол», «швидкісний волан» та інші жодна з вищезазначених назв, які мали місце в розвитку цього виду спорту не мала офіційного статусу до 2001 року. «спідмінтон» став визнаною назвою.

25 серпня 2011 року в Берліні була заснована Міжнародна організація кросмінтону під назвою International Speed Badminton Organization (ISBO). Метою створення організації ISBO було розвиток та популяризація кросмінтону на міжнародному рівні, проведення чемпіонатів Європи та інших міжнародних змагань, створення єдиних правил гри в кросмінтон і сприяння розвитку нових національних федерацій кросмінтону.

Згодом організацію International Speed Badminton Organization перейменували в Міжнародну організацію кросмінтону (International Crossminton Organisation (ICO)).

З січня 2016 року назву виду спорту з ракетками було змінено зі спідмінтону на кросмінтон. Існує поширена думка, що зміна назви допомогла чітко розмежити вид спорту й комерційну марку. Зміна назви не вплинула на правила гри й основні принципи кросмінтону.

Гра в кросмінтон відбувається на спеціально організованому майданчику, який складається з двох квадратних ділянок розміром 5,5 м. х 5,5 м., розташованих на відстані 12,8 м один від одного (рис.1).

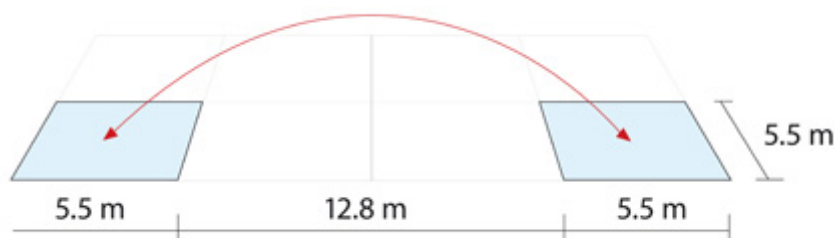


Рис. 1. Майданчик для гри в кросмінтон

Сітка повністю відсутня, а ідея гри полягає в тому, щоб вдарити волан через ділянку 12,80 м в інший квадрат. Одиночний і парний кросмінтон грають на одному корті. Ширина лінії при використанні ліній корту має бути не

менше 2 см і не може перевищувати 6 см. Інвентар, який використовують спортсмени мають прописані стандарти.

Ракетки важать від 125 до 145 грамів, їхня стандартна довжина 58 – 60 см і виготовлені із суміші графіту, карбону та кевлару. На вигляд подібні до тих, що використовуються в сквоші. Волан, який використовується в кросмінтоні називається спідером (англ. Speeder). Розрізняють п'ять видів воланів (Speeder): Fun speeder - для гри на коротку відстань (вага 7,0 гр.); Match speeder - офіційний волан ICO для проведення турнірів (вага 8,6 гр.); Heli speeder - для гри на відстані 5-10 метрів (вага 8,8 гр.); Night speeder - волан з прозорою головою для нічної гри зі спеціальною вставкою, для підсвітки волана (вага 8,5 гр.); Cross speeder – волан для гри на довгій відстані і при екстремальному вітрі на вулиці (вага 9,3 гр.) Кожен гравець має три послідовні подачі. При кожній подачі розігрується очко. Якщо рахунок стає рівним 15:15 зміна подачі після розіграшу кожного очка. У момент подачі волан повинен знаходитися не вище лінії пояса гравця, що подає, верхні подачі не допускаються. Сторона, що програла завжди має.

Висновки. Аналіз літературних джерел довів відсутність наукових досліджень у напрямку історичних характеристик розвитку спідмінтону (кросмінтону) і потребує акценту на актуалізації знань про спідмінтон (кросмінтон) та його інтеграції в систему фізичного виховання та спорту в сучасному суспільстві.

Визначена роль International Crossminton Organisation (ICO) у координації та підтримці кросмінтону. Саме ICO регулярно оновлює правила, проводить щорічний Чемпіонат світу з кросмінтону і інші міжнародні змагання, підтримує та санкціонує національні та регіональні змагання. Сприяє розвитку кросмінтону на нових територіях, надаючи допомогу та ресурси національним федераціям, веде активну просвітницьку роботу, щоб популяризувати кросмінтон і інше.

Кросмінтон, гнучкий і доступний спорт, який можна грати де завгодно і коли завгодно. Завдяки своїй універсальності він ідеально підходить для людей, які шукають активний відпочинок в будь-яких умовах. Легкість правил і швидкість підготовки змагальної зони роблять кросмінтон ідеальним видом спорту для масових змагань.

Список використаної літератури

1. International Crossminton Organization (ICO) – www.crossminton.org
2. Speedminton GmbH – www.speedminton.com
3. Правила та офіційні документи ISBO – www.isbo-speedbadminton.com

РОЗДІЛ 4
ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

ВПРОВАДЖЕННЯ ВЕЛНЕС - ПРОГРАМ В СИСТЕМУ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З ФІТНЕСУ

Даньковська Аліна

*Науковий керівник: викладач Макотченко Ольга
Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків*

Анотація. Образ життя формується протягом усього життя людини, але найбільш інтенсивна – у дитинстві та юності. Але деякі навички формуються протягом всього життя. Тренер з фітнесу має володіти всіма інструментами для того щоб навчити впроваджувати в життя корисні навички людям які прагнуть розвиватися. Ця стаття досліджує важливість впровадження велнес програм у систему підготовки тренерів з фітнесу.

Ключові слова: Велнес, правильне харчування, рекреація, фізична культура, фітнес.

Постановка проблеми. Сучасний ритм життя – це велика швидкість, багатозадачність та нескінченне напруження. Саме тому, здоровий образ життя, а сучасним язиком Велнес (анг. Wellnes) настільки затребуваний сьогодні. Люди володіють інформацією, знають багато про те що корисно, а що ні, але правильно поєднати це в своєму житті не можуть, тому що не навчені. Існує безліч блогерів які презентують відео корисних вправ чи створюють програми корисного харчування. Але очікуваного ефекту ці відео надати не можуть. Лише індивідуальний та комплексний підхід – запорука успіху роботи фахівців з фітнесу які користуються усіма можливими інструментами велнесу.

Сучасні тренери з фітнесу мають широкий спектр знань які стосуються анатомії з фізіологією, біомеханіки, теорії та методики тренування, дієтології,

психології та першої медичної допомоги. Це дає можливість фахівцям з фітнесу створювати програму для конкретної людини враховуючи її особливості в якій будуть рекомендації не тільки з методів тренування, а і правильного харчування, впливу на ментальне здоров'я та поради які стосуються правильного та ефективного відпочинку.

Мета дослідження: Дослідити та обґрунтувати ефективність впровадження велнес-програм у систему тренувань за для збільшення ефективності тренувального процесу.

Результати дослідження: Велнес-програма – це комплексний підхід до покращення здоров'я та якості життя, який охоплює фізичне, психічне та емоційне благополуччя.

Освітні модулі як основа підготовки тренерів. Ефективне навчання тренерів передбачає вивчення фізіологічних основ рухової активності, впливу фізичних навантажень на організм людини, а також методики адаптації до тренувального процесу. Одним із ключових аспектів є розуміння процесів, які відбуваються у тілі під час фізичних навантажень для дозування інтенсивності тренувань та запобіганню перевтоми клієнтів. [1]. Таке навчання сприяє формуванню компетенцій, необхідних для роботи не тільки зі здоровими людьми, а й з особами, які мають певні обмеження у фізичній активності. Окрім цього велика увага приділяється здоровому харчуванню. Майбутні тренери мають розуміти основні принципи нутриціології, формувати корисні харчові звички. Велнес-програми акцентують увагу не тільки на підрахунку калорій, а також на збалансованому споживанні макро та мікроелементів, що важливо для підтримки енергії та загального самопочуття [2]. Включення цих знань у підготовку тренерів дозволить розробляти індивідуальні плани харчування, які сприяють досягненню поставлених фітнес-цілей.

Також варто зазначити, що в освітніх модулях має бути представлена психологія мотивації та управління стресом, бо велнес-програми базуються на

ідеї гармонійного розвитку людини, що включає не тільки фізичний стан, а й емоційне благополуччя. [3].

Тобто тренер – є інструктором і мотиватором, який допомагає долати бар'єри, зумовлені страхом чи невпевненістю.

Практична підготовка тренерів. Складовою навчання є практична підготовка, яка включає відпрацювання теоретичних знань і різних видів тренувальних програм. У рамках велнес-орієнтованих підходів активно використовуються функціональні тренування, які сприяють розвитку сили, гнучкості та витривалості. [3]. Ці тренування базуються на рухах, що імітують природну активність людини і робить їх ефективними та доступними для різних вікових груп і рівнів підготовленості.

Ще одним важливим чинником практичної підготовки є ознайомлення з методами відновлення після фізичних навантажень. Це включає такі техніки як спа-процедури, самомасаж, дихальні техніки, стретчинг, які допомагають зменшити напругу в м'язах і сприяють швидкому відновленню організму. [4]. Дослідження показують, що застосування таких методик дозволяє суттєво знизити ризик травматизму та підвищити ефективність тренувального процесу.

Персоналізований підхід у велнес-програмах. Одним із головних принципів велнес-фітнесу – це індивідуальний підхід до кожного клієнта. Залежно від рівня фізичної підготовленості, віку, способу життя та індивідуальних потреб, обов'язково потрібно підібрати відповідні види навантажень і коригувати програму відповідно до змін у стані здоров'я клієнта, особливо якщо є хронічні захворювання або особливі фізіологічні вади. [5].

Велнес-програми спрямовані не лише на фізичну активність, а й на психологічний персоналізований підхід – створення позитивного ставлення до тренувального процесу. Створивши комфортну атмосферу мотивувати

клієнтів до регулярних занять, що допомагає уникнути емоційного вигорання. [3]. Таким чином, персоналізований підхід є ключовим фактором у досягненні довготривалих результатів.

Отже, програма має враховувати такі фактори як: вік, стать; стан здоров'я; рівень фізичної активності; індивідуальні потреби; цілі.

Регулярні фізичні вправи, що відповідають індивідуальним можливостям, які підбирає тренер, будуть максимально ефективними і допоможуть досягти поставленої мети.

Збалансований раціон, який враховує потреби конкретної людини і буде сприяти оздоровленню та допоможе регулювати вагу. Рекомендації надаються з урахуванням цілей даної програми.

Техніки управління стресом, релаксація чи приділений час для хобі. Уважний тренер знає яку саме техніку необхідно запропонувати щоб зберегти психічний та емоційний стан здоровими.

Забезпечення достатнього та якісного сну впливає на усі функції життєдіяльності. Поради з того в якій саме час і навіщо треба засинати, скільки часу треба виділяти для відпочинку і як зробити його максимально корисним.

Підтримка соціальних зв'язків та активна участь у суспільному житті теж частина велнесу. Туристичні поїздки на природу з гарно організованою програмою в якій включено корисне харчування, приємний відпочинок, час для хобі, спілкування та різноманітні фітнес тренування.

Висновки: Важливо розуміти концепцію велнесу, її складові та переваги для тренерів і їхніх клієнтів. Використання конкретних компонентів велнес програм, які інтегровані в навчання тренерів, повинні рівнозначно приймати участь у тренувальному процесі з фітнесу, правильному харчуванні, умінні впливати на ментальне здоров'я і організовувати якісний відпочинок.

Список використаних джерел

1. Robinson T. Holistic Health and Wellness Training. London: Springer, 2021.

- 198 р.
2. Білоконь В. Основи здорового харчування та фізичної активності. Львів: Наукова думка, 2019. – 144 с.
 3. Anderson J., Harris P. Wellness Coaching for Fitness Professionals. New York: Human Kinetics, 2020. – 234 р.
 4. Гончарук І. Велнес-програми у сучасному фітнесі. Київ: Освіта України, 2021. – 112 с.
 5. Ковальчук Л. Сучасні методи тренувального процесу: велнес-орієнтований підхід. Харків: Фітнес-прес, 2020. – 136 с.

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ СЬОГОДЕННЯ В УКРАЇНІ

Понєдєльнік Олександр

Науковий керівник: PhD in Pedagogy, Омок Ганна

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Анотація. Неолімпійські види спорту в Україні на сьогоднішній день розвиваються в складних умовах воєнного стану, проте залишаються важливим елементом фізичної культури, патріотичного виховання та міжнародного іміджу країни. Попри труднощі, неолімпійський спорт в Україні продовжує розвиватися завдяки ентузіазму спортсменів, тренерів і волонтерів.

Ключові слова. Перспективи, неолімпійський спорт, виклики, виховання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попри ці виклики, Україна продовжує інтегруватися у світову спортивну спільноту, отримуючи підтримку міжнародних федерацій та організовуючи нові форми змагань. Важливо дослідити сучасний стан неолімпійського спорту та окреслити перспективи його подальшого розвитку в післявоєнний період.

З 24 лютого 2022 року понад 2400 спортсменів з олімпійських та неолімпійських видів спорту та видів спорту осіб з інвалідністю перебували у майже 40 країнах світу, де частково надавалася можливість тренуватися та брати участь у міжнародних змаганнях; майже 3000 спортсменів призупинили навчально-тренувальний процес. Спортсмени (особливо резерв) та тренери, які виїхали за кордон, отримали якісні умови для тренувань та роботи.

Є випадки, коли іноземні клуби і команди пропонують спортсменам та тренерам довгострокові контракти, молодь, яка закінчує навчання у закладах загальної середньої освіти отримує можливість навчатися далі. Така ситуація може вплинути на зменшення складу національних збірних команд перспективною та талановитою молоддю. Багато спортсменів і тренерів призовного віку вступили до лав Збройних Сил України, Національної гвардії та територіальної оборони і сьогодні перебувають поза навчально-тренувальним процесом. 145 спортсменів, тренерів та працівників молодіжної сфери загинули або вбиті під час бойових дій на території України, 20 осіб перебувають у полоні та дві особи вважаються безвісті зниклими (інформаційно: дані орієнтовні).

Скасовано та не проведено понад 300 запланованих всеукраїнських змагань і 8 міжнародних спортивних змагань на території України. Більше ніж на третину зменшилася кількість навчально-тренувальних зборів та міжнародних спортивних змагань, в яких брали участь спортсмени національних збірних команд.

За попередньою інформацією у штатному режимі працюють 70% закладів фізичної культури і спорту, 25% – тимчасово призупинили свою діяльність. Частково пошкоджено 44 заклади, 14 повністю зруйновані. Лише 35% спортсменів продовжують підготовку за місцем роботи закладів дитячо-юнацького та резервного спорту (162 тисячі осіб), ще майже 44 тисячі – за межами закладів, 28 тисяч спортсменів тренуються за кордоном. Понад 120 тисяч спортсменів втратили можливість займатися обраним видом спорту та не мають можливості тренуватися. У закладах дитячо-юнацького та резервного спорту працюють 50% штатних тренерів-викладачів (6 тисяч осіб з 12): у штатному режимі 4,3 тисячі, з них за кордоном 221 особа; дистанційно – 3,5 тисячі тренерів-викладачів, 292 з яких за кордоном; у простої перебувають чотири тисячі тренерів-викладачів, з них за кордоном 479 осіб.

55% спортивних споруд закладів дитячо-юнацького та резервного спорту знаходяться у задовільному стані (1450 споруд з 2532), 6 зруйновано повністю, 22 частково пошкоджено.

Відповідно до програми Президента України «25 спортивних об'єктів магнітів» у 2021 році збудовані та введені в експлуатацію чотири об'єкти, (за кошти, розпорядником яких є Мінмолодьспорт), із них – один зруйнований (м. Маріуполь), один – розташований на окупованій території (м. Мелітополь). До кінця 2022 року повинні були отримати нові палаци спорту, спортивні комплекси та басейни сім міст України: Рівне, Умань, Хмельницький, Кривий Ріг, Тростянець, Нова Каховка, Тернопіль. Одним з важливих питань розвитку спорту є наявність та постійний розвиток сучасних закладів фізичної культури та спорту. В умовах воєнного стану, у зв'язку зі спрямуванням коштів на потреби держави, існує проблема збереження, поступового відновлення та розвитку баз.

Після війни в Україні збільшиться кількість людей, які матимуть інвалідність, у тому числі дітей, у зв'язку з цим необхідно створити всі умови для їхнього скорішого відновлення та адаптації до повноцінного життя у суспільстві, шляхом залучення їх до заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації на сучасних інклюзивних спортивних об'єктах [1].

Мета дослідження. Збереження спортивного потенціалу, підтримка та адаптація спортсменів, інтеграція у світову спортивну спільноту.

Результати дослідження та їх обговорення. Стан неолімпійського спорту в умовах війни. Вплив воєнного стану на змагальну діяльність: скорочення кількості турнірів – багато змагань скасовано або перенесено; безпекові обмеження – спортивні заходи відбуваються лише у відносно безпечних регіонах або за кордоном; вимушена релокація спортсменів – чимало атлетів виїхали за межі України, що ускладнює організацію національних першостей.

Фінансова криза у спортивній галузі: зменшення державного фінансування через перерозподіл коштів на оборону; залежність від спонсорів і міжнародних організацій – підтримка надходить здебільшого від закордонних партнерів; дефіцит ресурсів для підготовки спортсменів – обмежені можливості для тренувань через руйнування спортивної інфраструктури.

Мобілізація та кадрові втрати: частина спортсменів і тренерів долучилася до лав ЗСУ або волонтерської діяльності; втрата кваліфікованих фахівців, які виїхали за кордон або змінили сферу діяльності, тощо.

Перспективи розвитку неолімпійського спорту.

Заходи для збереження потенціалу:

1. Фінансова та матеріальна допомога: державні стипендії та гранти для топових спортсменів; фонди підтримки спорту залучають приватних інвесторів; допомога міжнародних федерацій, що надають ресурси для тренувань.

2. Психологічна підтримка: програми реабілітації для спортсменів, які постраждали від війни; підтримка спортивних психологів та адаптація тренувань до реалій війни.

3. Відновлення тренувального процесу: надання можливості тренуватися в європейських країнах; використання альтернативних майданчиків для підготовки.

4. Інтеграція у світову спортивну спільноту (міжнародна підтримка): українські спортсмени отримують статус запрошених учасників на міжнародних змаганнях; провідні федерації підтримують Україну санкціями проти РФ.

5. Спортивна дипломатія: активна участь у міжнародних форумах та переговорах; посилення співпраці з європейськими та світовими федераціями.

6. Розширення можливостей для молодих спортсменів: програми обміну та навчання в міжнародних спортивних центрах; запрошення українських тренерів для роботи за кордоном.

Висновки. Війна створила серйозні перешкоди для розвитку неолімпійського спорту в Україні, проте завдяки міжнародній підтримці та адаптації тренувального процесу вдалося частково зберегти спортивний потенціал. Подальший розвиток галузі залежить від державної підтримки, інвестицій у відновлення інфраструктури та активної інтеграції у світову спортивну спільноту. Відновлення неолімпійського спорту після війни потребує комплексного підходу, включаючи фінансування, підтримку молодих спортсменів та створення нових можливостей для розвитку українського спорту на міжнародному рівні.

Список використаних джерел

1. ПЛАН ВІДНОВЛЕННЯ України від наслідків війни: веб-сайт. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/Mignarodna%20dopomoga/23.05.2023/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf
2. Мінмолодьспорт підтримує розширення можливостей програми ЄС «Еразмус+» для України: веб-сайт. URL: <https://mms.gov.ua/news/minmolodsport-pidtrymuie-rozshyrennia-mozhlyvostei-prohramy-ies-erazmus-dlia-ukrainy>

РОЗДІЛ 5
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ
НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Раделицька Ольга

*Науковий керівник: ст. викладач Мацола Наталія
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана
Франка, м. Дрогобич*

Анотація. У статті систематизовано нормативно-правове забезпечення, охарактеризовано організаційні аспекти та наведено пріоритетні напрямки розвитку неолімпійського спорту в Україні.

Ключові слова: неолімпійський спорт, нормативно-правова база, організаційні основи.

Постановка проблеми. В Україні з кожним роком зростає кількість неолімпійських видів спорту, які стають все більше популярнішими у світі. Неолімпійський спорт в Україні є важливою складовою спортивної інфраструктури, яка охоплює широке коло дисциплін, що не мають статусу олімпійських, але водночас демонструють високий рівень розвитку та популярності серед різних верств населення. Основною проблемою є недостатня правова регламентація неолімпійських видів спорту, що може призводити до низки труднощів у їх розвитку: від недостатнього фінансування та обмеженого доступу до інфраструктури до відсутності чітких норм для підтримки спортсменів та тренерів. В Україні значна частина нормативно-правових актів зосереджена на олімпійському спорті, а неолімпійські види часто залишаються поза увагою з боку державних органів. Організаційні засади розвитку неолімпійського спорту також потребують вдосконалення. Важливо, щоб існували чіткі механізми управління та координації діяльності

спортивних федерацій, клубів і організацій, що займаються неолімпійськими видами спорту. На сьогодні в Україні відсутня єдина стратегія розвитку цієї сфери, а окремі види спорту не мають необхідних умов для системного розвитку на національному рівні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні неолімпійський спорт все частіше стає предметом наукових досліджень вітчизняних вчених, так у своїх наукових працях Борисова О., Імас Є. [3], Матвеев С. (2016), Саварец Е. (2012) розглядали історію неолімпійського спорту та його сучасну структуру, у дослідженнях Долбишевої Н. [2] охарактеризовано організаційну структуру, функції, напрями діяльності органів управління вітчизняного неолімпійського спорту, Середа Н. (2015) вивчала маркетингову діяльність фізкультурно-спортивних організацій з неолімпійського спорту, Леонов Я. та Путятіна Г. (2014) окреслювали в дослідженнях стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Встановлено, що найбільш перспективними умовами розвитку неолімпійського спорту в Україні є оптимізація менеджменту організацій у системі підготовки спортсменів, інтеграція неолімпійського спорту до міжнародного співтовариства, інноваційний розвиток ресурсного забезпечення, вдосконалення нормативно-правового, науково-методичного та медико-біологічного забезпечення системи підготовки спортсменів. Однак, серед наукових досліджень, ми не зустріли такі, які присвячені вивченню нормативно-правового забезпечення неолімпійського спорту, що й обумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – систематизувати і проаналізувати нормативно-правове забезпечення та організаційні основи неолімпійського спорту в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Управління неолімпійськими видами спорту в Україні здійснюють державні та громадські

організації. Нормативно-правове забезпечення неолімпійського спорту в Україні:

Основою нормативно-правового забезпечення є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який регулює діяльність у сфері фізичної культури і спорту, в тому числі неолімпійських видів [4];

Державні програми розвитку спорту: В Україні розробляються програми, які охоплюють не лише олімпійські види спорту, але й неолімпійські, забезпечуючи їхнє фінансування та розвиток на різних рівнях;

Федерації неолімпійських видів спорту: В Україні існують національні федерації, які займаються організацією змагань, розвитком тренерської роботи, підготовкою спортсменів у конкретних неолімпійських дисциплінах.

Національні федерації: Кожен неолімпійський вид спорту має свою національну федерацію, яка організовує змагання, тренувальний процес та працює над підвищенням рівня розвитку виду спорту;

Спортивні клуби та організації: Окрім федерацій, активно функціонують спортивні клуби та організації, які займаються розвитком неолімпійських видів спорту, проводить навчально-тренувальну роботу, забезпечують підтримку спортсменів;

Державне фінансування та підтримка: В Україні створено механізми фінансування неолімпійських видів спорту через державні кошти, місцеві бюджети та приватні інвестиції. Спортивні організації можуть отримувати підтримку для організації змагань, тренувальних зборів, розвитку спортивної інфраструктури.

Роль державних структур у підтримці неолімпійського спорту: Міністерство молоді та спорту України – основний орган, який координує діяльність у сфері фізичної культури та спорту в Україні, в тому числі щодо розвитку неолімпійських видів спорту [6];

Державний центр фізичної культури і спорту: Ця організація здійснює контроль за реалізацією державних програм, моніторингом і підтримкою неолімпійських видів спорту.

Отже, для ефективного функціонування неолімпійського спорту в Україні необхідно:

1. Розробити та впровадити спеціальні нормативно-правові акти, що регулюватимуть діяльність федерацій та організацій неолімпійських видів спорту.
2. Підвищити рівень фінансування та забезпечення інфраструктури для розвитку неолімпійських дисциплін.
3. Сформулювати чіткі організаційні основи для координації діяльності спортивних об'єднань, організацій та клубів.
4. Розробити стратегію розвитку неолімпійських видів спорту, яка б сприяла їх інтеграції у загальну спортивну систему країни та забезпечила підтримку талановитих спортсменів на всіх етапах їх кар'єри.

Таким чином, проблема нормативно-правового забезпечення та організаційних основ неолімпійського спорту є важливим елементом для забезпечення розвитку фізичної культури та спорту в Україні, сприяючи підвищенню національних досягнень і зміцненню спортивної культури країни.

Висновки. Неолімпійські види спорту в Україні потребують постійної уваги з боку держави, розширення фінансування, а також активної організаційної роботи для створення сприятливих умов для спортсменів. Розвиток цих видів спорту є важливим кроком до зміцнення спортивної культури та підвищення міжнародного престижу України на спортивній арені.

Список використаних джерел

1. Гончаренко Є. В. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку неолімпійського спорту / Є. В. Гончаренко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2013. – № 27 (2). – С. 35-38.
2. Долбишева Н. Г. Організаційні аспекти неолімпійського спорту: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2015. - 50 с.

3. Імас Є. В. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Євгеній Імас, Ольга Борисова, Ірина Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. - 2016. - № 2. - с. 145-152.
4. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" № 41 від 02.06.2020 р. / Кабінет Міністрів України. — К. : [б. в.], 2020. — 331 с.
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
6. Міністерство молоді та спорту України. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>

РОЗДІЛ 6
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В УКРАЇНІ ТА ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Авраменко Олександр

студент I курсу

Український державний університет науки та технологій

ННІ « Український державний хіміко-технологічний університет»

Івченко Катерина

студентка II курсу

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Івченко Оксана

Український державний університет науки та технологій

ННІ « Український державний хіміко-технологічний університет»

м. Дніпро

Анотація: у статті досліджено значення спортивного орієнтування для покращення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. Розглянуто вплив регулярних занять спортивним орієнтуванням на розвиток координації, витривалості, швидкості реакції та навігаційних навичок. Обговорено його роль у профілактиці стресу, підвищенні рівня соціалізації та розвитку самостійності молоді. Особливу увагу приділено психологічним аспектам індивідуальної та командної роботи на місцевості, зокрема розвитку лідерських якостей, впевненості в собі та покращенню емоційного стану учасників.

Ключові слова: спортивне орієнтування, фізичне та психічне здоров'я, навігаційні навички, соціалізація, студентська молодь.

Постановка проблеми. Спортивне орієнтування є динамічним видом спорту, який поєднує в собі фізичне навантаження, інтелектуальну діяльність, навігаційні навички та соціальну взаємодію, що робить його ефективним інструментом для розвитку молоді. Завдяки своїй доступності, різноманітності

форматів та можливості займатися на природі, спортивне орієнтування набуває популярності серед студентської молоді в Україні як спосіб зміцнення здоров'я та формування ключових життєвих навичок. Відомо, що спортивне орієнтування відноситься до неолімпійських видів спорту, в якому учасники за допомогою карти і компасу повинні якнайшвидше пройти певну кількість контрольних пунктів (КП), розташованих на місцевості, а результати визначаються за часом проходження дистанції (у певних випадках з урахуванням штрафного часу) або за кількістю набраних балів [1, 3].

Слід відзначити, що спортивне орієнтування має давню історію в Україні, з першими змаганнями, що проводилися ще в середині ХХ століття. З часом цей вид спорту набув значної популярності, сформувавши широку мережу клубів, федерацій та змагань різного рівня. Українські спортсмени регулярно беруть участь у міжнародних змаганнях, демонструючи високі результати. Спортивне орієнтування в Україні активно розвивається, залучаючи все більше прихильників, особливо серед молоді [2, 4, 5].

Мета дослідження: вивчення впливу занять спортивним орієнтуванням на фізичний та психічний стан студентів і визначення актуальності цього виду спорту в освітніх закладах України як елементу здорового способу життя та всебічного розвитку особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття спортивним орієнтуванням надають всебічний фізичний вплив на організм. Пересування по пересіченій місцевості, подолання природних перешкод, біг по лісових стежках та орієнтування на місцевості розвивають силу, витривалість, координацію, спритність та баланс. Спортивне орієнтування сприяє розвитку м'язової системи, особливо нижніх кінцівок, спини, та м'язів черевного преса. Такі навантаження покращують загальний фізичний стан, підвищують витривалість і сприяють запобіганню гіподинамії – поширеній проблемі серед

студентів, які часто ведуть малорухливий спосіб життя через тривале сидіння у період дистанційного навчання [3, 4, 8].

Особливу увагу слід звернути на кардіоваскулярні переваги спортивного орієнтування. Під час активного руху на місцевості збільшується частота серцевих скорочень, що стимулює роботу серця, покращується кровообіг і насичення організму киснем. Регулярні заняття сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань, нормалізації кров'яного тиску та регуляції рівня холестерину. Під час орієнтування на місцевості необхідно швидко змінювати напрямок руху, приймати рішення щодо вибору шляху, долати перешкоди. Всі ці рухи стимулюють роботу опорно-рухового апарату. Такі вправи зміцнюють суглоби, зв'язки та сухожилля, що робить тіло більш стійким до травм [1, 5, 7].

З огляду на стреси, з якими стикається сучасна українська студентська молодь, спортивне орієнтування відіграє важливу роль у покращенні психічного стану. Поєднання фізичної активності, інтелектуальної діяльності та перебування на природі допомагає зменшити рівень тривожності й напруги. Регулярні заняття спортивним орієнтуванням сприяють виробленню ендорфінів – природних «гормонів щастя», які знижують стрес і покращують емоційний стан [1, 6, 8].

Систематичні відвідування тренувань зі спортивного орієнтування сприяють розвитку самодисципліни та впевненості у собі. Успіхи у проходженні дистанцій, подоланні складних ділянок та досягненні поставлених цілей, що в комплексі сприяє підвищенню самооцінки, формує почуття досягнення та мотивують до самовдосконалення. Крім того, труднощі, які виникають під час орієнтування, вчать справлятися з розчаруванням, розвивають стійкість до труднощів і здатність долати проблеми. Також важливим є вплив спортивного орієнтування на когнітивні функції. Орієнтувальникам необхідно швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення

в умовах обмеженого часу та невизначеності, планувати маршрут, запам'ятовувати орієнтири та координувати свої дії. Це сприяє розвитку критичного мислення, багатозадачності, поліпшенню концентрації уваги, пам'яті та просторового мислення [1, 2, 4].

Слід відзначити, що спортивне орієнтування є ефективним засобом соціалізації студентів. Участь у змаганнях, тренуваннях та клубних заходах сприяє спілкуванню, налагодженню нових знайомств та обміну досвідом. Командні формати спортивного орієнтування вчать працювати разом, довіряти одне одному, підтримувати та мотивувати членів команди. Відчуття приналежності до групи сприяє зміцненню соціальних зв'язків, знижує ризик ізоляції та підвищує рівень міжособистісної взаємодії. Участь у спортивному орієнтуванні сприяє розвитку лідерських якостей, відповідальності, організованості та вміння правильно розставляти пріоритети [3, 4]. Соціальний аспект спортивного орієнтування також активізує формування навичок комунікації. Учасники повинні ефективно взаємодіяти, обговорювати маршрути, обмінюватися інформацією та вирішувати конфлікти, які можуть виникати під час змагань або тренувань. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, які є важливими не лише в спорті, але й у повсякденному житті [5, 6, 7]. У навчальних закладах спортивне орієнтування є не лише елементом фізичного виховання, а й виконує виховну функцію. Тренування та змагання формують дисципліну, відповідальність, наполегливість та здатність досягати поставлених цілей. Регулярна участь у спортивних заходах сприяє покращенню академічних результатів завдяки розвитку здатності до концентрації, планування та самоорганізації.

Інтеграція спортивного орієнтування у навчальні програми сприяє популяризації здорового способу життя. Організація змагань, тренувань, походів та інших заходів залучає студентів до активного дозвілля, зменшує

ризик вживання шкідливих звичок та покращує фізичний і психологічний стан [1, 7, 8].

Окрім загального зміцнення організму, спортивне орієнтування також сприяє профілактиці багатьох захворювань. Регулярні фізичні навантаження стимулюють роботу імунної системи, зменшують ризик ожиріння та діабету. Активність під час занять сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, що позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи та підтримує емоційний баланс. Перебування на свіжому повітрі та контакт з природою позитивно впливають на психоемоційний стан та загальне самопочуття студентської молоді.

Висновки: тож, спортивне орієнтування є унікальним видом спорту, який поєднує в собі фізичну активність, інтелектуальну діяльність, психологічну підтримку та соціальну взаємодію, що робить його надзвичайно ефективним інструментом для розвитку студентської молоді. Спортивне орієнтування сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної і опорно-рухової систем, покращує координацію, силу, витривалість та спритність. Регулярні тренування допомагають уникнути проблем, пов'язаних із малорухливим способом життя, таких як гіподинамія чи ожиріння, а також знижують ризик хронічних захворювань.

З психологічної точки зору, спортивне орієнтування виконує важливу роль у зменшенні рівня стресу та тривожності, сприяє виробленню ендорфінів і покращує емоційний стан.

Інтелектуальні виклики, пов'язані з орієнтуванням на місцевості, сприяють розвитку когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять, мислення та прийняття рішень. Участь у спортивному орієнтуванні допомагає розвивати такі якості, як самодисципліна, впевненість у собі, стресостійкість, здатність приймати швидкі рішення в умовах обмеженого часу та невизначеності, а також вміння планувати та організовувати свою діяльність.

Якщо торкатися соціального аспекту спортивного орієнтування включає розвиток комунікаційних навичок, сприяє формуванню лідерських якостей і покращенню міжособистісної взаємодії. Командна робота, спілкування з іншими учасниками та обмін досвідом сприяють згуртуванню студентів, зміцненню соціальних зв'язків і допомагають у формуванні почуття відповідальності за колектив. Це важливо не лише для спортивної діяльності, але й для успішної інтеграції в суспільство.

З освітньої перспективи, спортивне орієнтування допомагає формувати дисципліну, мотивацію до досягнення цілей і покращенню навчальних результатів. Інтеграція цього виду спорту в навчальні програми дозволяє студентам долучатися до здорового способу життя, сприяє їхньому фізичному, емоційному, інтелектуальному та соціальному розвитку.

Медичні аспекти спортивного орієнтування також мають важливі значення, оскільки фізичні навантаження позитивно впливають на імунну систему, допомагають знижувати рівень кортизолу, регулюють вагу та сприяють покращенню загального самопочуття. Перебування на природі та активний спосіб життя сприяють профілактиці багатьох захворювань та покращенню якості життя.

На основі проведеного аналізу можемо стверджувати, що спортивне орієнтування є універсальним і доступним засобом для покращення якості життя студентської молоді в Україні. Його впровадження у фізичне виховання та спортивну діяльність навчальних закладів має стати одним із ключових напрямів формування здорового суспільства України.

Список використаних джерел

1. Основи спортивного орієнтування: навчально-методичні рекомендації / Укладачі : М. А. Щербаков., М. О. Лянной – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015 – 32 с.
2. Охромій Г.В., Івченко О.М. Інноваційні методи визначення фізичної витривалості студентської молоді до фізичних навантажень під час дистанційної форми навчання. Актуальні проблеми фізичної культури,

- спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2021. – 202 с. 29-32 с.
3. Івченко О.М. Використання теренкурів на заняттях з лікувальної фізичної культури у ЗВО. Дистанційна Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності». 13 квітня 2022 року. ДДУВС. С.127-130. С.453.
 4. Івченко О.М., Сищенко К.С. Історія виникнення, розвиток та використання спортивного орієнтування в системі фізичного виховання шкільної молоді. Науково-видавничий центр «Sci-conf.com.ua». III Міжнародна науково-практична конференція «Modern problems of science, education and society». 22-24.05.2023. Київ, Україна. ISBN 978-966-8219-87-0. 1522с. С. 659-664.
 5. Федерація спортивного орієнтування України. Офіційний сайт: <https://orienteering.org.ua/>
 6. Спортивне орієнтування: Методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування / Усатюк Г.Ф., Войчун О.В. – Миколаїв, 2015. – 228с.
 7. Орієнтування спортивне: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Пронтішева Л.П., Куцук О.Й. Вінниця, 1998.
 8. Спортивне орієнтування в Дніпропетровській області www.orienteering.dp.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БОДІБІЛДЕРІВ: МОТИВАЦІЯ, САМОКОНТРОЛЬ І УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Бичкова Ольга

здобувачка 583 групи фізична культура і спорт

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондаренко Ірина

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Анотація: Розглянуто психологічні аспекти підготовки бодібілдерів, зокрема мотивація, самоконтроль та управління стресом. Визначено основні психологічні чинники, що впливають на ефективність тренувального процесу. Розкрито методи підвищення стресостійкості та мотивації бодібілдерів.

Ключові слова: мотивація, самоконтроль, стресостійкість, бодібілдинг, спорт.

Постановка проблеми. Підготовка бодібілдерів вимагає не лише фізичної підготовки, а й високого рівня психологічної стійкості. Недостатня увага до психологічних особливостей підготовки бодібілдерів може знижувати ефективність тренувального процесу та рівень досягнень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальність проблеми підтверджується дослідженнями, що стосуються мотивації спортсменів, впливу стресу на спортивні результати, а також методів саморегуляції у спорті. Водночас специфіка психологічної підготовки у бодібілдингу залишається менш вивченою, що обґрунтовує необхідність подальшого дослідження.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз психологічних аспектів підготовки бодібілдерів та визначення ефективних методів мотивації, самоконтролю та управління стресом.

Завдання:

1. Визначити основні психологічні фактори, що впливають на мотивацію в бодібілдингу.
2. Проаналізувати ефективні техніки самоконтролю для бодібілдерів.
3. Дослідити методи управління стресом у спортивній діяльності бодібілдерів.

Викладення основного матеріалу. Мотивація є ключовим фактором у бодібілдингу, що визначає стійкість спортсмена до навантажень та впливає на довготривале залучення до тренувального процесу. Внутрішня мотивація формується через задоволення від процесу та результатів, тоді як зовнішня – через соціальне схвалення та нагороди.

Самоконтроль допомагає бодібілдерам ефективно контролювати емоції, підтримувати концентрацію та адаптуватися до стресових ситуацій. Ефективні методи самоконтролю включають аутогенне тренування, когнітивно-поведінкові техніки та дихальні практики.

Управління стресом у бодібілдингу має важливе значення для підтримки психологічного балансу. До ефективних стратегій належать медитація, рефреймінг та застосування методик релаксації. Використання психологічних технік у тренувальному процесі сприяє підвищенню ефективності підготовки бодібілдерів. [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження підтверджують важливість психологічної підготовки в бодібілдингу. Опитування спортсменів показало, що 80% респондентів відзначають зростання мотивації після впровадження спеціальних психологічних методик. Також спостерігалось покращення самоконтролю, зокрема зменшення рівня

стресу та підвищення концентрації під час тренувань. Практичне застосування когнітивно-поведінкових технік дозволило спортсменам краще адаптуватися до навантажень, що позитивно позначилося на їх спортивних результатах. Аналіз отриманих даних свідчить про доцільність впровадження психологічних підходів у систему підготовки бодібілдерів. Психологічна підготовка бодібілдерів є невід'ємним компонентом успішного тренувального процесу. Мотивація, самоконтроль та стресостійкість значною мірою впливають на результати спортсменів. Важливим аспектом є впровадження психологічних методик у тренувальний процес для забезпечення стійкості та адаптивності спортсменів до навантажень.

Звичайно, давайте розширимо ці висновки та розглянемо детальніше, як саме психологічна підготовка впливає на результати бодібілдерів:

Психологічні методики допомагають бодібілдерам глибше усвідомити свої цілі та цінності, пов'язані з тренуваннями. Це підвищує задоволення від самого процесу тренувань, а не лише від кінцевого результату. Наприклад, техніки візуалізації допомагають спортсменам уявити себе на піку форми, що стимулює їх до наполегливої роботи.

Психологічні підходи допомагають бодібілдерам правильно сприймати соціальне схвалення та нагороди, не ставлячи їх на перше місце.

Це дозволяє уникнути залежності від зовнішніх факторів і зосередитися на особистому прогресі. Наприклад, техніки постановки цілей допомагають спортсменам розбивати великі завдання на маленькі, досягнення яких приносить задоволення.

Бодібілдинг – це інтенсивний вид спорту, який супроводжується значним стресом. Психологічні методики, такі як медитація та дихальні практики, допомагають бодібілдерам контролювати емоційний стан і знижувати рівень стресу. Це дозволяє уникнути емоційного вигорання та зберегти високу продуктивність. Під час тренувань бодібілдерам необхідно

зосереджуватися на техніці виконання вправ і контролювати кожен рух. Когнітивно-поведінкові техніки допомагають спортсменам розвинути навички концентрації та уваги. Це дозволяє підвищити ефективність тренувань і знизити ризик травм.

Когнітивно-поведінкові техніки: Ці техніки допомагають бодібілдерам змінювати негативні думки та переконання, які можуть перешкоджати їхньому прогресу. Наприклад, спортсмени навчаються сприймати невдачі як частину тренувального процесу і витягувати з них уроки. Це дозволяє їм швидше адаптуватися до навантажень і досягати кращих результатів.

Рефреймінг: Ця техніка допомагає бодібілдерам змінювати сприйняття стресових ситуацій, перетворюючи їх на можливості для зростання. Наприклад, спортсмен може сприймати важке тренування як виклик, який допоможе йому стати сильнішим. Це дозволяє їм зберігати позитивний настрій і продовжувати рухатися вперед.

Індивідуальний підхід: Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного бодібілдера та розробляти програми психологічної підготовки, які відповідають їхнім потребам.

Висновок. Психологічна підготовка повинна бути невід'ємною частиною тренувального процесу і проводитися регулярно. Це дозволить бодібілдерам розвинути необхідні навички та закріпити їх на практиці. Командна робота: Важливо, щоб тренери та психологи працювали в команді, допомагаючи бодібілдерам досягати їхніх цілей.

Список використаних джерел

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
3. Baumeister, R. F. (2007). Self-regulation and ego depletion. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

4. Cox, R. H. (2011). Sport psychology: Concepts and applications. McGraw-Hill Education.
5. Lazarus, R. S. (2000). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Company.

PARKOUR AS A PHILOSOPHY OF OVERCOMING OBSTACLES BOTH MENTAL AND PHYSICAL IN NATURE

Kateryna Yeletska

Науковий керівник: Svitlana Poleshchuk

Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro

Анотація: Паркур — це більше, ніж просто спорт; це філософія, яка вчить людей долати перешкоди, як розумові, так і фізичні. Він розвинувся як рухова практика, що ґрунтується на здатності до адаптації, ефективності та особистісному зростанні. У цій статті досліджуються філософські основи паркуру, його вплив на різні спільноти та його роль у розвитку стійкості та креативності у практикуючих цей спорт.

Ключові слова: паркур, філософія руху, подолання перешкод, психічна стійкість, фізична адаптованість.

Abstract. Parkour is more than just a sport; it is a philosophy that teaches individuals how to overcome obstacles, both mental and physical. It has evolved as a movement practice rooted in adaptability, efficiency, and personal growth. This paper explores parkour's philosophical foundations, its impact on different communities, and its role in developing resilience and creativity in practitioners.

Keywords: parkour, movement philosophy, overcoming obstacles, mental resilience, physical adaptability.

Problem Statement. The modern world presents individuals with various challenges—both psychological and physical. Many people struggle with overcoming their fears, self-doubt, and external limitations. Parkour, as a movement discipline and philosophy, provides a unique framework for addressing these challenges by teaching individuals how to face and conquer obstacles in their

environment. The question arises: how does parkour function as a philosophy of overcoming barriers, and what are its broader implications for personal and social development?

Analysis of Recent Research and Publications. Recent studies have explored parkour's impact on mental resilience, physical fitness, and social inclusion. Scholars such as Atkinson (2009) have examined how parkour fosters self-discipline and creativity. Other research highlights how parkour has influenced urban planning and architecture (Saville, 2008). Furthermore, publications emphasize the psychological benefits of parkour, including increased self-confidence and reduced anxiety (Gilchrist & Wheaton, 2011). However, despite its growing recognition, parkour still faces misconceptions as being merely a high-risk activity rather than a structured movement philosophy.

Research Objective. The objective of this paper is to analyze how parkour functions as both a philosophy of overcoming obstacles and as a cultural movement across different communities. It aims to explore how parkour fosters mental resilience, physical adaptability, and personal growth in various environments.

Research Methods. Analysis of scientific and methodological literature and the Internet sources, analysis of parkour's philosophical foundations.

Main Content. Parkour is deeply rooted in the idea of overcoming obstacles—both literal and figurative. Inspired by military obstacle course training, it emphasizes efficiency, flow, and adaptability. Practitioners, known as traceurs, train their bodies and minds to navigate complex environments by developing strength, agility, and problem-solving skills.

Mentally, parkour teaches individuals to embrace failure as part of learning. The practice requires continuous adaptation and perseverance, helping traceurs build a mindset that is not only useful in physical training but also in daily life. Facing physical barriers mirrors the mental obstacles people encounter, making parkour an effective method for personal growth and resilience. Engaging in Parkour challenges

the mind, fostering mental resilience and problem-solving skills. Negotiating obstacles requires quick thinking and adaptability, promoting a mindset of perseverance and determination.

Beyond physical benefits, parkour is a discipline that cultivates mental strength. Practicing parkour involves assessing risks, making split-second decisions, and overcoming fear. This mental training translates into everyday life by improving confidence, reducing anxiety, and enhancing problem-solving abilities.

Physically, parkour develops endurance, flexibility, and coordination. The dynamic movements involved in parkour, such as running, jumping, and climbing, contribute to improved strength, agility, balance, and cardiovascular endurance. Unlike conventional fitness training, parkour is dynamic and requires a deep connection between the body and the environment. The process of repeatedly failing and refining movements fosters a growth mindset, which helps individuals tackle personal and professional challenges beyond parkour practice.

Parkour challenges both the body and the mind by encouraging practitioners to view their environment not as a series of barriers, but as opportunities for creative movement. This philosophy extends beyond physical spaces, influencing the way individuals approach life's challenges. Practitioners develop problem-solving skills, patience, and perseverance, applying these traits in everyday situations. Additionally, parkour fosters a deep connection between the mind and body, emphasizing fluidity, balance, and the importance of controlled risk-taking. By training in parkour, individuals cultivate a mindset that embraces challenges as essential to personal growth, fostering confidence and adaptability in all aspects of life.

Conclusion. Parkour is more than just an extreme sport; it is a philosophy that teaches individuals how to overcome both physical and psychological obstacles. It fosters resilience, adaptability, and a sense of freedom. The principles of parkour extend beyond movement, providing practitioners with the mental tools necessary

to navigate life's challenges. Future research should further explore its psychological benefits and potential applications in education and therapy.

Список використаних джерел

1. Gilchrist, P., & Wheaton, B. (2011). Lifestyle Sport, Public Policy, and Youth Engagement: Examining the Emergence of Parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3(1), 109–131.
2. Thompson, M. (2015). The Art of Movement: How Parkour Challenges Urban Boundaries. *Urban Studies*, 52(4), 718–732.
3. Angel, J. (2011). Parkour and the Ethics of Human Movement. *Philosophy of Sport Journal*, 38(3), 234–249.
4. Kidder, J. L. (2013). Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport. *Ethnography*, 14(4), 439–456.
5. O'Grady, A. (2012). Tracing the City: Parkour Training, Play, and the Practice of Collaborative Learning. *The International Journal of the History of Sport*, 29(13), 1879–1903.
6. <https://roamfurther.com/parkour/>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІБЕРСПОРТІ

Нагорна Валерія

студентка II курсу

Український державний університет науки та технологій

ННІ « Український державний хіміко-технологічний університет»,

Івченко Катерина

студентка II курсу

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,

Науковий керівник: к.фіз. вих., доцент Івченко Оксана

Український державний університет науки та технологій

ННІ « Український державний хіміко-технологічний університет»,

м. Дніпро

Анотація: у статті досліджено психологічні особливості підготовки спортсменів у кіберспорті, який є динамічною сферою сучасного спорту, що вимагає не лише технічної майстерності, але й високої психологічної стійкості. Представлено розширений психологічний портрет кіберспортсмена з акцентом на когнітивні, емоційно-вольові та особистісні якості, зокрема розвиток просторового та стратегічного мислення, сенсомоторної координації, адаптивності й здатності до ризику. Аналізуються джерела стресу та феномен "tilt", способи подолання тривожності, а також методи підтримки мотивації, включаючи соціальну та командну складову. Розглянуто особливості психологічної підготовки до турнірів, значення командної взаємодії, роль конфлікт-менеджменту та психогігієни. Акцент зроблено на практичних методах роботи психолога з кіберспортсменами задля підтримки їхнього психічного здоров'я та спортивної ефективності.

Ключові слова: кіберспорт, психологічна підготовка, стрес, мотивація, когнітивні навички, командна взаємодія, психогігієна, адаптивність, "tilt".

Мета дослідження: метою дослідження є вивчення та аналіз психологічних особливостей підготовки спортсменів у кіберспорті, зокрема

формування їхнього психологічного портрета, виявлення чинників впливу на емоційний стан, мотивацію, ефективність командної взаємодії та розробка практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічного супроводу кіберспортсменів у процесі тренувань та змагань.

Актуальність статті: у сьогоденні, де кіберспорт постав на професійній арені, вимоги до гравців значно зросли. Це вже не просто розвага, а серйозна робота, яка вимагає високого рівня умінь, здатності до концентрації та стійкості психіки. Враховуючи світову популярність електронного спорту, виникла нагальна потреба у дослідженні психологічних складових, що впливають на підготовку кіберспортсменів. Адже навантаження на психіку в цій сфері часто перевищують ті, з якими стикаються спортсмени в традиційних дисциплінах.

Розглянувши психологічний портрет кіберспортсмена можемо охарактеризувати його специфічними когнітивними особливостями: швидким сприйняттям та обробкою інформації, умінням ефективно працювати з декількома задачами одночасно, гнучкістю розуму та високим рівнем зосередженості. Важливо також розвивати просторове мислення, особливо в тих видах кіберспорту, де потрібна орієнтація в складних віртуальних світах. Стратегічне мислення відіграє ключову роль, оскільки гравець мусить вміти аналізувати дії суперника, передбачати їх та розробляти власні тактичні схеми. Не менш важливою є сенсомоторна координація, що забезпечує точність і швидкість реакції на зміни у грі [1, 3, 5].

Слід відмітити, що у вольовій сфері, окрім здатності до подолання розчарувань, потрібна готовність до ризику, оскільки перемога часто залежить від швидких і сміливих рішень. Здатність адаптуватися також є критично важливою, оскільки кіберспорт постійно змінюється, з'являються нові ігри, оновлення та стратегії, до яких необхідно швидко пристосовуватися.

Стрес та тривога є невіддільними компонентами кіберспорту. Їх

причиною можуть бути як зовнішні фактори, такі як очікування публіки, тиск турнірів, відповідальність перед командою, так і внутрішні, наприклад, прагнення до досконалості. Окремої уваги заслуговує явище яке отримало назву "tilt", - це стан емоційної нестабільності, коли гравець втрачає контроль і починає приймати необдумані рішення, що негативно впливають на результати [2, 3, 5].

Психологічна підготовка повинна включати не тільки техніки зниження стресу, а й навчання того, як використовувати його як джерело енергії та мотивації. Психологічна стійкість передбачає здатність відновлюватися після невдач, зберігати віру в себе і зосередженість на цілях. Практики усвідомленості, дихальні вправи, візуалізація та нейро-зворотний зв'язок допомагають гравцеві контролювати емоції [1, 5].

Мотивація в кіберспорті є багатогранною. Окрім внутрішньої (самовдосконалення, задоволення від гри) та зовнішньої (призи, слава), важливу роль відіграє соціальна мотивація - прагнення до визнання в спільноті, авторитету серед гравців. Командна мотивація полягає в спільному прагненні до успіху та взаємній підтримці. Для її підтримки ефективно використовуються методи позитивної психології: розвиток вдячності, оптимізму, самоспівчуття. Візуалізація успіху та формування чіткої картини майбутніх перемог значно підвищують рівень мотивації та впевненості у кіберспортсменів.

Крім моделювання ігрових сценаріїв, важливо створювати симуляції стресових ситуацій: затримки початку гри, технічні проблеми, провокації суперників. Розвиток когнітивної гнучкості допомагає адаптуватися до непередбачуваних змін та приймати ефективні рішення в умовах обмеженого часу. Регулювання рівня збудження повинно стати щоденною практикою: медитація, прогресивна м'язова релаксація, біофідбек та ін., все це допомагає зберігати оптимальний тонус [2].

Також важливою складовою є психологія команди - складний, але критично важливий аспект. Ефективність команди залежить від розподілу ролей, спільного бачення цілей та вміння підтримувати один одного. Конфлікти можуть виникати навіть у згуртованих командах, тому навички управління конфліктами потрібні як капітану, так і психологу. Розвиток емпатії, соціального інтелекту, проведення тренінгів на згуртованість (рольові ігри, симуляції, рефлексивні вправи) покращують якість командної взаємодії [4, 5].

Також психогігієна кіберспортсмена включає не тільки баланс між тренуваннями та відпочинком, а й увагу до ергономіки робочого місця: правильне крісло, освітлення, розташування моніторів тощо. Недотримання цих аспектів веде до фізичного дискомфорту, що впливає на психологічний стан. Регулярні фізичні вправи, здорове харчування, режим дня сприяють підтримці психічної рівноваги. Майндфулнес – тренінги дозволяють спортсмену краще розуміти свої емоції, розпізнавати потреби та вчасно реагувати на симптоми виснаження. Психологічна підтримка повинна бути безперервною - індивідуальні консультації, групові сесії, підтримка під час турнірів створюють умови для тривалого успіху [1, 2, 5].

Висновки: у сучасну епоху, коли кіберспорт стрімко інтегрується в загальносвітовий спортивний ландшафт, психологічна підготовка кіберспортсменів стає надзвичайно важливою. Результативність виступів у кіберспорті залежить не тільки від рівня технічної майстерності, але й від здатності спортсмена зберігати душевний спокій та демонструвати стабільність під час високих навантажень, стресових ситуацій та постійних змін, притаманних цьому виду спорту. Розвиток психологічної витривалості, покращення когнітивних функцій, управління внутрішньою мотивацією та емоційним станом є ключовими факторами, які визначають професійний рівень кіберспортсмена.

Важливим є також формування злагодженої командної взаємодії та розвиток здатності адаптуватися до будь-яких змін. Психологічну підтримку необхідно включати в тренувальний процес на всіх етапах, як у форматі індивідуальної роботи, так і у груповій. Завдання психолога полягає не лише у вирішенні проблемних питань, а й у розкритті потенціалу спортсмена, попередженні професійного вигорання та сприянні формуванню здорового способу життя. Лише комплексний підхід до психологічної підготовки гарантує стабільні результати та довгостроковий успіх у сфері кіберспорту.

Список використаних джерел

1. Шинкарук О., Воронова В., Шевцова О., Подолян О. Мотивація гравця як чинник формування кар'єри в кіберспорті. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю / ред. О.А. Шинкарук. К. : НУФВСУ, – 2022. – С.158-60.
2. Батурін, Н.Л. Психологія успіху та невдачі у спортивній діяльності. Навч. посібник: Вид-во ГИФКИ. Київ; –1988. – С. 49.
3. Ахмедов РС. Психофізичні особливості підготовки спортсменів. Епоха науки. – 2016; (5): – С.106-10.
4. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ; – 2007. –232 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер. – 2014. – 616 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Радовенчик Анастасія

здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти

Науковий керівник: докт.пед.наук., професор Максимчук Борис

Ізмаїльський державний гуманітарний університет, м. Ізмаїл

Анотація. У статті розглянута проблема ставлення студентів до занять фізичним вихованням, серед яких велика частина не має стійкої мотивації до регулярних фізичних вправ. Для успішної реалізації основної мети фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідно розробити різні моделі моніторингу ставлення студентів до цього процесу та формування їхньої фізичної культури. Психологічні та педагогічні аспекти ставлення студентів до фізичного виховання, розвитку фізичних здібностей та підтримки здорового способу життя залишаються недостатньо дослідженими.

Ключові слова: психологія, педагогіка, фізична культура, формування фізичної культури студентів, студенти ЗВО.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я сучасної людини вимагає залучення молоді до вирішення питань, пов'язаних із зміцненням та підтримкою здоров'я, незалежно від їхнього професійного вибору. Важливість визначення стратегічних завдань щодо своєчасного усвідомлення проблеми зміцнення здоров'я молоді для їхньої подальшої активної життєдіяльності підкреслюється в роботах багатьох науковців [4, с. 152-158]. Перехід вищої освіти до державних освітніх стандартів третього покоління, формування загальнокультурних та професійних компетенцій, а також вимоги сучасного

життя створюють передумови для необхідності адаптації навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, їхніх особистісних якостей, здібностей, інтересів та мотивації до навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах значення фізичної культури для життєдіяльності набуває все більшої актуальності. Дослідження вчених [2, с.199-203] підтверджують, що мотивація до фізичних вправ у людей різного віку стає більш стійкою. Формування фізичної культури особистості залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників. Зростає усвідомлення того, що фізична культура сприяє розвитку фізичних та особистісних можливостей, мотивує людину до активності, участі в спортивних заходах, відвідування спортивних секцій та занять фізичними вправами у вільний час.

У програмах фізичного виховання для студентів ЗВО зазначено, що основною метою є формування фізичної культури особистості та здатності ефективно використовувати різноманітні засоби фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Сучасні дослідження все частіше вказують, що вже сьогодні можна прогнозувати такі властивості людини, як:

- здатність до глобального мислення у поєднанні зі здатністю до конкретних дій;
- здатність вирішувати конфлікти будь-якого рівня з позиції ненасильства;
- креативність як спосіб буття у швидко мінливому світі;
- компетентність під час вирішення проблем будь-якого рівня.

Зазначено [5, с.84-90], що у такому підході до осмислення людина постає як розумна та гуманна, допитлива і активна особистість.

Метою статті є розгляд педагогічних аспектів формування фізичної культури у студентів, зокрема вивчення впливу різних методик, підходів та стратегій на розвиток фізичних здібностей студентів, їх мотивацію до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Проблема формування фізичної культури особистості є сьогодні надзвичайно важливою і займає одне з головних місць у системі освіти. Дослідження останніх років [1, с.39-40] показують, що фізичний розвиток молоді стикається з серйозними проблемами. Щорічно зростає кількість студентів, які мають захворювання дихальної, серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Згідно з дослідженнями, проведеними в «Ізмаїльському державному гуманітарному університеті» (2024/24 н.р.) серед І курсів, близько 43,8 % студентів мають проблеми зі здоров'ям і належать до спеціальної медичної групи, а 4,7 % студентів звільнені від практичних занять фізичною культурою.

Окрім того, встановлено, що на сьогодні деякі студенти безвідповідально ставляться до збереження свого здоров'я за допомогою фізичної культури. Згідно з їхньою думкою, здоров'я не є найважливішою цінністю в житті, оскільки пріоритет віддається матеріальним благам та кар'єрному успіху. Це підкреслює необхідність актуалізації формування фізичної культури особистості серед студентів, розвитку мотивації до здорового способу життя, а також врахування особистісних характеристик студентів, їхніх інтересів, мотивів, прагнень і готовності до збереження здоров'я у виховно-освітньому процесі.

Очевидно, що при формуванні фізичної культури особистості важливу роль відіграють її характер, темперамент та особисті якості, такі як цілеспрямованість, воля, старанність, відповідальність і дисциплінованість. Розглядаючи особистість як суб'єкта соціальних відносин і свідомої діяльності, а також як члена суспільства, який вільно і відповідально визначає

свою позицію серед інших людей [3, с.135-142], можна припустити, що для формування фізичної культури особистості необхідно враховувати низку факторів: індивідуальні особливості психіки; інтереси; рівень культури; активність; спрямованість (система мотивів); ступінь усвідомленості відносин зі світом; розвиток самосвідомості; самооцінка; стійкість психічних якостей; самореалізація людини та ін.

Окрім того, знаючи тип темпераменту, можна ефективніше реалізувати процес формування фізичної культури особистості та залучати її до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, с.39-40]. Наприклад, для меланхоліка при виборі методів фізичної культури важливо враховувати, що ця людина є вразливою і схильною до постійного переживання різних подій. Вона має слабку реакцію на зовнішні фактори і не в змозі стримувати свої астеничні переживання за допомогою волі, є підвищено вразливою та легко ранимою.

У дослідженнях [5, с.84-90] зазначається, що флегматик є повільним, має стійкі прагнення та настрої, а також зовні не демонструє емоцій та почуттів. Він проявляє завзятість і наполегливість у роботі, зберігаючи спокій і рівновагу. Попри свою повільність, він є продуктивним, компенсуючи це старанністю.

Сангвінік — це енергійна, активна людина з часто змінюваними настроями та враженнями, яка швидко реагує на події навколо себе. Він легко долає невдачі та неприємності, швидко примиряючись із ними. У роботі він дуже продуктивний, якщо завдання йому цікаве, проявляючи сильне збудження; якщо ж робота не викликає інтересу, ставиться до неї байдуже і відчувається нудно.

Холерик — швидка, пристрасна особистість, але абсолютно невірноважена, з різкими змінами настрою та емоційними сплесками, що швидко призводять до виснаження. Він не має стабільності нервових процесів,

що суттєво відрізняє його від сангвініка. Захопившись чимось, холерик витрачає свої сили безладно, швидко втрачаючи енергію.

Меланхоліки — це люди з таким типом нервової системи, які вирізняються боязкістю, замкнутістю, надмірною чутливістю і схильністю перебільшувати труднощі. Вони характеризуються стриманістю, приглушеною моторикою та мовленням. Однак у них також є тонка душевна організація. При недостатньому вихованні у меланхоліків можуть проявлятися негативні риси, такі як підвищена емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань, навіть у ситуаціях, які не вимагають таких емоцій.

Необхідно також враховувати, що, окрім типу нервової системи та темпераменту людини, на формування фізичної культури особистості впливає біологічний ритм життєдіяльності, до якого вчені [2, с. 199-203] відносять багаторічні, річні, сезонні, місячні та добові ритми. З практичної точки зору, доведено, що для оптимізації працездатності студентів під час занять фізичною культурою важливо враховувати добові ритми організму, дотримуючись основних правил коригування біоритмів. Однак, враховуючи розклад виховно-освітнього процесу, розклад студентів рідко дозволяє проводити заняття фізичною культурою, які б відповідали біоритмам життєдіяльності студентів. Підходи, які виділяються в науковій літературі для визначення фаз підйому та спаду працездатності протягом доби, зокрема підйоми о 5, 11, 16, 20 та 24 годині, а спади — о 2, 9, 14, 18 та 22 годині, дозволяють лише звернути увагу на їхнє існування і застосовувати фізичні вправи з урахуванням цих фаз тільки для окремих навчальних груп.

Для формування фізичної культури особистості студента, збереження та зміцнення здоров'я, а також підвищення працездатності необхідно дотримуватися оптимального режиму рухової активності. У дослідженнях вчених [1, с.39-40] наводиться приклад співвідношення динамічних та

статичних компонентів життєдіяльності студентів під час навчальної діяльності, яке складає 1:3, а за енерговитратами цей показник досягає рівня 1:1. В позанавчальний час це співвідношення становить 1:8 та 1:2. Порушення режиму рухової активності може призвести до різних патологій, таких як гіпокінезія (або гіперкінезія) [5, с.84-90].

Висновки. Формування фізичної культури особистості є цілеспрямованим процесом, що включає рівень освіти у сфері фізичної культури, оптимальну фізичну підготовленість, здоровий спосіб життя, активність у різних формах фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також враховує індивідуальні особливості людини, її мотивацію, готовність, рівень волі і прагнення бути гармонійно розвиненим і здоровим.

Список використаних джерел

1. Брюханова Т. С. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. Випуск 2 (39). С. 39-40.
2. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. *Слобожан. наук.-спорт. вісн.* 2013. № 3. С. 199-203.
3. Ніколаєв К. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського*. 2010. Вип. 1. С. 135-142.
4. Сільвейстр, А. М., Моклюк А. М. Мотивація навчання студентів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. Випуск 5. Частина 1. С. 152-158.
5. Черняков В. В., Колодяжна Т. П., Дерябкіна Т. В. Психологопедагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. № 2 (14), 2019. С. 84-90.

ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ

Родін Злата, Коробко Оксана

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент, Родіна Юлія
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація: У статті розглянуто тривожність, що є одним із ключових психологічних станів, що впливають на успішність та благополуччя дітей і підлітків, у тому числі у спорті.

Досліджено тривожність для дівчат двох вікових груп (діти і підлітки), що займаються спортивною акробатикою за десятьма шкалами.

Зроблено висновки про різницю сформованості різних видів тривожності для вікових груп діти і підлітки.

Ключові слова: Психологічний стан, тестування, тривожність, дослідження.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічна підготовка відіграє вирішальну роль у досягненні високих результатів у спорті, оскільки вона сприяє зміцненню характеру, розвитку витримки та здатності швидко адаптуватися до стресових змагальних ситуацій. Емоційна стійкість і вміння контролювати власний стан є фундаментом для успішних виступів, адже навіть найкраща фізична підготовка не гарантує перемоги без належного ментального налаштування. Саме гармонійне поєднання психологічної витривалості та професійних навичок дозволяє спортсменам досягати максимального потенціалу в обраному виді спорту.

Тривожність є одним із ключових психологічних станів, що впливають на успішність, мотивацію та загальний добробут дітей і підлітків, особливо тих, хто займається спортом. Спортивна акробатика є видом спорту, що вимагає від спортсменів високої концентрації, фізичної підготовки, координації рухів та психологічної стійкості. В умовах інтенсивних тренувань і змагальної діяльності рівень тривожності у юних спортсменів може значно варіюватися, що зумовлює необхідність проведення досліджень у цій сфері. Вивчення тривожності у дітей і підлітків, які займаються спортивною акробатикою, є важливим як для тренерів, так і для спортивних психологів [3]. Підвищена тривожність може негативно впливати на якість виконання вправ, сприяти виникненню психоемоційного виснаження та навіть збільшувати ризик травматизму. Навпаки, оптимальний рівень тривожності може слугувати стимулом для кращого виконання завдань та покращення результатів.

Чарльз Спілбергер визначав ситуативну тривожність як тимчасовий стан, що виникає у відповідь на конкретні обставини або стресові події. Цей тип тривожності проявляється в певних ситуаціях і може зникати після усунення стресового фактора. Ситуативна тривожність супроводжується емоційним напруженням, підвищеною активністю нервової системи, занепокоєнням і навіть фізіологічними реакціями (прискорене серцебиття, пітливість, тремор). Вона може виникати перед важливими подіями, такими як іспити, публічні виступи, спортивні змагання або несподівані життєві труднощі [1, 4].

Реймонд Кеттелл вважав, що особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості, яка визначає схильність людини до переживань, занепокоєння та страху незалежно від ситуаційних факторів. Цей тип тривожності проявляється як постійне занепокоєння, схильність до негативного мислення та підвищена чутливість до стресових факторів. Люди

з високим рівнем особистісної тривожності часто переживають навіть у відносно безпечних обставинах [2] .

Дж.Уотсон розглядав соціальну тривожність як страх перед оцінкою з боку інших людей, що може проявлятися у страху публічних виступів, уникненні соціальних контактів і надмірному самоконтролі. Соціальна тривожність включає страх критики, уникнення уваги та почуття невпевненості у соціальних ситуаціях. Люди з високим рівнем соціальної тривожності можуть відчувати панічні атаки в суспільстві або боятися ініціювати контакти [3, 5].

Мета: Оцінити рівень тривожності у різних вікових категоріях спортсменок, які займаються спортивною акробатикою, за допомогою психодіагностичної структури багатовимірної оцінки, яка включає 10 параметрів-шкал і дозволяє дати диференційовану оцінку тривожності у дітей і підлітків.

Задачі:

1. Провести аналіз наукових підходів до дослідження тривожності у спорті.
2. Провести психодіагностику серед дітей і підлітків, що займаються спортивною акробатикою.
3. Проаналізувати отримані результати.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз наукової літератури, тестування, порівняльний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження виконувалось серед дівчат 7-11 років та 12-14 років, які займаються спортивною акробатикою, за допомогою диференційованої шкали оцінки тривожності у дітей і підлітків (БОДТ) за 10-тьма шкалами.

Отримані дані - середні значення для кожної з груп подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Середні значення за шкалами для обох досліджуваних груп

Досліджувані	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Рівень
Дівчата 7-11 років	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4	Середній
Дівчата 12-14 років	4	6	5	4	6	5	5	5	4	3	Середній

Шкали диференціюються за наступними видами тривожності: Загальна тривожність - Шкала 1; Тривога у відносинах з однолітками - Шкала 2; Тривога, пов'язана з оцінкою – Шкала 3; Тривога у відносинах із старшими (вчителями) - Шкала 4; Тривога у відносинах із старшими (батьками) - Шкала 5; Тривога, пов'язана із успіхами - Шкала 6; Тривога, пов'язана із самовираженням - Шкала 7; Тривога, пов'язана із ситуаціями перевірки знань - Шкала 8; Внаслідок тривоги зниження психічної активності - Шкала 9; Підвищення вегетативної реактивності з-за тривоги - Шкала 10.

Розглянемо дані на діаграмах (рис.1-2).

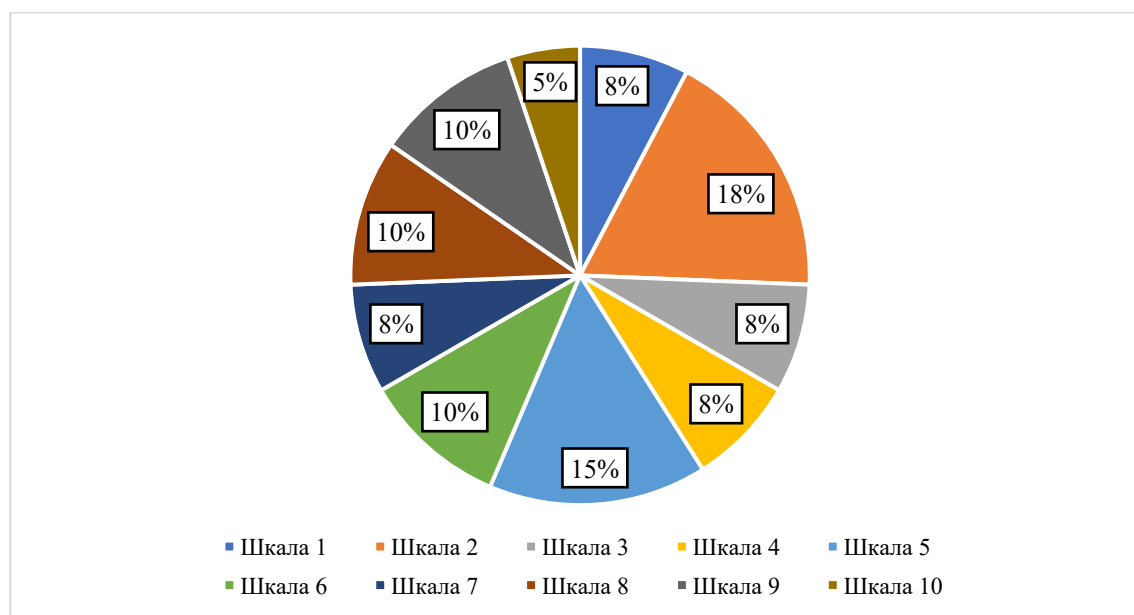


Рис 1. Показники за шкалами для дівчат 7-11 років

За шкалами значення 3-8 відносяться до середнього рівня, отже бачимо, що за всіма шкалами у дослідженій групі сформовано показники середнього рівня тривожності.

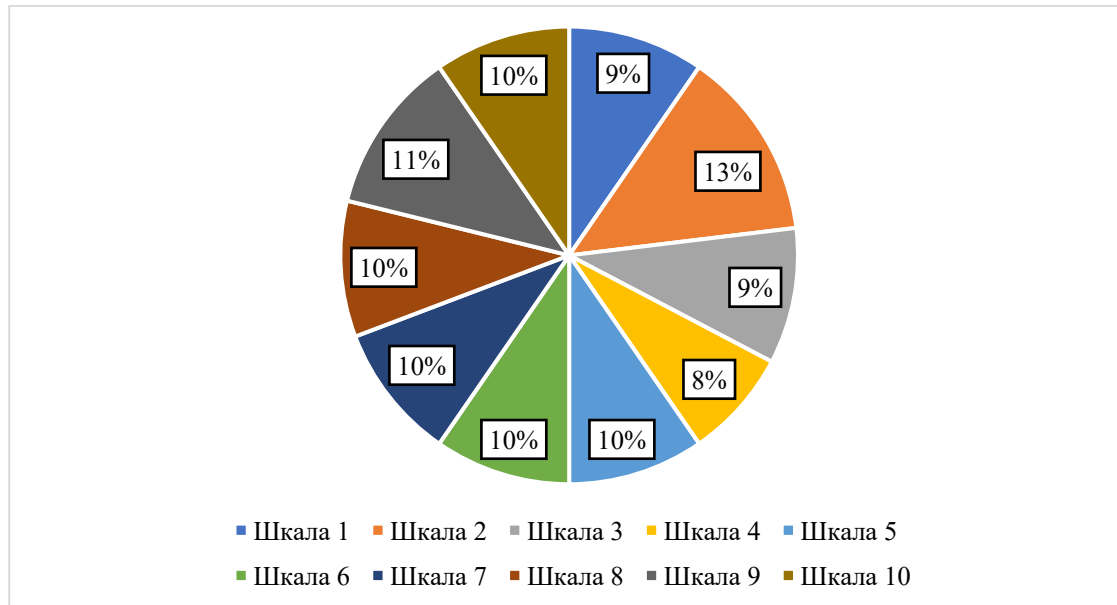


Рис 2. Показники за шкалами для дівчат 12-14 років

У цьому віці можна побачити також середній рівень тривожності за всіма шкалами.

Отже, провівши багатошкальне тестування серед дівчат, які займаються спортивною акробатикою у віці 7-11 років; 12-14 років, отримавши та проаналізувавши результати маємо середній рівень тривожності але за окремими шкалами результати різняться, хоча ці відмінності не дуже суттєві. Розглянемо їх:

Однаковий рівень отримали за шкалою 2 - тривога у відносинах з однолітками. Це говорить про те, що групу дівчат 7-11 років можна віднести по цьому показнику до раннього підліткового віку, адже саме у підлітковому віці на перший план виходить значення відносин саме з однолітками. Можливо ми спостерігаємо у нашій групі у більш ранньому віці цей параметр тому що це

обумовлено активним заняттям спорту і через нього стимулювання психологічного розвитку.

Більший рівень тривожності у групи дівчат 7-11 років сформовано за шкалами: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10. Це як такі види тривожності які стосуються власних досягнень: страх самовираження, досягнення успіху, так і тривоги пов'язані з навчанням – перевірка знань, відносини з вчителями, тощо.

Більший рівень тривожності у групи дівчат 12-14 років сформовано за шкалою 5. Це тривожність у відносинах із батьками. Припускаємо у нашому дослідженні, що цей вік більше стимулює самостійність яка у незавершній стадії визиває переживання як це вплине на відносини з близькими людьми – батьками.

Найбільш суттєвою – у 2 бали, є різниця у параметрі тривоги зниження психічної активності. Остальні шкали відрізняються на 1 бал. Всі значення лежать у межах середнього.

Висновки.

Дослідження тривожності у спортсменок дитячого і підліткового віку є важливим, адже саме у підлітковому віці формуються стійкі поведінкові моделі, розвиваються механізми емоційної регуляції та самосприйняття, що впливає на рівень тривожності. У цей період спортсмени стикаються з новими викликами, які можуть посилювати психологічний дискомфорт. Будь-які нестандартні ситуації, порушення звичних алгоритмів або невдачі можуть викликати підвищення рівня тривожності, що може негативно позначитися на спортивних досягненнях.

Аналіз отриманих у дослідженні результатів свідчить про те, що і серед дівчат молодшого віку (7-11 років) і більш старшої категорії (12-14 років) домінує середній рівень тривожності.

Є різниця у більшості випадків у один бал, що не є суттєвим – всі показники у дослідженні відносяться до середнього рівня.

Розглядання окремих значень за індивідуальними показниками говорить про важливість індивідуальної стратегії психологічної підтримки для юних акробатів, що буде сприяти їхній стійкості до стресових змагальних умов, адже результати за всією групою не дають великої відмінності.

Список використаних джерел

1. Бочаріна Н.О. «Психологія особистості» URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6c1dffc6-9525-4ee4-abf1-74f31b86cff8/content> дата звернення (20.01.2025)
2. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
3. Уотсон Дж. Б. Психологія з точки зору біхевіориста. URL: https://stud.com.ua/88658/psihologiya/bihevioristskaya_teoriya_uotsona#google_vignette дата звернення (16.03.2025)
4. Царькова О.В., Радченко С.В. «Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності» URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i38/43.pdf> дата звернення (03.01.2025)
5. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна URL: <https://hubz.ua/ekspertna-dumka/psychology-nazvaly-osnovni-metodyky-diagnosticsky-tryvogy/> дата звернення (05.02.2025)

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАКЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ РИБАЛОК-СПОРТСМЕНІВ

Черноколенко Олена

*Науковий керівник: кандидат філологічних наук, доцент кафедри
іноземних мов Дакаленко Олег*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглядаються проблеми впливу психологічної реакції на результативну діяльність рибалок спортсменів. Тобто різного роду емоційні реакції, які допомагають тримати себе у руках після сходу риби. Інколи трапляються стресові реакції, які роблять рибалку-спортсмена дуже невпевненим. Але зібраність допомагає рибалці-спортсмену вистояти.

Ключові слова: вплив, реакція, психологія, емоції, стрес.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У рибальському спорті психологічна реакція здатна допомогти особистості для досягнення високих результатів. Тому до властивостей психологічних реакцій можна віднести ті різні індивідуальні ознаки людини, які визначають собою специфічні аспекти усіх його видів діяльності; характеризують особливості протікання психічних процесів, мають більш-менш стійкий характер, зберігаються протягом довгого часу. Вважається, що властивості психологічної реакції визначаються в основному властивостями нервової системи людини. На нашу думку, рибалка-спортсмен повинен розвантажуватися повністю та попри все зберігати спокій під час змагань, тримати себе у руках, щоб виконувати координаційну роботу та йти слідом за своїми цілями та задачами, але й мати змогу у будь-яку хвилину прийняти правильне рішення для успішного та результативного вилову риби. Слід відмітити той факт, що психологічна реакція

рибалки-спортсмена певною мірою сприяє формуванню його стійкого характеру. У сучасних умовах на змаганнях з рибальського спорту рибалка-спортсмен часто опиняється в складних вирізувальних умовах, що породжують гострий і хронічний емоційні стреси. Особливе місце в нарощуванні стресу в наш час належить науково-технічному прогресу, і рибальський спорт не є виключенням. І все це зумовлює зміни загальної структури духовного життя рибалки-спортсмена; збільшується тривалість періодів емоційної напруги, дедалі більше скорочуються періоди позитивних емоційних станів, і – як наслідок – більшість рибалок-спортсменів в змагальний період знаходяться в умовах хронічного емоційного стресу. Вплив стресу на організм має цілісний характер на більшість, якщо не на всі його фізіологічні системи. Але універсальним проявом реакцій рибалки-спортсмена під час змагальної діяльності на стрес і є так звані бар'єрні реакції у разі подолання екстремальної ситуації, що виникає раптово чи передбачувано в процесі подолання труднощів. Рибалки-спортсмени не сприймають ситуацію загалом; виникає відчуття порожнечі, тобто «підсвідомість» шукає вихід із ситуації, що склалася, погіршується емоційна і когнітивна діяльність. Відповідно реакції організму на стресові події під час змагань з рибальського спорту нами відмічено дві протибічних реакції: 1) психологічний ступор; 2) психомоторне збудження, тобто два реакційних контрасти, які рибалка спортсмен мусить подолати за для результативного підходу під час змагальної діяльності [1, с 34].

Мета дослідження розглянути вплив психологічної реакції на результативну діяльність рибалок-спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливу роль у досягненні позитивного спортивного результату у рибальському спорті, як і у будь-якому, грає психологічна реакція, яка в свою чергу комбінується з психічною, емоційною та стресовою реакцією. Але важливою реакцією можна вважати і емоційну реакцію, тому що емоції – це переживання людиною-спортсменом

свого ставлення до чогось або когось в конкретний момент. Емоційна реакція включає в себе як психічні, так і фізіологічні компоненти. Слід вважати, що спортивні емоції відрізняються глибиною та різноманітністю видів. Головна психологічна реакція у рибальському спорті, - це реакція на підсікання риби, тому що вона може бути результативною та не результативною, що є також головною проблемою даного спорту, що також виникають емоції різного типу. Зазначимо, що людина завжди оцінює різні життєві ситуації, людей та себе. А вже ці оціночні висновки у спорті, наприклад, залежать від її індивідуальних характеристик та світосприйняття. Від ставлення до ситуації залежить процес прийняття рішень, мотивація, працездатність та інші поведінкові реакції. Отже, підсікання риби дуже впливає на психо-емоційний стан рибалки-спортсмена, тому що долі секунди на підсікання вирішують позитивний або негативний результат. Перед підсіканням може виникати страх зриву риби з гачка, тобто все вирішує миттєвість. Але завдяки емоційним реакціям рибалка-спортсмен здатен мобілізуватися. Цьому сприяють почуття страху, радості, натхнення та інші. При цьому відбувається виділення додаткового адреналіну в кров. Це можна назвати сигнальною функцією емоцій, також і психічною реакцією на витончену спортивну діяльність рибалки-спортсмена. Тобто на позитивний результат [4, с. 36]. Тому сигнальна функція емоцій дозволяє нам повідомити як про свій стан, так і розпізнавати стан інших рибалок-спортсменів, особливо, коли вони працюють у парі, наприклад, - екіпаж з двох осіб при ловлі хижої риби з човна. Психологічно треба зберігати у розумі особливу «формулу» реакції на змагальну та спортивну діяльність загалом. Ця «формула» складається з трьох складників: впевненість, реагування, перемога. Рибалка-спортсмен повинен зберігати цю «формулу» у своєму розумі, додержуватися її кожен раз, коли виконує проводки приманки, або робить підсікання риби. Якщо у спортивній риболовлі присутній азарт, окрім холодного розрахунку, компенсаторну функцію виконують емоції. Ми вважаємо, що емоції виконують різні важливі функції в житті рибалки-

спортсмена. Завдяки ним рибалки-спортсмени можуть розуміти один одного, оцінювати ситуацію, приймати рішення, захищатися від небезпеки. Рибалки-спортсмени можуть спиратися на свій досвід проживання, почуттів, витягуючи реакційна емоції, які, наприклад, на минулих змаганнях приводили до корисного результату, або згадуючи негативний емоційний досвід, щоб запобігти повторним помилкам. Позитивні емоції налаштовують на раціональну поведінку. При цьому емоції можуть приводити як до оптимальної поведінки, так і до руйнівних дій [2, с. 40].

Рибалка-спортсмен з лову хижої риби повинен мати завжди раціональну поведінку, знаходити золоту середину між психологічною реакцією та емоціональним підходом при підсіканні риби. Тому що як наслідок страху при підсіканні може бути, це вкрай важливо, стресова реакція. Стресова реакція – це загальна неспецифічна реакція організму на вплив різних спільних несприятливих факторів, яка примушує організм працювати в посиленому режимі. У рибальському спорті стресові реакції мають три стадії:

1. Перша стадія – стадія мобілізації, що супроводжується фізіологічними змінами в організмі, які, зазвичай, проявляються підвищенням артеріального тиску, прискоренням серцебиття. Ця стадія може тривати від декількох секунд до декількох годин.

2. На другій стадії відбувається розвиток тривалої адаптації.

3. За цим прямує виснаження біологічних систем – третя стадія [3, с. 54].

При стресових подіях на змаганнях нервова система рибалки-спортсмена потрапляє в так званий режим – «краще зараз вижити, а шкодувати про професійні дії можна потім», вмикаються еволюційні структури мозку, які приймають швидкі рішення без участі логіки, тобто суто емоційна. За рахунок такої роботи мозку реакція на небезпеку швидка та виглядає як механізми, що успішно застосовувалися з початку еволюційного процесу. Кожний рибалка-спортсмен націлений суто на позитивний результат, хоча до стресових ситуацій

та станів він також готовий. Тому, після того, як стрес зникає, реакції можуть залишатися і мати вигляд моделей поведінки [4, с. 44]. В такому разі вони можуть не зовсім відповідати силі несприятливого фактору. Наприклад, можна реагувати на переверт рибальського човна як на реальну загрозу, тому що рибалки ловлять рибу стоячі, або на випадіння з човна будь-якого члену рибальського екіпажу. Недооцінювати важливість цих захисних реакцій не слід, бо саме вони допомагають рибалці-спортсмену вижити в небезпечних обставинах.

Усвідомлення різних фізіологічних реакцій може бути корисним для рибалок-спортсменів, оскільки це дозволяє краще розуміти себе та свої емоції. Знання про фізіологічні реакції може допомогти рибалці-спортсмену контролювати свої емоції та стресові ситуації. Наприклад, розуміння того, що підвищений пульс та дихання на змаганнях є фізіологічною реакцією на стрес, може допомогти рибалці-спортсмену заспокоїтися та знизити рівень тривоги, що дуже необхідно в змагальній діяльності взагалі. Отже, фізіологічні реакції є важливими компонентами психології та можуть мати значний вплив на емоційний та психічний стан рибалки-спортсмена. Розуміння цих реакцій може допомогти рибалці-спортсмену краще зрозуміти себе та керувати своїми емоціями. Зазначимо, що рибалка-спортсмен повинен боротися з негативними реакціями та переробляти їх на позитивні [5, с. 32]. Ми вважаємо, що переживання у рибальському спорті являють собою невід'ємний компонент колективних уявлень і, відповідно, суспільного життя. Можна додати, що переживання – це динамічне та змінювальне утворення. Тому можна сказати, що переживання у рибальському спорті від початку містять у собі межу між особистістю і рибальським спортом. Тобто переживання у рибальському спорті – це активність, що змінює і трансформує свідомість рибалки-спортсмена, а в самому широкому значенні – його психіку. У контексті психіки реакція та переживання складають одне ціле та взаємододаний тандем психологічного

адаптування до ситуації, яка склалася, щоб візуалізувати кінцевий результативний процес спортивної діяльності [6, с. 316].

Висновки. Наприкінці нашого дослідження ми доходимо наступних висновків:

1. У рибалок-спортсменів виникають різного роду реакції на результативну діяльність, є відчуття страху та переживань на дії підсікання риби, страх залишитися без залікового результату. Головним чином є розрядка. Тобто різного роду емоційні реакції, які допомагають тримати себе у руках після сходу риби. Інколи трапляються стресові реакції, які роблять рибалку-спортсмена дуже невпевненим. Але зібраність допомагає рибалці-спортсмену вистояти.

2. Інколи може виникнути емоційний параліч, як реакція на схід риби; він характеризується тим, що всі почуття на деякий момент ніби зникають і рибалка-спортсмен стає до всього байдужим й емоційно не реагує на те, що відбувається навколо. Але він бере себе у руки і за доли секунди повертається до нормального стану, щоб результативно провести свою змагальну діяльність.

Список використаних джерел

1. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види// Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип 16. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. С. 35 – 46.
2. Короткий психологічний словник / За ред В. І. Войтюка. – К.: Вища школа, 1976. 191 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В. Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа». Волин. нац. ун-ту ім Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Макаренко І. М., Федосєєва І. В. Гострі психологічні реакції на стресогенні події / Наукові записки Т. 47 (Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота). – К., с. 46 – 48.
5. Матійков І. М. Тренінг емоційної компетентності. Навч.-метод. посібник. – К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
6. Ortony A. What's basic about basic emotions? // Ortony A., Turner T. J // Psychological Review, 1990. Vol. 97, № 3. P. 315 – 331.

МОТИВАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В КІБЕРСПОРТІ

Черноколенко Олена

*здобувачка гр. ФКС/017-24-2Б, факультет фізичної культури і спорту,
I курс, СВО «Бакалавр»*

*Науковий керівник: ст. викладач кафедри анатомії, біомеханіки і
спортивної метрології Гвоздак Андрій*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Анотація. Кіберспортивні турніри стали явищем планетарного масштабу, а гравці іноді зазнають такі ж фізичні і психологічні навантаження, як і в традиційних видах спорту. Метою статті є визначити особливості мотиваційно-психологічних характеристик кіберспортсменів: властивості нервової системи, мотивацію кіберспортивної діяльності, вольові якості особи, спрямованість особи в ігровому процесі (колективізм - індивідуалізм) і особливості ухвалення рішень.

Ключові слова: кіберспорт, кіберспортсмен, психологічні характеристики, психологія комп'ютерної гри, мотивація кіберспортсмена, психологічна стомленість, фактори мотивації.

Постановка проблеми. Ще нещодавно захоплення комп'ютерними іграми вважалось відхиленням розвитку підлітків, але сьогодні заробіток професійних кіберспортсменів може досягати мільйонів доларів. Десятиліття, що йде, ознаменувалося зміцненням нового спортивного напрямку, в якому українці займають топові місця [1].

Кіберспортивні турніри стали явищем планетарного масштабу, а гравці іноді зазнають такі ж фізичні і психологічні навантаження, як і в традиційних видах спорту. Поки міжнародний олімпійський комітет серйозно обговорює майбутнє кіберспорту у рамках Олімпійських ігор, українці вже зараз

заробляють з його допомогою: троє наших співвітчизників (Володимир Миненко, Роман Фоминок, Ілля Ільюк) входять в топ-100 найбагатіших гравців світу за версією Esportsearnings.

Кіберспортсмени нашої країни приймають участь в самих знакових турнірах сьогодення - це The International (грають в Dota 2), Evolution Championship Series (файтинги), Intel Extreme Masters (Starcraft II, Counter - Strike: Global Offensive), Fortnite World Cup Finals, LoL World Championship і PUBG Global Championship. Ці заходи організовуються на найвищому рівні: з відеотрансляцією і мільйонними призовими фондами для переможців.

Учені German Sports University ретельно вивчили кібератлетів і дійшли висновку, що їх без натяжки можна вважати справжніми спортсменами. Представники деяких дисциплін виконують по 400 рухів на клавіатурі і миші за одну хвилину. Це в чотири рази більше, ніж може нетренована людина. При цьому рухи асиметричні, що вимагає одночасної активності різних ділянок мозку. Такий рівень напруги не спостерігається в інших видах спорту.

Кількість гормону кортизолу у кіберспортсменів майже таке ж, як у автогонщиків. У поєднанні з високим пульсом це нагадує стан марафонця.

Кіберспорт також вимагає великої психологічної витривалості. Дослідження Університету Чичестера показує, що на топових турнірах кіберспортсмени стикаються з 51 типом стресових чинників. Серед них - проблеми комунікації в команді і страх виступу перед реальною аудиторією. Рівень психологічного навантаження, як у професійних спортсменів в традиційних спортивних дисциплінах, наприклад, футболі або регбі [2].

В нашій країні існує Федерація кіберспорту України, і вона теж активна: за два дні до 2020 року під її егідою відбувся перший офіційний фінал Кубка України по мобільному кіберспорту в дисципліні PUBG Mobile з призовим фондом в 200 000 грн Також в грудні вона провела гранд-фінал першого чемпіонату України по кіберспорту з призовим фондом 1 млн грн

Психологічні особливості — це особливості прояви психічних і психофізіологічних властивостей людини, що виступають з одного боку критеріями його індивідуальності, а з іншої — підставами для типологізації людей по схожості і відмінності [3]. Кіберспорт найчастіше асоціюється з інтелектуальними видами спорту, оскільки для участі в нім потрібно такі когнітивні властивості як швидкість реакції, виборчий збір інформації, її когнітивну обробку і ухвалення оригінального рішення згідно ігровій ситуації. D. Himmelstein et al. [4] пишуть про те, що кіберспортсменам властиві різнобічні знання про комп'ютерні ігри, уміння мислити стратегічно і приймати швидкі рішення, здатність адаптуватися до різних тактик супротивника, уникати відволікаємості, підтримувати належний рівень уваги. C.S. Green et al. [5] відмічають, що у учасників кіберспортивних ігор покращується просторова увага, знижується імпульсивність як реагування на нецільові стимули. L.M. Trick et al. [6] також виявили поліпшення можливості відстежування об'єктів, що рухалися, в полі відволікаючих чинників. Chiappi et al. [7] виявили більш високу здатність до багатозадачності у учасників ігор в жанрі action. В той же час, сучасні дослідники відмічають, що зайняття кіберспортом пов'язане не лише з когнітивними характеристиками учасників.

Мета дослідження: визначити особливості мотиваційно-психологічних характеристик кіберспортсменів: властивості нервової системи, мотивацію кіберспортивної діяльності, вольові якості особи, спрямованість особи в ігровому процесі (колективізм— індивідуалізм) і особливості ухвалення рішень.

Результати дослідження та їх обговорення.

У проведеному нами емпіричному дослідженні взяли участь 58 респондентів у віці від 17 до 29 років (середній вік склав 22 роки). Основну групу дослідження склали 45 осіб - учасники кіберспортивних ігор, об'єднані в 3 підгрупи по 15 чоловік відповідно до класів кіберспортивних ігор, в яких змагаються ці гравці (клас «Шутери» (англ. shooter game, від shooter —

«стрілець») , клас «МОВА» (Multiplayer Online Battle Arena (МОВА) - букв. «багатокористувацька онлайн бойова арена»), клас «Файтинги» (от англ. Fighting — бой, сутичка, поєдинок, боротьба — жанр комп'ютерних ігор, імітуючих рукопашний бій)). Критерієм для відбору респондентів була участь в кіберспортивних турнірах, що проходять в off-line режимі. Цей критерій відображає рівень залученості в зайняття кіберспортом і дозволяє сформувати репрезентативну вибірку.

Дослідження проводилося за допомогою психодіагностичних і опитових методів (анкетування). Діагностичний комплекс включав наступні методики: розроблена нами анкета для виявлення демографічних, ціннісно-сміслових, мотиваційних і комунікативних особливостей учасників кіберспортивних ігор; індивідуально-типологічний опитувач; опитувач діагностики темпераменту Дж. Кейрси [8]; методика «Вивчення мотивів зайняття кіберспортом» (авторська модифікація методики «Вивчення мотивів зайняття спортом») [8]; методика дослідження самооцінки вольових якостей «Формалізована модифікація методики самооцінки Дембо-Рубінштейна».

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися наступні методи математико-статистичної обробки даних. Дисперсійний аналіз ANOVA для незалежних вибірок щоб виявити достовірно значимі відмінності в проявах індивідуально-типологічних властивостей учасників різних кіберспортивних ігор і осіб що не займаються кіберспортом,. З метою встановлення зв'язків між показниками, отриманими в ході емпіричного дослідження, розраховувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Щоб встановити частоту зустрічаємості психологічних типів використовувався аналіз частотних розподілів ознак.

З метою вивчення мотиваційно-психологічних особливостей нервової системи (НС) кіберспортсменів була проаналізована частота прояву таких її приватних властивостей як сила і слабкість збудливого процесу, сила гальмівного процесу, рухливість і інертність нервових процесів (НП).

В цілому, в групі кіберспортсменів переважають особи з сильним типом НС (53,36%), доля осіб з середньою по силі НС — 27,59%. Згідно з частотним розподілом, в групі кіберспортсменів переважають особи з урівноваженою НС (84,74%), у більшості кіберспортсменів відзначається високо рухлива (55,69%) і середньо-рухлива НС (41,82%).

Узагальнений типологічний портрет кіберспортсмена класу «Шутери» виглядає таким чином: це індивід з сильною, урівноваженою НС середньої рухливості. Такий тип НС в цілому відповідає умовам цього класу ігор, в яких окремі раунди тривають в межах декількох хвилин, а ситуація змагання протікає зазвичай в одному ритмі. З декількох таких раундів з невеликими перервами складається матч. Від спортсмена потрібно максимальне включення усіх ресурсів на нетривалий час раунду, після чого він може на короткий період розслабитися і так само мобілізувати себе в наступному раунді. Висока сила і середня рухливість забезпечують адекватну діяльність спортсмена при описаному режимі гри. В якості провідних вольових якостей цього класу спортсмени вказують - відповідальність, уважність, цілеспрямованість, а другорядних - спокій, дисциплінованість і діловитість. За результатами проведеного кореляційного аналізу, можна говорити про те, що успішність в кіберспортивній діяльності забезпечується, головним чином, за рахунок таких якостей особи як сміливість, рішучість і упевненість. У представників класу «Шутери» командного виду колективістська спрямованість переважає над індивідуалістичною, що відповідає схожим результатам у представників командних видів в традиційному спорті. В той же час індивідуалістична спрямованість в цьому класі так само дуже висока, що може вказувати як на особисту зацікавленість спортсмена в перемозі команди, так і на перейняття на себе відповідальності за загальний успіх.

Узагальнений типологічний портрет кіберспортсмена класу «МОВА». Це індивіди з сильною, рідше середньою по силі, урівноваженою НС високої або

рідше середньої рухливості. Описаний тип НС в цілому підходить для ігор цього класу. Матчі тут не діляться на раунди і тривають в середньому по 40 хвилин. Обличчя з сильним і середньо-сильним типами НС досить витривалі, щоб зберігати потрібну активність упродовж усього періоду матчу. Течія ігрового процесі відрізняється неоднорідністю, мають місце різкі зміни ігрових ситуацією. Висока і середня рухливість НП забезпечує швидкою адаптацію до зміни ігрової ситуації. Домінуючі вольові якості - цілеспрямованість і принциповість; найменш виражені дисциплінованість, діловитість, обов'язковість, терпіння, наполегливість. З успішністю в кіберспортівній діяльності взаємозв'язані самооцінки таких вольових якостей як сміливість і наполегливість. Звертає на себе увагу, що саме самооцінка наполегливості у спортсменів цього класу є найнижчою з усіх оцінюваних вольових якостей. Мабуть, саме ті респонденти, у яких наполегливість виражена сильніше, виявляються успішними в цьому виді кіберспорту і на нього слід звертати особливу увагу при розвиваючій роботі із спортсменами цього класу.

Узагальнений типологічний портрет кіберспортсмена класу «Файтинги». За результатами проведеного дослідження сила НС у представників цього класу може бути, як середньою, так і сильною, або середньо-слабкою, гравцям властива урівноваженість збудження і гальмування і середня або рідше висока рухливість НП. Такий розкид відносно сили НС пов'язаний, на наш погляд, з типом гри. Найбільш поширена наступна схема проведення змагань: матч ділиться на три раунди, в кожному з яких проводяться три сутички. Час окремої сутички зазвичай обмежується 1,5 хвилиною, але частіше бій закінчується швидше. Проміжок між сутичками складає 3 секунди. Проміжок між раундами дещо більше, і спортсмени можуть трохи перевести дух. Для осіб з сильною НС характерний високий поріг активації, тобто вони повільніше включаються в діяльність, тому за інших рівних умов, швидше за все, будуть успішніші в другій половині другого раунду і третьому раунді. Особи з середньою по силі НС

включатимуться дещо швидше, мати приблизно рівну успішність упродовж усіх раундів. У осіб з середньо-слабкою НС поріг активації ще більше понижений, вони ще швидше включатимуться, проте і швидше досягнуть межі активності, внаслідок чого успішними для них будуть швидше перший раунд і перша половина другого раунду. Середня і висока рухливість НП так само сприятимуть успішності. Специфіка гри припускає, як можливість реалізувати різний стиль гри за одного і того ж персонажа, так і свої неповторні особливості у різних персонажів. При цьому, на деяких змаганнях допускається зміна персонажа між раундами. Звідси витікає, що спортсмен повинен мати високу здатність до адаптації, оскільки супротивник може міняти і стиль своєї гри, і персонажа по ходу матчу. Середній і високий рівні рухливості НС сприяє адаптивності у вказаних ситуаціях. Середньо-групові показники за вольовими якостями в класі «Файтинги» нижче чим у представників інших класів. Домінуючими вольовими якостями виступають принциповість, відповідальність, цілеспрямованість, обов'язковість, завзятість, спокій, а другорядними — сміливість ініціативність, сміливість, енергійність, діловитість. Отримані результати підтверджують гіпотезу нашого дослідження про специфіку індивідуально-типологічних характеристик у представників різних класів кіберспортивних ігор.

У дослідженні були задіяні 12 кіберспортсменів, що активно беруть участь в змаганнях різного рівня (від дружніх до міжнародних, середньо-груповий відсоток виграшів 56,5%). Як метод дослідження використовувалася авторська анкета, в зміст якої включалися відкриті і закриті питання, спрямовані на уточнення психологічних особливостей кіберспортсменів. Отримані відповіді виявилися близькі до результатів опитування про значимі психологічні чинники в спорті, який проводили D.Railsback і N. Caporusso серед традиційних і кіберспортсменів. Дослідниками була отримана наступна рангова послідовність психологічних характеристик, значимих для кіберспорту: здатність до високої концентрації уваги, критичне мислення, відданість грі, залученість, постійна

практика, фізичні здібності. У нашому дослідженні опитані кіберспортсмени вказали на такі важливі в цій діяльності психологічні якості як: волюв' (самоконтроль, цілеспрямованість, наполегливість (56,8%), упевненість в собі (14,2%). З практично рівною частотою експерти визнали значущість пізнавального інтересу, високу швидкість обробки інформації, низький поріг реакції на стимул, швидке ухвалення рішень, висока швидкість реакції, колективізм і довіра у разі командної гри.

Висновки. В дослідженні було встановлено, що відносно властивостей нервової системи нами не було виявлено подібності типологічних портретів представників трьох класів кіберспортивних ігор з портретів представників традиційних видів спорту. Волюв' якості, пов'язані з успішністю у учасників різних класів кіберспортивних ігор, також не співвідносяться з провідними якостями у спортсменів. Усе це вказує на високу самотність і своєрідність розглянутих видів віртуального спорту і вимагає продовження досліджень індивідуально-типологічних характеристик кіберспортсменів в індивідуальних і командних видах кіберспорту. Слід зазначити що мотиваційно-психологічні характеристики кіберспортсменів є досить цікавою темою в дослідженні такого явища сучасності як кіберспорт.

Список використаних джерел

1. Імас Євген. Кіберспорт як соціально-спортивне явище та декілька причин його ретельно вивчати. Опубліковано 03. 02. 2021. Код доступу - <https://delo.ua/opinions/kibersport-jak-socialno-sportivne-javische-ta-de-377984/>.
2. Шинкарук Оксана. Формування екосистеми кіберспорту (esports) як сучасного явища спорту, культури та освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2023. № 1. С. 251- 260. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-251.
3. Anne Anastasi. Differential Psychology: Individual and Group Differences in Behavior, 1958.
4. Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive League of Legend players. International Journal of Gaming and Computer - Mediated Simulations, 9(2), 1-21.

5. Green C.S., Bavelier D. Learning, attentional control, and action video games. *Curr Biol.* 2012; 22(6) : R197 - 206.
6. Trick, L. M., Jaspers - Fayer, F., Sethi, N. (2005). Multiple - object tracking in children: The "Catch the Spies" task. *Cognitive Development*, 20, 373-387.
7. Dan Chiappe, Mark Conger, Janet Liao, J. Lynn Caldwell, Kim - Phuong L. Vu Corrigendum to 'Improving Multi - tasking Ability Through Action Videogames [JERG 44/2(2013) 278-284] *Applied Ergonomics*, Volume 44, Issue 5, September 2013 p.850.
8. Il'in E.P. *Psihologiya individual'nyh razlichii* [Psychology of individual differences]. Spb: Piter. 2004. 701 s. *International Culture & Technology Studies*, Vol. 3, No. 4.

РОЗДІЛ 7
НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ТА ТУРИЗМ В СИСТЕМІ
ШКІЛЬНОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

SPORTS ORIENTEERING AS AN INTEGRAL COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

Yeletska Kateryna

Faculty of Physical Education, 2nd year,

Bachelor Degree

Scientific supervisor: Ph.D. in Physical Education, Associate Professor

Demidova Oksana

Scientific supervisor: Ph.D. in Philology, Associate Professor

Kovalenko Nina

Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro

Abstract. Sports orienteering is a unique sport that combines physical activity with the development of spatial thinking and analytical abilities. The article considers the history of the development of sports orienteering, its types, specifics of competitions and the possibility of using sports orienteering in the educational process of the new Ukrainian school with the aim of training a modern harmoniously developed personality, ready for the new challenges of the 21st century.

Keywords: sports orienteering, physical qualities, strategic thinking, cognitive development, map, compass.

Problem statement. Analysis of recent research and publications. Sports orienteering is a relatively young sport that is actively developing all over the world. In recent decades, it has become widely spread due to its versatility and beneficial effects on the physical and mental state of a person. The study of this sport covers aspects of physical training, tactical thinking, effects on cognitive processes and stress resistance [15, 27].

Scientific studies confirm that regular sports orienteering improves spatial perception, concentration and the ability to make quick decisions in extreme conditions [19]. Many authors note its positive effect on the development of endurance, strength,

speed and coordination of movements [1, 2, 6, 10, 16]. In addition, orienteering tools are widely used in the system of recreational and health activities [23, 26]. Taking into consideration recent events, orienteering is considered by scientists as a component of adaptive physical culture necessary for the rehabilitation of military personnel [11].

Orienteering has taken its rightful place in the physical education of children and youth. It is used to develop the physical qualities of applicants to higher education institutions [2, 6, 8, 9] and students of secondary education institutions [16]. Besides, especially relevant, at present, is the issue of using orienteering tools to improve the physical qualities of cadets and military personnel [1, 10, 25].

Orienteering tools are effective not only for the development and for improvement of physical qualities, but also have an impact on cognitive processes, and can be used as a means of increasing the efficiency of the educational process [5]. This issue is of considerable relevance in the conditions of modern educational reform, namely in the conditions of the new Ukrainian school, the concept of which is to reveal the potential of each child to successfully realize himself in life by forming in him crosscutting skills and abilities [13].

The purpose of the study: to determine the features of using orienteering tools in the process of physical education in the conditions of modern educational institutions.

Research results and their discussion. Orienteering originated in the late 19th century, when the Sweden's military began to use navigation skills to train soldiers. The first competitions were held in 1919, and since 1961, the International Orienteering Federation (IOF) has been developing this sport at the international level [17].

In Ukraine, orienteering began to develop in the 1960s, and now there is the Ukrainian Orienteering Federation, which organizes numerous competitions and develops training programs [17].

As experts note: "Orienteering is a sport in which participants, using a map and compass, must pass a certain number of control points (CPs) located on the terrain as

quickly as possible, and the results are determined by the time of the distance (in certain cases, taking into account the penalty time) or by the number of points scored” [14].

Depending on the discipline, competitions can be held in different terrain and in different formats [21].

The main types of orienteering: Classic orienteering - long-distance running. Sprint - short races in an urban environment. Rogaine - team competitions with a limited time. Bike orienteering - traveling by bicycle. Ski orienteering - skiing competitions in the winter. Night orienteering - overcoming a route in the dark.

During the competition, every participant receives a map with marked checkpoints, which must be found in the correct order. The checkpoints are marked with an electronic chip or a traditional compass [18]. The main difficulties that athletes face during the competition are: errors in orientation; incorrect route selection; reading the map with inaccuracies. In addition, it is necessary to develop physical qualities: endurance, speed, coordination, muscle strength, and psychological stability: concentration, ability to make quick decisions, stress resistance [3].

Training in orienteering is complex, including physical, technical and psychological components. Training takes place in stages, which allows you to gradually develop the necessary skills and increase the level of preparedness.

The initial stage is familiarization with the basics. At this stage, beginners get acquainted with the basic concepts of orienteering, learn to work with a map and compass, and also perform the first exercises on the terrain. The main tasks: studying map symbols and their scales; development of skills in working with a compass (direction determination, movement in azimuth; familiarization with terrain reading techniques; performing the first exercises in easy conditions (for example, orienteering in a park or at a stadium).

The basic stage is the improvement of orienteering techniques. At this level, the orienteer works on more complex tasks, learns to make quick decisions and develops strategic thinking skills. Basic exercises:

- passing routes of varying difficulty with gradually increasing terrain complexity;

- performing exercises in quick map reading (short-term orienteering);
- practice in choosing the optimal route (analysis of possible paths);
- learning to work with an electronic checkpoint marker.

The middle stage is the development of tactical thinking and endurance. At this level, participation in competitions begins, endurance and quick decision-making skills in difficult conditions are practiced. Basic tasks are as follows,

- performing exercises in controlling the speed of movement in accordance with the terrain characteristics;
- training in night orienteering (development of orienteering skills in conditions of limited visibility);
- performance of orienteering tasks in unfamiliar terrain;
- tactical training (simulation of competitive situations, decision-making in stressful conditions).

The highest stage is preparation for professional competitions. At this level, a high speed of orienteering and strategic thinking is to be achieved. The main areas of training:

- practicing the technique of speed map reading and making instant decisions;
- training on rough terrain with increased physical loads;
- analysis of one's own mistakes in competitions and improving technique;
- work with psychological preparation (concentration of attention, reduction of stress level).

An individual approach to training is important in orienteering. Each orienteer has unique physical and mental characteristics, so it is important to adapt the training process to his capabilities. For example, athletes with high running speed can work more on orienteering tactics and technique, while less endurable athletes can work on improving physical fitness [3].

Theoretical analysis of data from scientific and methodological literature shows that orienteering is integrated into educational programs in many countries of the world. Thus, in Finland, Sweden and Turkey, this sport is part of the school curriculum, and in the UK, it is used as a method of active learning [19, 22].

In a study conducted in Brazil by Marques Pereira et al. (2012), it was determined that orienteering has a significant contribution to individual personality development, improves ethics, develops intelligence, morale, contributes to improving physical and mental health, contributes to increasing environmental awareness, respect for nature and the use of land resources [24].

Zülfiye Gül et al. (2022) in their research determine that orienteering contributes not only to the physical and mental development of children, but also plays an important role in protecting nature and raising environmental awareness of students. The skills that children acquire in the process of orienteering are important for their future activities, both in their personal lives and in the professional sphere. The results of the study indicate that orienteering classes contribute to the cognitive, motor, and socio-emotional development of children, and develop self-service skills in students [28].

Fatma Gül Uzuner et al. (2024) studied the views of 81 teachers from Turkey on the use of orienteering in education. The study found that teachers understand that orienteering is connected to many disciplines in a new and interesting way. Teachers believe that orienteering

- can be combined with school subjects such as physical education, mathematics, geometry, English, history and technology;
- encourages children to develop certain skills (communication, solving mathematical problems, the ability to solve problems and much more)
- ensures that children acquire knowledge about health, the environment and citizenship;

- can be included in curricula for subjects related to gender issues and special education.

Teachers also identify that orienteering is a valuable tool for developing decision-making, problem-solving, collaborative learning, and self-esteem, positively impacts students' attention, memory, and cognitive abilities, and note that orienteering can be integrated into curricula from preschool to university levels, and through this integration, children and youth can explore new areas of learning in many different subjects. Thus, Fatma Gül Uzun and co-authors determined that orienteering can be adapted to many disciplines and is effective for developing a variety of skills that play an important role in students' readiness for the 21st century [22].

In Ukraine, orienteering is presented as a variable module in the model curriculum "Physical Culture. Grades 5-9" for secondary education institutions [12]. Since the 2023/2024 academic year, orienteering has been included in the "All-Ukrainian School Leagues "Side-by-Side" [4].

As foreign researchers, T. Gulyas (2024) and co-authors note that orienteering can be combined with other disciplines that children study at school. They indicate that one example is the combination of orienteering with geographical education, which makes it possible to use the practical application of geographical knowledge to improve orientation in the terrain and develop other skills. In the process of such a combination, students learn to read and understand a map, study the components of cartography, which is an integral part of geographical science. Students actively explore the terrain, which facilitates understanding its physical properties; they learn to maneuver in space using a compass and other external landmarks, which contributes to the development of their spatial thinking. In addition, orienteering contributes to the development of physical abilities and improves the immune system and general health. Orienteering also affects the intellectual development of children. By performing various tasks, students can develop observation, critical thinking, learn to evaluate information quickly, make decisions and concentrate on their own actions. This, in turn, helps to

increase attention and the ability to focus on tasks at school and in everyday life. Under the influence of orienteering, children develop strategic thinking. They learn to make decisions independently, sometimes in limited time, to react quickly to unforeseen situations, to be disciplined, to be responsible for their actions and to follow the rules. Orienteering is also of great importance for students in the social aspect - the abilities that students develop thanks to partnership in orienteering will benefit them in their later life, both personal and professional. In addition, orienteering helps to develop mental resilience, which will contribute to successful activities not only in sports but also in all areas of life. [4].

As it is noted by G. F. Usatiuk and co-authors (2015), orienteering teaches to adapt quickly to new conditions, which is especially useful for travelers, tourists and military personnel. Due to the combination of physical and intellectual stress, orienteering helps to develop independence, analytical thinking and endurance [20].

Thus, in our opinion, in the context of the new Ukrainian school, orienteering is an interesting and necessary sport that can help teachers solve the issue of preparing students of modern educational institutions for the new challenges of the 21st century.

Conclusion. Orienteering is not only an exciting sport, but also an effective way to develop physical and cognitive abilities. It combines running, strategic thinking and navigation skills, which makes it unique. The importance of this sport is confirmed by its active use in educational institutions of many countries, as well as in military training and tourism. Due to its versatility, sports orienteering is an excellent means of educating a modern harmoniously developed personality by forming in it comprehensive skills and abilities.

Further research can be aimed at analyzing the impact of sports orienteering classes on children and adolescents, as well as at the possibilities of including orienteering in the Olympic program.

List of sources used

1. Babysh M.O. Nebozhuk O.R. Klymovich V.B. Pylypchak I.V. Lashta V.B. Romaniv I.V. Yarovy M.V. Sports orienteering means - as an effective means

- of increasing the speed of artillery reconnaissance servicemen. Scientific Journal of the National University named after M. P. Dragomanov. Issue 12 (172) 2023. P. 12-15.
2. Bitkivska L. Development of endurance in students by means of sports orienteering. 2023. International scientific internet conferences. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/4424/>
 3. Yerko A. V., Voytovych I. M. Methodology for organizing initial technical training in orienteering: methodological recommendations Luts'k, 2023. 54 p.
 4. Gulyas T., Hrynyuk O. Geography and orienteering in educational institutions. Constructive geography and rational use of natural resources. 2024. Issue 4 (special). P. 99-103. <https://doi.org/10.17721/2786-4561.2024.4.special-15/19>
 5. Zaviyska V. M., Nayavko I. I. Orienteering as a means of increasing the effectiveness of the educational process. Materials of the V International Scientific and Practical Conference. "Innovations in the management of the assortment, quality and safety of goods and services" (Lviv, December 7, 2017) Lviv: Rastr-7, 2017. 368 p. P.299-302.
 6. Zaviyska V. M., Blaschak I. M., Lukasevich L. V. Sports orienteering as a means of versatile training of students. 2017. P. 129-133. URL: http://journals-lute.lviv.ua/journal/21_2017/24.pdf
 7. Kolomiyets N. M. Integral training in sports orienteering based on individual characteristics of qualified athletes: author's dissertation... candidate of sciences in physical education and sports: special. 24.00.01 "Olympic and Professional Sports". Kharkiv, 2010. 24 p.
 8. Korol S.A. The influence of sports orientation tools on the physical health of students in the process of physical education. Innovative technologies in the system of advanced training of physical education and sports specialists: abstracts of reports of the II International Scientific and Methodological Conference, Sumy, April 16-17, 2015 / Corresponding author S.V. Sergienko. Sumy: SumDU, 2015. – P. 163-164.
 9. Korol S.A., Dolgova N.O. Sports orientation in physical education of students of technical specialties: theoretical and methodological aspect: monograph. Sumy: Sumy State University, 2020. 201 p.
 10. Mykhnyuk O.V., Rusanivskyi S. V., Bezpalyy S. M., Fedchenko O. S., Kruk O. M., Lysyk R. V., Sivakov V. P., Shtoma V. D., Sports orienteering as a means of physical training of cadets. Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. Issue 11 (143) 2021. P. 96-99.
 11. Mykhnyuk O. V. Sports orienteering as a means of physical culture and sports rehabilitation of participants in hostilities on the territory of Ukraine. 2022. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/5159/1/actual_problems_of_physiology1%20%28pdf.io%29.pdf
 12. Model curriculum "Physical culture. 5-9 grades" for secondary education institutions. Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated

- 08/22/2024 No. 1185. 712 p. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
13. New Ukrainian School. Conceptual Principles of Secondary School Reform. Approved by the Decision of the Board of the Ministry of Education and Science of Ukraine in 2016 40 p. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
14. Fundamentals of Sports Orienteering: Educational and Methodological Recommendations / Compiled by: M. A. Shcherbakov, M. O. Lyannoy. Sumy: Publishing house of SumSPU named after A. S. Makarenko, 2015. 32 p. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osnovy_sportivnogo_orientuvannya.pdf
15. Romanchuk, S., Oderov, A., Babych, M., Klymovych, V., Mandyuk, A., Yarovy, M., & Poltavets, A. The influence of sports orienteering on the development and increase in the speed of military artillerymen. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. 2023. Series 15, (2(160)), pp. 146-149. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31)
16. Skaliy, O. V., Lototsky, V. B. The influence of sports orienteering on the development of physical qualities of adolescents. Sports Science. 2021. pp. 44-47.
17. Sports Orienteering. History. 2020. URL: https://uk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5_%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F
18. Sports orienteering. Curriculum for children and youth sports schools and specialized children and youth schools of the Olympic reserve 2010. Vinnytsia. 119 p. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/sportivne-orientyvannya.pdf
19. Sports orienteering: What you need to know about this sport and why it is important for children 2024. URL: https://united-bysport.org/blog/sportivne-orientuvannya-sho-treba-znati-pro-cej-vid-sportu-i-chomu-vin-vazhlivij-dlya-ditej_1
20. Usatiuk G. F., Voychun O. V. Sports orienteering: Methodological recommendations for sports orienteering classes. Mykolaiv, 2015. 228 p.
21. Fedorova O. Sports orienteering. What is it and what is it run with. 2017. URL: <https://toughathletics.com.ua/2017/03/27/orienteering-introduce/>
22. Fatma Gül Uzuner, Fatih Bektaş Examination of Teachers' Views on the Use of Orienteering in Education. International Primary Educational Research Journal

- IPERJ. 2024, 8(1). Pp. 54-71 <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3584954>
23. Galan Y., Dotsyuk L., Vaskan I., Kushnir I., Hauriak O., Lohush L., Kuchumova N., Beshlei O. Monitoring the effectiveness of innovative forms of orienteering during the Covid-19 pandemic. Journal of Physical Education and Sport 2022. Vol. 22 (issue 8). pp. 1885 – 1892
24. MARQUES PEREIRA FRIEDMANN, RAUL; KÖENIG VEIGA, LUIS AUGUSTO; BORBA NEVES, EDUARDO; ZENTAI, LÁSZLÓ BRAZILIAN PERMANENT ORIENTEERING TRAINING CAMPS: THE PARTNERSHIP BETWEEN THE PUBLIC UNIVERSITY AND THE BRAZILIAN ARMY IN EDUCATION AND SPORT Boletim de Ciências Geodésicas, vol. 18, núm. 2, April-June, 2012, pp. 329-345 Universidade Federal do Paraná Curitiba, Brasil
25. Prontenko K., Okhrimemko I., Bloshchynskyi I., Serednytska I., Chornous V., Tytovych A., Masol V., Zakopailo S., Kryvenko Y. Effectiveness of the Methodology for the Development of Cadets' Motor and Military-applied Skills during Orienteering Training Sessions: A Case-Control Study. Open Sports Sci J 2024; volume 17. <https://opensportssciencesjournal.com/VOLUME/17/ELOCATOR/e1875399X311131/>
26. Vaskan I., Koshura A., Kurnyshev Y., Moseychuk Y., Tsubanyuk O., Yrmak O., Galan Y. Orienteering in the system of recreational and health-improving activities of student youth. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol 19. Pp. 489 – 494. <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/222/Art71.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Waddington, E.E., Heisz, J.J. Orienteering as a Tool for Cognitive Research: An Implementation Guide. J. Vis. 2024. Exp. (213). doi:10.3791/66833
28. Zülfiye Gül, Ümit Ünsai Kaya Orienteering in Early Childhood Education. ResearchGate. 2022& pp. 93-122. https://www.researchgate.net/publication/365519240_Orienteering_in_Early_Childhood_Education

ЧЕРЛІДІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Зінченко Діана

факультет фізичного виховання, I курс, СВО «Бакалавр»

Черевко Аліна

факультет фізичної культури і спорту, II курс, СВО Бакалавр

Науковий керівник: к.фіз.вих. доцент Демідова Оксана

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. В статті розглянуто питання щодо застосування черлідінгу в системі фізичного виховання дітей та молоді. Надано систематизацію базових рухів руками в черлідінгу.

Ключові слова: черлідінг, заклади освіти, базові елементи, діти, студенти.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки черлідінг набув певної популярності серед дітей та молоді та стрімко увійшов у систему фізичного виховання багатьох закладів освіти. В закладах загальної середньої освіти цей вид спорту представлено серед варіативних модулів модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» [9]. Не залишився осторонь черлідінг і серед закладів вищої освіти, в яких студенти із задоволенням займаються цим видом спорту.

Застосування черлідінгу в системі фізичного виховання здобувачів різних рівнів освіти, широко висвітлюється як в нашій країні так і за кордоном. Фахівці визначають, що черлідінг є дієвою формою впливу на стан здоров'я і фізичну підготовку як здобувачів вищої освіти [1, 6, 12, 14, 15], так і учнів різного шкільного віку [2, 16]. Представлено багато досліджень, в яких черлідінг розглядається як вид спортивної діяльності [7]. В мережі інтернет надається відеоматеріали щодо використання черлідінгу для активізації дітей та

формуванню у них мотивації до занять певними видами рухової активності. Тому розгляд питань щодо особливостей використання елементів черлідінгу у фізичному вихованні здобувачів освіти на різних її рівнях, є актуальним і визначає мету даного дослідження.

Мета дослідження: визначити особливості використання елементів черлідінгу у фізичному вихованні здобувачів освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Черліденг зародився у США в 70-х роках 19 століття. На сьогодні він є найпоширенішим видом спорту. З 2004 року цей вид спорту було офіційно зареєстровано в Україні, а з 2005 року почали проводитись чемпіонати та Кубки України з Черлідінгу.

Всеукраїнська федерація черлідінгу заснована 24 листопада 2004 року і є членом Міжнародного та Європейського черліденгових союзів, має статус національної спортивної федерації. В 2021 році на Генеральній асамблеї МОК в Токіо Міжнародний черліденговий союз отримав офіційне визнання і став членом Олімпійської родини [11].

Черлідінг – вид спорту, що поєднує елементи спеціально підібраних фізичних вправ (танці, гімнастика, акробатика) і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку [5]

Черлідінг – складнокоординаційний вид спорту, для якого характерні висока складність, оригінальність і видовищність композицій. Композиції створюються на основі складних елементів.

У змаганнях обов'язковим є рухова взаємодія та синхронна, злагоджена робота кожного члена команди. Композиційна програма в черлідінгу складається з великого розмаїття можливих шикувань і зміни місця знаходження, роботи на різних рівнях, застосування ріплів, варіантів одночасного виконання як однакових, так і різноманітних рухів [7].

На основі аналізу підсумків результатів змагальної діяльності фахівцями було розроблено оціночні шкали елементів складності в черлідінгу, та

встановлено, що критеріями ефективності виконання рухів є точність виконання елемента, оптимальний час виконання елемента, а також легкість рухів [5].

Стрімкий розвиток і зростання популярності черлідінгу серед різних верств населення призвели до пошуків шляхів щодо впровадження цього виду спорту до системи фізичного виховання дітей та молоді.

Т.М. Бала (2015) у своїх дослідженнях визначила, що включення в процес фізичного виховання учнів 5-9 класів вправ черлідінгу позитивно впливає на рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей дітей, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури застосовувати елементи черлідінгу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку [3, 4].

Н. Базилевич зі співавторами (2023) аналізуючи у своєму дослідженні думку таких спеціалістів, як Т.М. Бала, І.П. Масляк І.О. Зинченко, Л.С. Луценко, І.О. Бодренкова, Д.В. Пятницька, визначають, що черлідінг став частиною фізичної культури суспільства і розглядається в трьох площинах: як окремий напрям фізкультурної діяльності; як складова системи фізичного виховання різних груп населення; як професійний вид спорту [2, 3]. Також вони вказують, що розвиток черлідінгу в Україні, як і у всьому світі, має два напрями: як вид спорту він поділяється на два різновиди: «чер» і «данс»; як різновид дозвілля – це групи підтримки спортивних команд з баскетболу, футболу, хокею, пляжному волейболу та ін. [2, 3].

Результати дослідження Н. Базилевич зі співавторами доводять, що черлідінг сприяє всебічному фізичному, інтелектуальному і духовному розвитку дитини, дозволяє їй розвинути і вдосконалити необхідні в житті рухові і морально-вольові якості. Заняття черлідінгом мають благотворний вплив на функціональні системи організму, зокрема дихальну систему завдяки тому, що при виконання дихальних рухів відбувається постійна вентиляція легенів. Також виконання елементів черлідінгу дозволяє розвивавати реакцію, спритність, пластичність, синхроність рухів, швидке мислення, стійкість, витривалість.

Підвищується амплітуда рухів в суглобах, стає щільнішою хрящова тканина, зміцнюється м'язовий апарат, поліпшується його кровопостачання. За допомогою цього виду спорту кожен учасник групи має можливість продемонструвати свої здібності і сильні сторони [2]. Таким чином, включення черлідінгу як фітнес-технології в роботу з учнями закладів загальної середньої освіти, надає можливість: розвивати творчість дітей, завдяки виконанню рухів під музику; збільшувати обсяг рухової активності; формувати навички спілкування в колективній діяльності; створювати умови для підвищення функціональних можливостей і здоров'я учнів; сприяти розвитку фізичних якостей школярів і формуванню у них різноманітних рухових навичок [2, 10]

Liying Chen (2023) порівнюючи в своїх дослідженнях аеробні тренування і черлідінг серед дівчат старшого шкільного віку, зазначає, що заняття черлідінгом ефективніші ніж заняття аеробікою. Вона вказує, що і аеробіка і черлідінг можуть покращити статуру старшокласниць та збільшити їх силові якості. Але черлідінг, завдяки широкому діапазону рухів, технічного виконання елементів та інтенсивності вправ, більш ефективно впливає на підвищення фізичної форми учнів, ніж аеробіка [17].

В дослідженні Wang Mengjiao & Yurasin Wattanapayungkul (2024) розглядаються питання щодо використання черлідінгу у фізичному вихованні учнів початкової школи. Результати дослідження свідчать, що впровадження черлідінгу у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку дозволяє не лише покращити фізичні і функціональні показники учнів, а й збагатити їх духовний світ, що відіграє велике значення для фізичного і психічного здоров'я дитини.

Під час занять черлідінгом учні початкових класів навчаються регулювати свої емоції, покращують свій характер, вчаться спілкуватись з однолітками, мають можливість під час танцю виплескувати внутрішні емоції, блокувати вплив негативних емоцій, розпізнавати власні емоційні проблеми і навчатись

самостійно їх регулювати. Крім того під час вивчення танцю і рухів черлідінгу діти навчаються контролювати свою поведінку, що формує у дітей правильні звички. Також, дослідження підкреслюють позитивний вплив черлідінгу на здоров'я серцево-судинної системи, на м'язову силу і гнучкість. Цей вид спорту вмотивовує дітей займатись регулярною фізичними вправами, сприяє формуванню у них навичок здорового способу життя [18].

О. Kolomeitseva (2017) в своїх роботах визначає, що заняття черлідінгом сприяють підвищенню показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, та забезпечують необхідний обсяг рухової активності учнів під час позакласної фізкультурно-спортивної роботи [16].

А. Боляк & Н. Боляк (2016) вивчали у своїх дослідженнях використання черлідінгу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. В ході дослідження науковці визначили, що черлідінг є не лише ефективним засобом фізичного виховання молоді та сприяє формуванню гармонійно розвинутої особистості, а її дієвим засобом при розвитку її лідерських якостей [6].

Особливостям використання черлідінгу в закладах вищої освіти присвятили свої наукові роботи Ю. В. Шушпанова (2017). Авторка визначила, що: «... завданнями запровадження занять черлідінгом у закладах вищої освіти є: розвиток просторових, ритмічних, координаційних, орієнтаційних здібностей студентів; формування базових навиків і уявлень у галузі фізичної і естетичної культури особистості, їх значення в житті кожної людини, фізичного розвитку і зміцнення здоров'я; формування і розвиток життєвих умінь і навичок, рухового досвіду; формування навичок спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності; формування психічних якостей і рис особистості: волі, моральності, стійкості; виховання свідомого ставлення до ведення здорового способу життя, усвідомлення важливості регулярної фізичної активності в праці, активному відпочинку, тренуваннях; забезпечення релаксації, відпочинку і розслаблення

після монотонної розумової праці, зміцнення м'язового корсету, розвиток творчої діяльності, навичок командної роботи» [13].

Також, Ю. В. Шушпанова (2017) надала інформацію, щодо послідовності вивчення студентами елементів черлідінгу протягом їх навчання в ЗВО. Вона пропонує упродовж першого курсу надавати перевагу вивченню техніки базових фігур черлідінгу, танцювальних елементів і простих комбінацій.

Серед елементів, які розучуються на першому курсі визначаються: базові рухи черлідінгу, рівноваги, піруети, елементи на активну і пасивну гнучкість, акробатичні елементи, розучування кричалок. Упродовж другого курсу студентам доцільно виконувати більш ускладнені комбінації черлідінгу, розучувати більш складні варіанти акробатичних елементів, стантів і пірамід [13].

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, відеоматеріалів тематичних вебінарів, в яких розглядаються особливості впровадження елементів черлідінгу у фізичне виховання дітей різного шкільного віку, а також передовий досвід тренерів, дозволив зробити систематизацію базових рухів руками в черлідінгу з поясненням назв окремих елементів, які можна використовувати на початковому етапі.

Було визначено, що у черлідінгу базові рухи руками мають чіткі назви, які допомагають спортсменам швидко розуміти команди та синхронізувати рухи. Серед основних можна визначити наступні:

1. High V (Високе V) – руки підняті вгору у формі букви «V», кисті не заламуються верх/вниз, а є рівним продовженням рук. Глядач повинен бачити кулаки збоку великого пальця. Назва відображає форму, яку утворюють руки.
2. Low V (Низьке V) – руки опущені вниз у формі «V», кисті не заламуються верх/вниз, а є рівним продовженням рук. Глядач повинен бачити кулаки збоку великого пальця. Є дзеркальним відображенням High V.
3. T (Т-позиція) – прямі руки розташовані в сторони і виводяться вперед, створюючи літеру «Т». Кисті не заламуються, а є продовженням руки.

Глядач повинен бачити кулаки збоку великого пальця.

4. Half T (Половинне Т) – руки зігнуті у ліктях із положення «Т». Глядач повинен бачити кулаки збоку мізинця.

5. Touchdown (Таучдаун) – руки витягнуті вгору, паралельні одна одній і не розлучаються убік. Глядач повинен бачити кулаки з боку мізинця.

6. Low Touchdown (Низький Таучдаун) – руки витягнуті вниз, паралельні одна одній і не розлучаються убік. Глядач повинен бачити кулаки збоку великого пальця.

7. Punch - комбіноване положення: одна рука знаходиться в положенні «верхній тачдаун», інша рука – «руки на стегна». Глядач повинен бачити верхню руку – кулак з боку мізинця, рука на тазовій кістці – кулак з боку великого пальця.

8. Daggers (Кинжали) – руки зігнуті в ліктях і притиснуті до корпусу, кисть розташована над ліктем і на одній лінії з плечем. Глядач повинен бачити кулаки з боку мізинця.

9. L – виглядає як буква «L». Глядач повинен бачити кулак верхньої руки з боку мізинця, кулак руки, спрямованої убік, великого пальця.

10. K – це положення рук виглядає, як англійська літера «K». Глядач повинен бачити кулак верхньої руки зі сторони великого пальця, кулак нижньої руки зі сторони мізинця.

Такі назви допомагають легко запам'ятовувати позиції та швидко виконувати їх під час виступів, поєднуючи у комбінації. У черліденгу комбінації базових рухів руками формують динамічні візуальні ефекти, підкреслюють ритм і синхронізують команду. На початковому рівні можна використовувати наступні базові комбінації (табл.1). Заняття черлідінгом всебічно впливає на організм людини, сприяє формуванню гармонійно розвинутої особистості та є ефективним засобом фізичного виховання дітей та молоді.

Таблиця 1

Приклади поєднання базових рухів черліденгу в танцювальні комбінації

1 комбінація 1. High V (руки вгору) 2. Half T (половинне T) 3. T (руки в сторони) 4. Clasp (з'єднанні долоні) 5. Low V (руки вниз)	2 комбінація 1. Right Diagonal (права діагональ) 2. Left Diagonal (ліва діагональ) 3. Touchdown (Руки вгору) 4. Low Touchdown (руки вниз)	3 комбінація 1. Half T (половинне T) 2. High V (Руки вгору) 3. K 4. Punch
4 комбінація 1. Daggers (Кинжалі) 2. Touchdown (руки вгору) 3. T (руки в сторони) 4. Low Touchdown (руки вниз)	5 комбінація 1. Half T 2. High V 3. Half T 4. Low V	6 комбінація 1. Daggers 2. Right L 3. Daggers 4. Left L

Висновок. Застосування черлідінгу в системі фізичного виховання здобувачів освіти, сприяє розвитку фізичних якостей дітей та молоді, покращує їх функціональний стан, розширяє рухову активність, формує мотивацію до систематичних занять фізичним вихованням, покращує психічне здоров'я, сприяє розвитку творчості, соціалізації та є дієвим засобом при розвитку їх лідерських якостей.

Список використаних джерел

1. Антіпова, Ж. І., Барсукова, Т. О. Черлідінг у системі фізичного виховання як дієва форма впливу на стан здоров'я і фізичну підготовку здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання та спорт, 2022. Випуск (1), С 5-11. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-01>
2. Базилевич Н., Гордієнко О., Криволап О. Організаційно-методичні особливості занять з черлідінгу в процесі фізичного виховання учнів старшої школи. Physical education and sport. No 151. Proceedings of the 7th International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for The Development of Scientific Research» (April 19-20, 2023). Orléans, France С. 713-730.
3. Бала Т. М., Масляк І. П. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. для вчителів фіз. культ. загальноосвітніх навч. закл. ХГАФК. Харків, 2014. 139 с.
4. Бала Т.М. Влияние упражнений чирлидинга на координационные способности школьников 5–9-х классов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2025. №5(49). С. 24-28.
5. Бодренкова И.А. , Луценко Л. С., Лучко О. Р., Шепеленко Т. В. Оценочные шкалы элементов сложности в черлидинге. Вісник Чернігівського

- національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(4). С. 31-35.
6. Боляк А. Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. Спортивна наука України. 2016. №2 (72). С.61-67.
 7. Крикун, О., Воронова, В. (2024). Черлідінг як вид спортивної діяльності: особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. *Sport Science Spectrum*. 2024. Випуск 1, 23-29.
<https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-4>
 8. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черліденгу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с.
 9. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОН від 22.08.2024 року № 1185. 712 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
 10. Плешакова Є. В., Шапар Е. А., Рожков В. Ю. Особливості занять з черлідінгу на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 2 (96). К., 2018. С. 58-62
 11. Сторінки історії світового і українського черліденгу. URL: <https://all-ukrainian-cheerleading-federation.ua/history.html>
 12. Фабрика, Я. М. Черлідінг у системі фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 3 К (123). С. 441-444.
 13. Шушпанова Ю.В. Черлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2017. Вип. 58. С. 71-78.
 14. Baygul I., Shyshkina O. The influence of cheerleading activities on the health of youth students. URL: <https://tppcs.com.ua/journals/vol-1-no-2-2022/the-influence-of-cheerleading-activities-on-the-health-of-youth-students>
 15. Chenliang Deng, Qiaoyan Yu, Ganglin Luo, Shuiping Lu Chenliang Deng Effects of 16 Weeks of Cheerleading on Physical Self-Esteem and Mental Health of Female College Students. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.925162/full>
 16. Kolomeitseva O. Increasing the physical activity of primary school students with cheerleading means. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(37). P. 43–47.

17. Liying Chen Impacts of aerobics and cheerleading on high school students. Rev Bras Med Esporte. 2023; Vol. 29. URL: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0465
18. Wang Mengjiao, Yurasin Wattanapayungkul A Development of the Teaching Plan on Flower Ball Cheerleading in Physical Education Course to Improve Physical Fitness and Mental Health for Primary School Students. International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews. 2024. Volume 4 Issue 2. P. 407-416.

ВИКОРИСТАННЯ КОМБІНОВАНИХ ТА СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Ільків Сергій

*Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Семенова Наталія
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського, м. Львів*

Анотація. У статті проаналізовано опитування фахівців щодо впровадження комбінованих та сучасних спортивних ігор у фізичне виховання здобувачів професійно-технічної освіти. Отримано дані про використання сучасних спортивних ігор, які не належать до олімпійської програми, та відсутність комбінованих спортивних ігор у їхньому фізичному вихованні.

Ключові слова: комбіновані, сучасні спортивні ігри.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства в Україні, яке притерпає від воєнних дій у зв'язку із повномасштабним вторгненням російських військ на територію України, особливо загострилася проблема відсутності достатньої рухової активності серед дітей та молоді. Ця проблема з різних причин виникла давно і, за твердженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), спостерігається в різних країнах усього світу. В Україні питанню низького рівня рухової активності учнівської та студентської молоді присвячено низка досліджень науковців: Семенової Н.В., Магльованого А.В., Мандюка А.Б., Павлової Ю.О., Римика Р.В., Маланюка А.В. та ін. [3, 4].

Для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом та збільшення обсягу рухової активності, фахівцями розроблено та активно впроваджуються різні модулі з фізичної культури, які містять сучасні ігрові види

спорту, комбіновані спортивні ігри. Адже спортивні ігри є найпопулярнішим засобом фізичного виховання і належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичної активності людей усього світу [2]. За твердженням автора, сучасні спортивні ігри – це складна і різнобічна діяльність, в якій, окрім техніки володіння м'ячем, потрібен високий рівень розвитку фізичних і психічних якостей [1]. Проте і самі сучасні спортивні ігри та комбіновані спортивні ігри виступають засобом підвищення рівня розвитку зазначених якостей. Так, у дослідженнях науковців Сороколіт Н.С., Римар О.В., Шевців У.О. (2024), доведено позитивний вплив на розвиток фізичних якостей юнаків та позитивну динаміку у дівчат засобами комбінованих спортивних ігор, таких як: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол, гандбол-футбол [5]. Проте, незважаючи на велике розмаїття новітніх розробок засобів фізичного виховання, їх доведений позитивний вплив, все ж учителями фізичного виховання приділяється недостатня увага упровадженню цих засобів фізичного виховання.

Мета дослідження є виявити рівень впровадження комбінованих та сучасних спортивних ігор у фізичне виховання учнів професійно-технічної освіти міста Львова та області.

Результати дослідження та їх обговорення. У 2024–2025 навчальному році було проведено опитування серед викладачів фізичного виховання професійно-технічної освіти міста Львова та області, у якому взяли участь представники 16 закладів освіти, з яких переважна більшість чоловіки (75%).

Серед усіх опитуваних більшість викладачів працюють достатньо тривалий час за фахом. Переважна більшість є досвідченими викладачами, а саме 37,5 % респондентів працюють за фахом більше 25 років, 12,5 % понад 40 років (рис. 1).

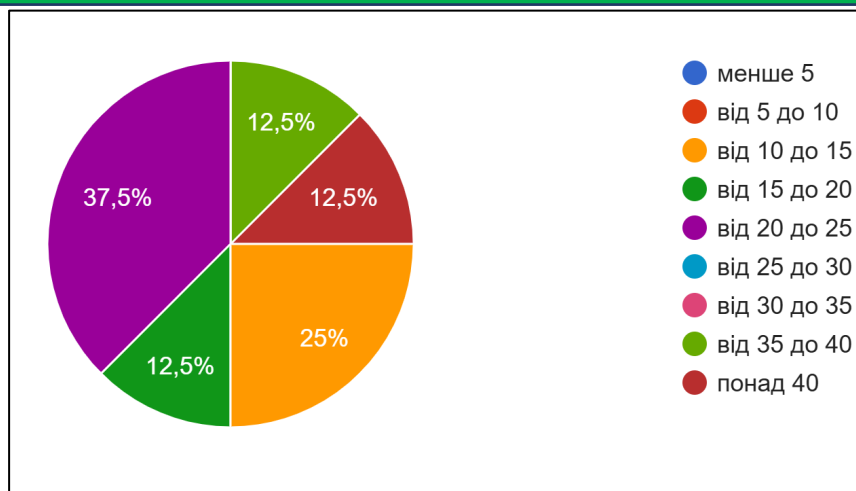


Рис. 1. Досвід роботи респондентів (роки)

Із них 87,5 % респондентів спеціалісти вищої категорії, 12,5 % – спеціалісти першої категорії.

Фахівці у своїх відповідях зазначили, що активно використовують спортивні ігри у фізичному вихованні учнів. Так, серед найпопулярніших це: волейбол, футбол, футзал, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, регбі, переважна більшість яких належать до олімпійських видів спорту. Також значна кількість представників закладів професійно-технічної освіти зазначили що активно використовують сучасні спортивні ігри, які не належать до олімпійських видів спорту, зокрема: стрітбол, футбол 3х3, 7х7, регбі-5, алтимат фризбі тощо (рис. 2).

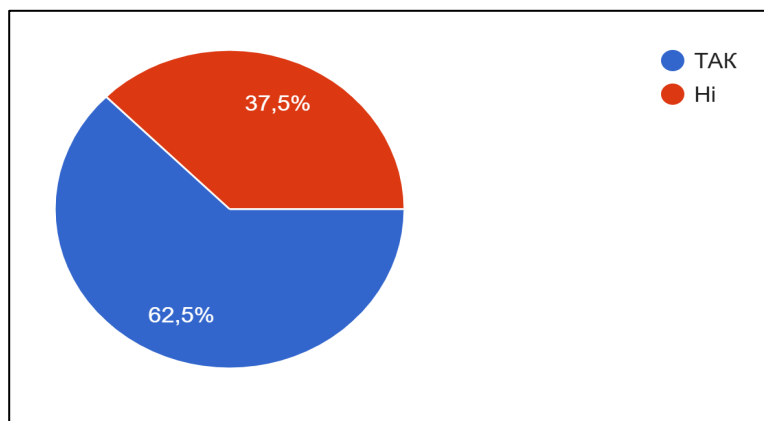


Рис. 2. Використання сучасних спортивних ігор у фізичному вихованні закладів професійно-технічної освіти

Проте, жоден з опитаних представників закладів професійно-технічної освіти не використовує комбіновані спортивні ігри у своїй діяльності, такі як: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол, гандбол-футбол тощо. Припускаємо, що причиною цього можуть бути труднощі у поєднанні правил з різних видів спорту, необхідність адаптації правил та їх узгодження між різними видами спорту, потреба у різноманітному спортивному обладнанні чи адаптації спортивних майданчиків для різних видів ігор.

Висновки. Використання спортивних ігор та їх різновидів у фізичному вихованні сприяє вихованню фізичних якостей, що необхідні для забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, формуванню таких соціальних навичок як: командна робота, співпраця, відповідальність; вихованню волевих якостей, підвищенню інтересу до занять фізичною культурою і спортом, зміцненню здоров'я.

За результатами дослідження встановлено, що серед ігрових засобів фізичного виховання найпопулярнішими є спортивні ігри що належать до олімпійських видів спорту. Використання їх є традиційним для закладів професійно-технічної освіти упродовж багатьох років. Отримано дані також про використання викладачами, близько 62, 5 %, сучасних спортивних ігор, які не належать до олімпійської програми. Опитування дозволило встановити що жоден з фахівців не використовує комбіновані спортивні ігри у своїй діяльності.

Список використаних джерел

1. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей : навч.-метод. посіб. / уклад.: Ж. О. Цимбалюк, О. О. Несен, А. В. Мусієнко, І. М. Юрченко. – Харків : ХНПУ, 2022. – 114 с.
2. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. / Т. В. Вознюк. – Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. – 248 с.
3. Мандюк А., Турка Р., Семенова Н. Методи визначення обсягу рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти : метод. рек. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. – 60 с.
4. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук

- з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Н. В. Семенова ; ЛДУФК. – Львів, 2015. – 20 с.
5. Сороколіт Н. Н., Римар О. І., Шевців У. І. Удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами комбінованих спортивних ігор. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. 1(1). С. 208–215. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.32>.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З КУНФУ В НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ

Мельник Наталія, Пляскін Микола

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Литвинець Антон
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів*

Анотація. У статті розглядається впровадження єдиноборств в навчальну програму з фізичної культури для учнів 1-2 класів (на прикладі «кунфу»), як засобу всебічного фізичного розвитку учнів. Проаналізовано сучасні дослідження щодо застосування інноваційних модулів та бойових мистецтв у шкільній програмі та їхній вплив на фізичний та психологічний розвиток дітей.

Ключові слова: кунфу, ушу, фізична культура, НУШ.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Сучасна система освіти стикається з викликом залучення учнів до регулярної фізичної активності, особливо в сучасних умовах України, зокрема на тлі війни традиційні методи фізичного виховання не завжди відповідають інтересам молодших школярів. У зв'язку з цим актуальним є впровадження нових інноваційних підходів, зокрема кунфу.

Сучасні дослідження в Україні показують, що традиційні підходи до фізичного виховання вже не завжди задовольняють потреби учнів та не мотивують їх до регулярних занять. В умовах війни необхідні інноваційні методи, які б відповідали реаліям сьогодення, підтримували фізичне здоров'я та психоемоційну стійкість дітей [1].

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури передбачають використання інноваційних форм навчання, що сприяють підвищенню фізичної підготовки школярів [2].

Досвід Китаю показує, що системне навчання бойового мистецтва у школах позитивно впливає на дисципліну, впевненість у собі та емоційну стійкість [3].

Мета дослідження: вивчити особливості впровадження занять з кунфу в освітній процес учнів молодшого шкільного віку НУШ.

Викладення основного матеріалу. Фізична культура як основа гармонійного розвитку учнів повинна бути спрямована на формування сталої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, покращення функціональних можливостей організму, а також удосконалення базових рухових умінь і навичок, покращення психоемоційної стійкості. Серед основних завдань фізичної культури у початковій школі є розвиток ключових компетентностей учнів, розширення рухового досвіду учнів, розвиток фізичних якостей, особливо координації та гнучкості. Уроки фізичної культури у школярів молодших класів повинні сприяти соціалізації та командній взаємодії, формувати навички самостійної фізичної активності та здорового способу життя. Уроки з єдиноборств, зокрема і кунфу, можуть стати дієвим засобом зацікавлення дітей до фізичних занять та сприяти їхньому гармонійному розвитку.

Дослідження підтверджують позитивний вплив занять кунфу на фізичний розвиток школярів та їхній рівень здоров'я. Регулярні тренування сприяють поліпшенню координації рухів, сили, витривалості та гнучкості, а також підвищують самооцінку та мотивацію до регулярних занять спортом [4].

Практика тайдзіцюань покращує координацію, рівновагу, силу та витривалість, зміцнює серцево-судинну систему та підтримує здоров'я кісток [5].

Тож кунфу є чудовим інструментом всебічного розвитку дитини адже на відміну від традиційних видів фізичної активності, кунфу має комплексний вплив на розвиток дитини. Практикуючи бойові мистецтва в дітей покращується психоемоційна стійкість, розвивається здатність до подолання стресу та

впевненість у своїх діях, що є особливо актуальним в умовах України під час війни. Кунфу – це не лише бойове мистецтво, а філософія гармонійного розвитку.

Кунфу (китайською гунфу) – це термін, який в сучасному світі широко описує китайські бойові мистецтва. Традиційне кунфу охоплює різноманітні стилі, такі як шаолінське та уданське ушу, юнчуньцюань (вінчунь), тайдзіцюань тощо. Кожна школа має свої унікальні техніки, форми та методи навчання [6, 7]. У давньокитайських школах бойові навички були частиною фізичної підготовки учнів, а у XX столітті ушу почало активно впроваджуватися в освітні програми Китаю [8].

Прикладом ефективного впровадження кунфу в Україні є Академія традиційного кунфу, яку очолює шифу Микола Пляскін. З 2016 року уроки кунфу стали частиною системи фізичного виховання у Львівській середній загальноосвітній школі східних мов та бойових мистецтв «Будокан». Заняття починаються з 1-го класу та включають базові техніки ушу, тадзіцюань [9].

Висновки. Використання інноваційних підходів, що включають бойові мистецтва в освітньому просторі України, сприяє всебічному розвитку школярів, зміцненню їхнього здоров'я та формуванню важливих особистісних якостей, таких як дисципліна, самоконтроль і впевненість у собі. В умовах війни, коли діти особливо потребують підтримки, ці якості набувають особливого значення: кунфу допомагає їм долати стресові ситуації, адаптуватися до змін і зміцнювати внутрішню стійкість, сприяючи загальному психічному благополуччю та гармонійному розвитку.

З огляду на це, інтеграція кунфу в шкільний курс фізичної культури нової української школи є логічним кроком для підвищення мотивації та залученості учнів до фізичної активності.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку конкретних методичних рекомендацій щодо впровадження кунфу в освітній процес.

Список використаних джерел

1. Організація освіти в умовах війни: рекомендації міжнародних організацій / О. Локшина та ін. Український педагогічний журнал. 2022. вип. 2. С. 5–18.
2. Яковенко В. Підвищення рівня фізичної підготовки школярів шляхом впровадження інноваційних технологій. URL: <https://naurok.com.ua/pidvischennya-rivnya-fizichno-pidgotovki-shkolyariv-shlyahom-vprovadzhennya-innovatsiynih-tehnologiy-94520.html> (дата звернення: 25.03.2025).
3. Qiu P., Ma W. Modern development and historical mission of Wushu. Journal of Physical Education. 2011. Т. 18, вип. 2. С. 4.
4. Табаченко Р., Грищук С. Вплив занять кунг-фу на фізичний розвиток та стан здоров'я школярів. Спортивна наука. 2023.
5. Guo Y., Qiu P., Liu T. Tai Ji Quan: An overview of its history, health benefits, and cultural value. Journal of Sport and Health Science. 2014. С. 3–8. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.10.004>
6. Judkins B. Inventing Kung Fu. JOMEC Journal. 2014. С. 23. ISSN 2049-2340.
7. Maling Shaolin Kung Fu Academy. Вивчіть кунг-фу у Китаї. URL: <https://shaolin-kungfu.com/> (дата звернення: 25.03.2025).
8. Qiu P., Ma W. Modern development and historical mission of Wushu. Journal of Physical Education. 2011. Т. 18, вип. 2. С. 4.
9. Будокан. Освітня концепція школи Будокан. budokan.lviv.ua. URL: https://budokan.lviv.ua/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD/?utm_source=chatgpt.com.

ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Павлов Ілля

факультет фізичного виховання, перший курс, СВО «Магістр»

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Степанова Ірина

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. В статті розкрито актуальне питання мотиваційних пріоритетів школярів до занять фізичною культурою і спортом та обґрунтовано підходи до формування мотивації і залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом в умовах воєнного стану. Успішна реалізація фізичної культури залежить від правильно побудованої системи режиму дня дітей та певного підходу щодо використання засобів фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану.

Ключові слова. Мотивація, фізична культура, воєнний стан, діти, здоров'я.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Надзвичайні часи вимагають надзвичайних дій, особливо в умовах воєнного стану. Сьогодні вже не можна назвати жодної сфери суспільного життя, яка б не зазнала впливу війни.

Особливо гостро стоїть питання з системою освіти. Для всіх учасників освітнього процесу несподіваний та різкий перехід на вимушене дистанційне навчання стало певним стресом [5].

Проблема якості викладання за цих умов особливо торкнулася практичних предметів. Повною мірою це стосується предмету «фізична культура». Однак, незважаючи на високий рівень розвитку інформаційних технологій, дистанційна освіта не дає можливості виконати мінімальну норму рухової активності дітей

[7]. Фізична активність школяра має складати 8–12 годин на тиждень, проте в умовах дистанційної освіти вона знизилася до мінімуму. А в умовах домашньої самоізоляції та вимушеного обмеження фізичної активності – рухова активність є найбільш актуальною для молоді та повноцінного розвитку організму [3]. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою – обов'язкові умови збереження здоров'я молоді.

Фізична культура є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму школярів, вона може бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності, зниження втомлюваності та підвищенню опірності організму до різних захворювань [8; 9].

Тому актуальною є проблема науково обґрунтованого підходу щодо виявлення потреб, мотивів та інтересів школярів до занять фізичною культурою в період воєнного стану, заради підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я школярів.

Мета дослідження – визначити мотивацію та інтереси школярів до занять фізичною культурою та науково обґрунтувати підходи щодо їх формування в період воєнного стану.

Викладення основного матеріалу. Аналіз фізичного стану школярів 11 – 14 років. показує, що кількість учнів з відхиленнями в стані здоров'я з кожним роком зростає. В останні роки навчання в школі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовою перенапругою, пов'язаним з необхідністю переробки й освоєння учнями великої кількості інформації. Ці фактори підсилюються сучасними умовами життя, а саме війною в Україні, що створює передумови для розвитку у учнів відхилень у стані здоров'я та загострення хронічних захворювань [1]. Тому є актуальним формування стійкої мотивації до занять руховою активністю, як одному з факторів здорового способу життя та засобів оздоровлення школярів [4]. Нами було проведене дослідження, спрямоване на вивчення мотивів, інтересів, потреб, цінностей школярів, їх

ставлення до занять фізичною культурою в умовах воєнного стану. Дослідження проводилось за допомогою анкетування, в якому прийняли участь 62 школяра, які навчаються у Комунальному закладі освіти «Криворізький ліцей № 119» Криворізької міської ради.

На питання, у якому форматі проводиться у вас урок з фізичної культури, всі діти відповіли, що онлайн. Також був варіант, що не проводяться уроки взагалі, але таких відповідей не було.

Подобаються організація і проведення уроків з фізичної культури в онлайн форматі 57% учнів та не подобаються 15%. Низький відсоток учнів яким не подобаються уроки фізичної культури, свідчить про те, що у дітей мотиваційний фактор високий. Свідоме відношення до фізичної культури ми виявили по розумінню дітей значимості знань які отримують вони на уроках з фізичної культури щодо покращення здоров'я, і це 80% учнів.

Пропускають уроки фізичної культури 31% учнів і причинами є: хвороба (більш за все простуда), поганий інтернет, немає світла, комп'ютер розрядився; немає місця і не зручно вдома займатися фізичними вправами, мале фізичне навантаження, не цікаво, мало ігор в онлайн форматі, не має змагань тощо.

На запитання, чим би школярі хотіли займатися на уроках фізичної культури в офлайн форматі, найбільший відсоток 41% опитуваних віддають перевагу спортивним іграм, 22% - східним одноборствам, 15% - силовим видам спорту, 7-10% - танцям, фітнесу, 7% - легкій атлетиці, 5% - плаванню тощо.

На запитання, чим би школярі хотіли займатися на уроках фізичної культури в онлайн форматі, найбільший відсоток 31% опитуваних віддають перевагу вправам загальної фізичної підготовки, 22% - вправам під музику, 17% - вправам з різним домашнім обладнанням, 10% - стретчингу, 9% - силовим вправам, 7% - інтервальному тренуванню тощо.

Ми дізналися як діти проводять вільний час:

- Граю у комп'ютерні ігри, користуюсь мережею «Інтернет» – 54%

- Слухаю музику, знімаю відео для TikTok – 33%
- Додатково займаюсь з репетитором – 28%
- Займаюся в спортивних секціях – 21%
- Займаюся в мистецьких гуртках – 9%
- Інше (гуляю, спілкуюсь з друзями) – 5%

Як відомо факторами, які впливають на формування здоров'я являється спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що велика кількість учнів вільний час проводить граючи у комп'ютерні ігри (54% учнів) і зовсім не турбуються про власну рухову активність.

Регулярність занять спортом у дітей відносно низька. Лише 21% відсоток займаються 3-4 рази на тиждень тривалістю заняття 1,5–2 годин. Всі інші займаються 1-2 рази на тиждень 30-45 хвилин і це урок з фізичної культури.

На питання, «В мирний час який формат уроків фізичної культури ви хотіли б мати? 100% опитуваних учнів відповіли – офлайн. Хоча потрібно звернути увагу на позитивне відношення учнів до онлайн уроків фізичної культури.

На питання “Що треба змінити у фізичному вихованні у Вашій школі?” із пропонованих пунктів найбільш важливими для школярів були наступні: 1) збільшити кількість уроків фізичної культури на тиждень, 2) внести в програму уроків види спорту за бажанням учнів, 3) придбати сучасний спортивний інвентар. Цікаво, що ці пункти в указаній ієрархії значимості були відмічені як дівчатами так і хлопцями.

В день коли за розкладом є урок фізичної культури: з радістю чекаю 30% учнів, спокійно – 65%, байдуже – 5% школярів. Показник 30%, майже третя частина учнів це гарний показник того, що уроки фізичної культури викликають певну зацікавленість серед учнів, але кількість цих учнів могла бути і більша.

На питання “Чи змогли б Ви відмовитися від улюбленого заняття заради

фізичної культури?», “так” відповіло 12% школярів, “ні” – 39%, “важко сказати” – 49%. Відповіді учнів на питання про те, що б могло їх переконати займатися фізичною культурою у вільний від навчання час, показали, що переважна кількість школярів не в змозі відповісти на ці питання.

Знаючи і враховуючи інтереси учнів, можна досягнути фізичного розвитку дітей, зміцнення їх здоров’я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних та психічних можливостей.

На питання “Чи вважаєте Ви, що отримані у школі знання допоможуть Вам самостійно вирішувати життєві проблеми?”, 63% опитуваних впевнені в цьому, 28% - взагалі не можуть відповісти на це питання, а 9% дітей не вважають знання отримані у школі як допомогу у житті.

На питання “Цінність життя для Вас полягає у тому, щоб жити в мирній Україні” відповіли 83% дітей, а менш усього відсотків “мати міцне здоров’я” (15%). Данні цього питання свідчать про розуміння дітьми ситуації сьогодення та дорослих поглядів учнів на життя, його цінності та про відсутність важких захворювань у дітей в цьому віці.

Для 55% учнів фактором, який формує світогляд є сім’я, для 31% - друзі, для 11% - знання. Це свідчить про достатнє розуміння дітей з батьками у цей складний час. Взаємодія дітей з батьками є важливим фактором в процесі виховання особистості людини, а особливо в умовах війни.

Формування мотивації дітей до занять фізичною культурою в період воєнного стану є особливим викликом, оскільки ситуація війни змінює багато аспектів життя, в тому числі й фізичну активність. Тим не менше, підтримка фізичного здоров’я та психологічної стійкості дітей під час таких складних обставин має важливе значення. На основі анкетуваннями визначили кілька шляхів, які допомагають у формуванні мотивації дітей до фізичної культури в умовах воєнного стану:

1. Психологічна підтримка та стабільність.

- Створення безпечного середовища для занять: в умовах воєнного стану важливо створити середовище, в якому діти відчують себе в безпеці. Спортивні активності, які проводяться в укриттях чи спеціальних приміщеннях, можуть стати місцем відновлення емоційної стабільності.

- Підтримка психологічного здоров'я: фізична активність є важливим інструментом для зниження стресу, тривожності та депресії. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають дітям справлятися з емоційним навантаженням, яке супроводжує війну.

2. Розробка адаптованих програм.

- Індивідуальний підхід: у воєнний період діти можуть мати різні фізичні та психологічні потреби, тому важливо враховувати їх стан при плануванні фізичних навантажень.

- Гнучкий графік занять: з огляду на змінні обставини та можливі труднощі з доступом до спортивних об'єктів, заняття фізичною культурою можуть бути організовані в умовах дому чи укриттів. Онлайн-заняття, відеоуроки або прості вправи на відкритому повітрі (якщо це безпечно) можуть стати чудовою альтернативою.

3. Мотивація через командний дух і соціалізацію.

- Заняття в групах та колективах: якщо є можливість, групові заняття можуть сприяти розвитку відчуття єдності та підтримки серед дітей. Спільне виконання вправ або рухливі і спортивні ігри допомагають дітям відволіктись від стресових ситуацій і створити атмосферу дружби та підтримки.

- Спільні досягнення та нагороди: в умовах воєнного стану важливо фокусуватися на позитивних досягненнях — будь то фізичні результати або колективні здобутки. Підтримка й похвала навіть за маленькі перемоги допомагає дітям відчувати себе значущими.

4. Фізичні вправи як засіб психоемоційної регуляції.

- Фізична активність для зняття напруги: Фізична активність допомагає дітям зняти напругу, поліпшити настрій та емоційний стан. Просте виконання вправ на розтягування, біг, стрибки чи навіть прогулянки на свіжому повітрі (за можливості) допомагає зберегти фізичне і психологічне здоров'я.

- Адаптовані вправи в укриттях: у випадку, коли немає можливості для повноцінного спортивного обладнання чи простору, важливо придумати вправи, які не потребують багато місця, наприклад, йога або фізичні вправи на місці.

5. Освітня та інформаційна підтримка.

- Роль освітніх установ: школа або місцеві спортивні організації можуть організовувати фізкультурні заходи навіть у складних умовах. Залучення дітей до активностей у межах навчального процесу допомагає не тільки зберігати їх фізичну активність, а й підтримувати моральний дух.

- Інформаційні кампанії: розповсюдження інформації про важливість фізичних навантажень у період стресу може мотивувати батьків і дітей до занять фізичною культурою. Можна проводити онлайн-курси або знімати відеоуроки, щоб продовжувати підтримувати інтерес до фізичної культури і спорту.

6. Використання сучасних технологій.

- Онлайн-заняття та застосунки: використання онлайн-платформ, додатків або відеоуроків допомагає підтримувати фізичну активність дітей навіть у складних умовах. Існують спеціальні мобільні додатки для тренувань, які можна використовувати вдома.

- Гейміфікація: залучення дітей до фізичних занять через ігрові методи (наприклад, у вигляді спортивних ігор або змагань) може підвищити їх мотивацію. Гейміфікація за допомогою різних програм чи додатків може зробити заняття більш привабливими.

7. Роль медіа і популяризація здорового способу життя.

- Мотиваційні приклади: використання прикладів відомих людей або спортивних героїв може надихати дітей на заняття фізичною культурою навіть в

умовах війни. Важливо транслювати позитивні повідомлення і показувати, як спорт допомагає долати труднощі.

8. Мотивація через волонтерську діяльність.

- Фізичні активності на підтримку громади: залучення дітей до волонтерських ініціатив, таких як допомога в укриттях або участь у спортивних заходах на підтримку воєнних чи постраждалих, може стати додатковим мотивуючим фактором для фізичної активності, оскільки діти відчувають себе важливою частиною спільноти.

9. Забезпечення фізичної безпеки.

- Безпечні умови для тренувань: найважливіше в умовах війни — забезпечення безпеки під час занять. Якщо є загроза обстрілів чи інших небезпек, потрібно планувати заняття так, щоб вони не загрожували життю та здоров'ю дітей.

Висновки. Таким чином, у період воєнного стану фізична культура може стати важливим інструментом для збереження фізичного і психологічного здоров'я дітей. Головним є забезпечення мотивації через створення підтримуючого середовища, врахування умов і адаптацію занять під реалії війни.

Список використаної літератури

1. Бакіко І.В. Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку: дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, Київ, 2022. 569 с.
2. Гнатюк О.В. Пророк Н.В. Чекстере О.Ю. Проблеми адаптації до навчання здобувачів початкової освіти в умовах воєнного стану. Габітус. Вікова та педагогічна психологія. 2023. Випуск 54. С. 82-85.
3. Горячок І.В., Імбер В.І., Тронь Т.В. Змішане навчання в умовах війни в Україні: ризики, перспективи. Інноваційна педагогіка. Теорія навчання. 2023. Випуск 55. Том 3. С. 178-181.
4. Демідова О., Степанова І., Данюк А., Москаленко Д. Визначення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. №3. С. 39-55.
5. Душкевич, М.М., Барабашук, Г.В., & Корчак, А.В. Психоемоційне самопочуття підлітків в умовах змішаного навчання. Науковий вісник

- Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022, №1. С. 88-93.
6. Малихін О., Арістова Н., Рогова В. Мінімізація освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану: змішане навчання. Український педагогічний журнал. 2022. №3. С. 68-76.
 7. Мамедова І.С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання: дис. ... докт. фі- лософії з фізичної культури і спорту: 017, Київ, 2023. 274 с.
 8. Пангелова Н., Москаленко Д. Ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. С. 65-74.
 9. Сороколіт Н., Москаленко Н. Сучасні підходи до формування культурної компетентності школярів засобами фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С. 94-100.

МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

Панаріна Юлія

*Науковий керівник: канд. біол. наук, доцент Ковтун Алла
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У роботі досліджено мотивацію підлітків до занять силовим фітнесом в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Виявлено значний інтерес хлопців підліткового віку до занять силовими вправами. Показано їхні пріоритетні мотиви, стимули та перешкоди до занять силовим фітнесом, а також бажані організаційні аспекти таких занять.

Ключові слова: силовий фітнес, мотивація, підлітки, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення мотивації підлітків до систематичних занять фізичною культурою та спортом – одна з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності. Останнім часом з'явилося багато наукових робіт [1, 2, 3, 5, 6] щодо мотивації підлітків до фізкультурно-спортивної діяльності, серед яких дослідження Г. Безверхньої (2016), С. Калитки (2016), Л. Іванченка (2018), С. Сембрата (2024) та інших.

Як зазначають науковці [4], підлітковий вік є критичним періодом формування організму, коли відбувається активний фізичний і гормональний розвиток. Регулярні фізичні навантаження, зокрема силові тренування, сприяють розвитку м'язової системи та опорно-рухового апарату, стимулюють вироблення гормонів росту й тестостерону у хлопців. Тому мотивація до силового фітнесу

визначає сталість занять і рівень фізичної активності, що має довгостроковий вплив на здоров'я.

Фахівці вказують [4], що підлітковий вік характеризується високою емоційною нестабільністю, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до впливу соціального оточення. Тому регулярні заняття підлітків силовим фітнесом можуть підвищувати рівень впевненості в собі та самооцінку, зменшувати стрес та тривожність, сприяти формуванню дисциплінованості та відповідальності. Вивчення мотивації до занять силовим фітнесом допоможе зрозуміти внутрішні й зовнішні стимули підлітків до занять фізичною культурою і спортом.

Враховуючи, що сучасне суспільство стикається з проблемою малорухливого способу життя дітей та зменшення їхньої рухової активності через гаджети, комп'ютерні ігри та соціальні мережі, дослідження мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом допоможе розробити ефективні програми їхнього заохочення до силового фітнесу, знайти оптимальні методи залучення дітей до здорового способу життя, знизити ризики гіподинамії та пов'язаних із нею хвороб.

Заняття силовим фітнесом можуть запобігти багатьом захворюванням, таким як ожиріння, сколіоз, порушення постави, серцево-судинні хвороби. Однак надмірне чи неправильне тренування може теж мати негативні наслідки. Дослідження мотивації підлітків до занять силовим фітнесом допоможе знайти баланс між інтересами підлітків і безпечними фізичними навантаженнями.

Мета дослідження – дослідити мотивацію, яка спонукає підлітків до занять силовим фітнесом.

У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу наукової літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення мотивації, яка спонукає підлітків до занять силовим фітнесом, було розроблено анкету та проведено анкетування. У дослідженні взяли участь підлітки 14-16

років (20 хлопців), що відвідують спортивно-оздоровчий комплекс «Акваторія» м. Дніпра.

Результати дослідження та їх обговорення. Опитування підлітків 14-16 років показало, що серед видів рухової активності, яка їм подобається силовий фітнес займає перше місце (рис. 1). При цьому серед фізичних якостей, що бажають розвинути підлітки, рейтинг за спаданням розподіляється наступним чином: сила (100%), витривалість (64%), швидкість (46%), координація (27%), гнучкість (1%).

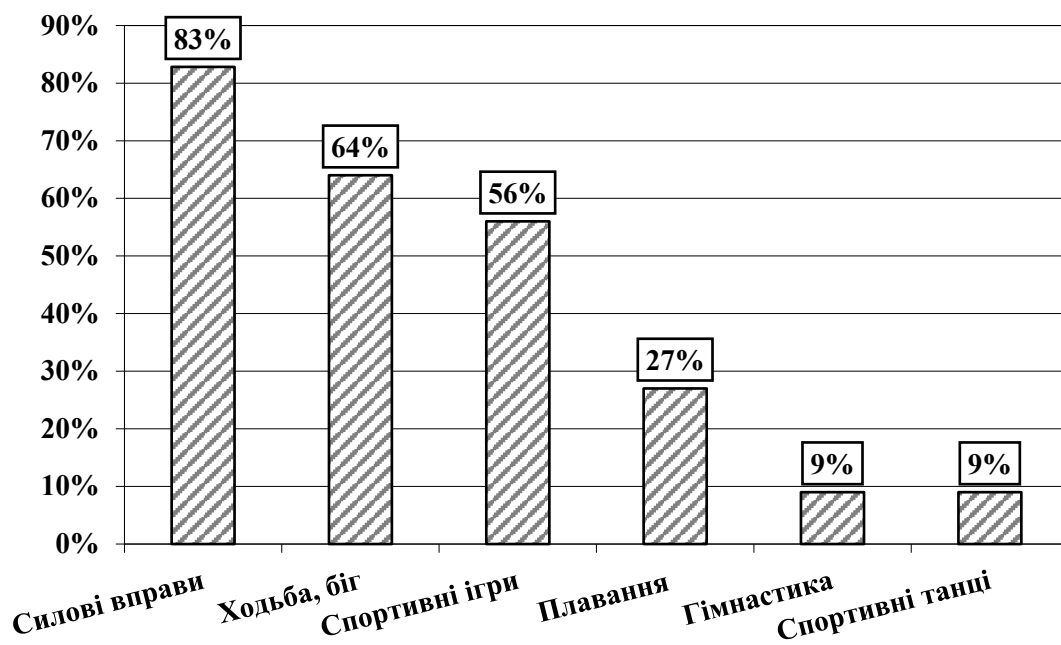


Рис. 1. Інтереси підлітків до видів рухової активності

Ці факти можна пояснити тим, що у підлітковому віці відбувається значний гормональний сплеск, зокрема у хлопців підвищується рівень тестостерону, який сприяє розвитку м'язової маси, впевненості та бажанню домінувати. Такий процес є еволюційним механізмом, який спрямований на покращення конкурентоспроможності у соціальному середовищі. Крім того, у хлопців-підлітків, спостерігається прагнення до розвитку сили, оскільки це може бути підсвідомим сигналом про здатність захищати себе і потенційного партнера. Не слід забувати і про те, що сучасна масова культура, зокрема фільми,

соціальні мережі, реклама тощо, активно просуває ідеали фізично привабливого та сильного тіла. Підлітки часто сприймають ці образи як еталон справжнього чоловіка.

Дослідження пріоритетних мотивів до занять силовим фітнесом у підлітків виявило (табл. 1), що у більшості такими мотивами були покращення зовнішності (82%) та підвищення рівня фізичної підготовленості (73%). Бажання підлітків бути зовнішньо привабливими і фізично підготовленими – це, ймовірно, комплексна взаємодія біологічних інстинктів, психологічних потреб і соціального контексту. Воно є природною частиною процесу дорослішання, яка допомагає підліткам формувати свою ідентичність і знаходити своє місце в соціальній структурі.

Таблиця 1

Мотиви підлітків до занять силовим фітнесом

Мотиви	% підлітків
Покращення зовнішності	82
Підвищення рівня фізичної підготовленості	73
Зміцнення здоров'я	56
Емоційне задоволення	37
Приємне спілкування	27
Перемога у змаганнях	27

Стимулами до занять силовим фітнесом для підлітків була інформація отримана з соціальних мереж (46%), приклад спортивних кумирів (28%), сімейне виховання (9%), компанія друзів (9%), порада вчителя (9%). Лідерство соціальних мереж можна пояснити тим, що у підлітковому віці активізуються зони головного мозку, відповідальні за емоції та соціальну взаємодію, що робить підлітків більш чутливими до схвалення та реакцій інших. Алгоритми соцмереж підлаштовують контент так, щоб викликати якомога більше емоційних відгуків, що може змінювати поведінку та сприйняття себе. Часте порівняння з іншими та

вплив ідеалізованих образів можуть впливати на самооцінку, емоційний стан і спосіб мислення підлітків. Тому слід враховувати, що вплив соціальних мереж на підлітків може бути як позитивним, так і негативним.

У 36% опитуваних хлопців перешкоди для занять силовим фітнесом були відсутні, що вказує на високий рівень мотивації до занять такою руховою активністю. Інші підлітки відмітили такі перешкоди як нестача часу (27%), відсутність інтересу, недоступність тренажерного залу, недостатня підтримка родини або друзів, страх отримати травму (по 9%). На наш погляд, перешкода у вигляді нестачі часу може бути викликана великими обсягами навчального навантаження у школі.

Ми також провели дослідження організації занять силовим фітнесом, яка подобається підліткам. Було встановлено, що більшість підлітків мають бажання мати тренера під час занять. Так, 55% хлопців зазначили, що займатися з тренером дуже важливо, 27% хлопців відмітили, що наявність тренера є бажаною, і тільки 18% хлопців сказали, що можуть займатися самостійно. На нашу думку, бажання займатися під керівництвом кваліфікованого фахівця непрямо показує недостатність знань хлопців про науково-методичні особливості занять. В даному випадку наявність фітнес-тренера буде сприяти мотивації підлітків до силового фітнесу та підвищенню ефективності тренувань.

Опитані підлітки обирають або індивідуальні заняття силовим фітнесом (46%), або заняття ним в малих групах (46%). Для 8% підлітків не має значення форма занять. Ймовірно зареєстроване явище, свідчить про потребу у персоналізованому підході та комфортному навчально-тренувальному середовищі.

Додатковими організаційними факторами, що підвищують ефективність занять силовим фітнесом, хлопці вважають такі: елементи змагання (36%), власний прогрес (36%) та музичний супровід (28%).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що вивчення мотивації підлітків до силового фітнесу є важливим для розробки ефективних методів залучення дітей до здорового способу життя, зниження ризику хронічних захворювань і формування позитивних звичок, що вплинуть на їхнє майбутнє. Проведене опитування виявило, що 83% хлопців-підлітків цікавляться силовими вправами. При цьому 100% хлопців бажають розвинути м'язову силу. Головними мотивами до занять силовим фітнесом вони називають покращення зовнішності (82%) та підвищення рівня фізичної підготовленості (73%). Найбільшим стимулом для таких занять є інформація отримана з соціальних мереж (46%), а найбільшою перешкодою – нестача часу (27%). Заняття силовим фітнесом для підлітків мають бути організовані з урахуванням їхніх потреб у підтримці тренером, індивідуальному підході, а також включати елементи змагання, відстеження власного прогресу та музичний супровід для підвищення мотивації та ефективності тренувань.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
2. Іванченко Л. П., Пристинський В. М., Іванченко С. Г., Пристинська Т. М. Методика формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 623-625.
3. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання. Спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1 (33). С. 81-86.
4. Литвиненко О.О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія. Х.: «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с.
5. Сембрат С., Троценко В., Хадико О. Організація освітньої технології формування у підлітків позитивної мотивації до занять фізичною культурою. *Інноватика у вихованні*. 2024. Вип. 20. С. 120-128.
6. Язловецька О.В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. № 215. С. 313-318.

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Пугач Анастасія

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Петрина Леся
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана
Боберського, м. Львів*

Анотація. У роботі відображені результати дослідження з проблеми застосування засобів класичної хореографії в системі хореографічної освіти дітей. Уточнений перелік хореографічних вправ для дітей молодшого шкільного віку, представлені теоретико-методичні аспекти і специфічні особливості навчання хореографічним вправам.

Ключові слова: хореографічні вправи, методика навчання, діти молодшого шкільного віку.

Актуальність. Серед проблем, висунутих на порядок денний розбудовою Української незалежної держави, особливе місце займає проблема зміцнення здоров'я дітей, молоді, збереження генофонду нації. Останнім часом до захворювань, які викликають особливе занепокоєння лікарів відносять стан постави, а також можливі порушення, що пов'язані з цим [1,5,8]. Одним з можливих шляхів вирішення цієї проблеми є профілактика порушень постави та захворювань хребта, відновлення його функцій при наявних відхиленнях від норми на початкових стадіях.

В період навчання у середній школі ця проблема набуває особливого значення в зв'язку з малорухливим способом життя, слабкістю м'язового корсету, з тривалим сидінням на заняттях, утриманням вимушених поз. Послаблення м'язів, що оточують хребет, призводить до порушень постави та деформацій

хребта, які врешті, приймають дегенеративний характер [1,4]. Ці порушення потребують особливої уваги, так як при швидкому темпі їх розвитку існує загроза порушення функціонування внутрішніх органів, систем організму.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у дітей молодшого шкільного віку зустрічаються порушення у поставі, які з віком мають тенденцію до прогресування [1, 4,5]. На думку авторів дана проблема з одного боку пов'язана з пристосувальною реакцією організму на утримання вимушених поз, які викликають морфологічні зміни опорно-рухового апарату, а з другого боку - відсутністю диференційованого підходу до профілактики порушень постави [1,5].

Передбачається, що розробка методики профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку засобами класичної хореографії буде більш ефективна, ніж загальноприйнята. У зв'язку з вище викладеним була поставлена мета дослідження.

Мета дослідження полягає у розробці методики профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку засобами класичної хореографії.

Основні задачі дослідження:

1. Сформуванати методику використання хореографічних вправ для формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку.
2. Експериментально перевірити методику використання хореографічних вправ для формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури. Антропометричні методи досліджень: маятникова гоніометрія, станова динамометрія, визначення силової витривалості. Педагогічні методи досліджень (педагогічні спостереження, констатуючий і формуючий педагогічний експеримент). Методи

математичної статистики.

Методика використання хореографічних вправ для формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку передбачає:

- використання танцювальних рухів і вправ класичного екзерсису, які відповідають анатомо-фізіологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку;
- партерного екзерсису, що дозволяє зменшити статичне і динамічне навантаження, в першу чергу на стопу, ненавантажуючи при цьому значною мірою м'язи тулуба і ніг;
- врахування стану опорно-рухового апарату і особливості біомеханіки рухів дітей молодшого шкільного віку при виборі змісту занять;
- специфіку проведення занять в шкільній установі, що передбачає включення спеціальних вправ і творчих завдань для підтримки інтересу у дітей до рухової діяльності.

В результаті дослідження науково-методичної літератури було встановлено, що в даний час до хореографічних вправ проявляється активний інтерес як до засобу багатофункціонального впливу на людину, у тому числі на дітей першого десятиліття життя [3, 9].

Навчання дітей хореографії представляє собою керований процес. На кожному з його етапів має бути виділена основна, провідна ланка, що визначає цілісність і ефективність викладання. На початковому етапі навчання такою провідною ланкою є формування правильної постави.

Розроблена методика використання хореографічних вправ спрямована на формування правильної постави у дітей 7-8 років передбачає три етапи. Виділення етапів визначалося складністю постановки правильного положення тулуба, голови, рук і ніг, яка знаходиться в прямій залежності від площі опори тіла, складності координації рухів, від зміни положення загального центру

тяжіння тіла. Врахування особливостей кожного етапу дозволяє здійснити вибір вправ класичного екзерсису, залежно від об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Час проходження етапів може варіюватися в залежності від об'єктивних і суб'єктивних факторів. Подальший перехід до наступного етапу здійснюється по мірі вирішення поставлених завдань.

Мета педагогічного впливу на першому етапі: формування правильної постави у вільних позиціях ніг біля опори. Тут уважно вивчаються анатомо-фізіологічні і психологічні особливості кожної дитини, Діти знайомляться з елементами положення тіла під час виконання маршу, бігу, стрибків, вправ на підлозі, у найпростіших рухах.

Мета педагогічного впливу на другому етапі: формування динамічного стереотипу правильної постави в умовах виконання вправ класичного екзерсису на середині залу.

Мета педагогічного впливу на третьому етапі: стабілізація навику збереження правильної постави в різних умовах діяльності.

Успішне вирішення поставлених завдань багато в чому залежить від правильної техніки виконання вправ і методичних правил застосування хореографічних вправ в структурі заняття:

1. вправи виконувати у певній послідовності, з поступовим включенням у роботу всіх груп м'язів;
2. виворотні позиції ніг замінити вільними, виключити такі складні позиції, як п'ята і четверта;
3. виконувати вправи класичного екзерсису з 1-й позиції, так як це менш складно для дітей молодшого шкільного віку;
4. застосовувати вправи підготовчого розділу класичного екзерсису, які на початковому етапі занять сприяють загальному фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку;
5. дотримуватися обмеження амплітуди руху в шийному і поперековому

відділах.

З метою перевірки розробленої методики на практиці було проведене дослідження стану постави та окремих показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

До початку експерименту вивчаємо показники, що досліджувались у дітей контрольної та експериментальної груп вірогідно не відрізнялись ($p < 0,05$). У дітей контрольної групи середній показник станової сили м'язів спини до експерименту становили $18,4 \pm 0,6$ кг; у дітей експериментальної групи цей показник становив $18,3 \pm 0,54$ кг. Після експерименту показник станової сили в контрольній групі покращився на 40% і становив $25,8 \pm 0,52$ кг, а в експериментальній групі вірогідно покращився на 89% і становив $34,6 \pm 0,6$ кг ($p > 0,05$). Аналогічне дослідження було проведене за показниками силової витривалості м'язів спини в контрольній і експериментальній групах. До початку експерименту середній показник силової витривалості м'язів спини у дітей контрольної групи становив $70,2 \pm 6,1$ сек.; у дітей експериментальної групи цей показник становив $70 \pm 5,76$ сек. Після експерименту показник силової витривалості покращився у дітей в контрольній групі на 21,5% і становив $85,05 \pm 5,36$ сек; у дітей експериментальної групи показник силової витривалості – 66% і становив $116,9 \pm 5,44$ сек. ($p < 0,05$).

За результатами проведених досліджень можна стверджувати, що у дітей експериментальної групи віком 7-8 років вірогідно вищі показники станової сили і силової витривалості м'язів ніж аналогічні показники дітей контрольної групи. За результатами першого вимірювання у 18 з 40 школярів 7-8 років експериментальної групи було виявлено кіфотичні порушення постави, що становило 45 %. Сумарний показник кіфозу становить в середньому $0,8 \pm 0,02^\circ$, що за класифікацією В.А. Гамбурцева свідчить про кіфотичні порушення постави.

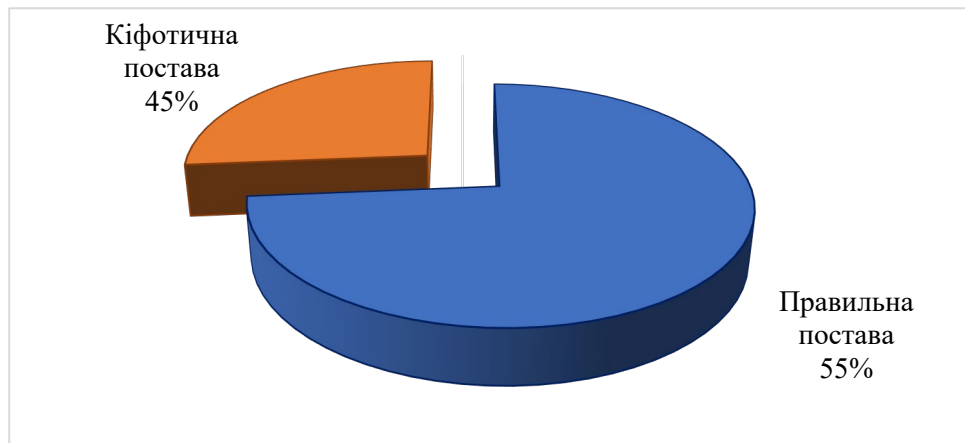


Рис. 1. Показники стану постави у дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи до експерименту

У контрольній групі з 40 школярів 7-8 років у 17 виявлено кіфотичні порушення постави. Сумарний показник кіфозу становить в середньому $0,9 \pm 0,02^\circ$, що за класифікацією В.А. Гамбурцева свідчить про кіфотичні порушення постави.

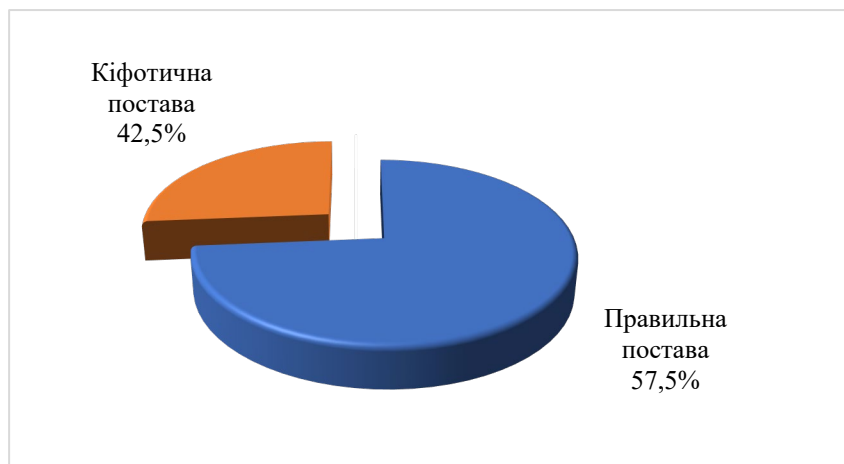


Рис. 2. Показники стану постави у дітей молодшого шкільного віку контрольної групи до експерименту

Після експерименту у школярів 7-8 років експериментальної групи на 10 % від загальної кількості досліджуваних зменшилась кількість кіфотичних порушень постави. Кіфотичні порушення постави спостерігались у 13 дітей сумарний показник кіфозу становив в

середньому $0,5 \pm 0,02$. Кіфотичні порушення постави спостерігались у 13 дітей сумарний показник кифозу становив в середньому $0,5 \pm 0,02$.

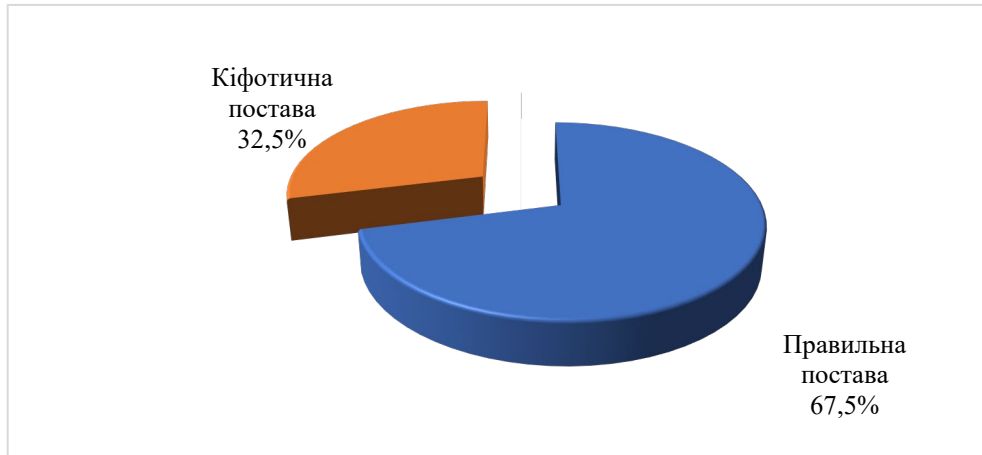


Рис. 3 Показники стану постави у дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи після експерименту

Аналогічні показники кифозу у дітей молодшого шкільного віку контрольної групи збільшились до 47,5 %. Після експерименту кіфотичні порушення постави були виявлені у 19 дітей контрольної групи, сумарний показник кифозу становить в середньому $1,4 \pm 0,02^\circ$.

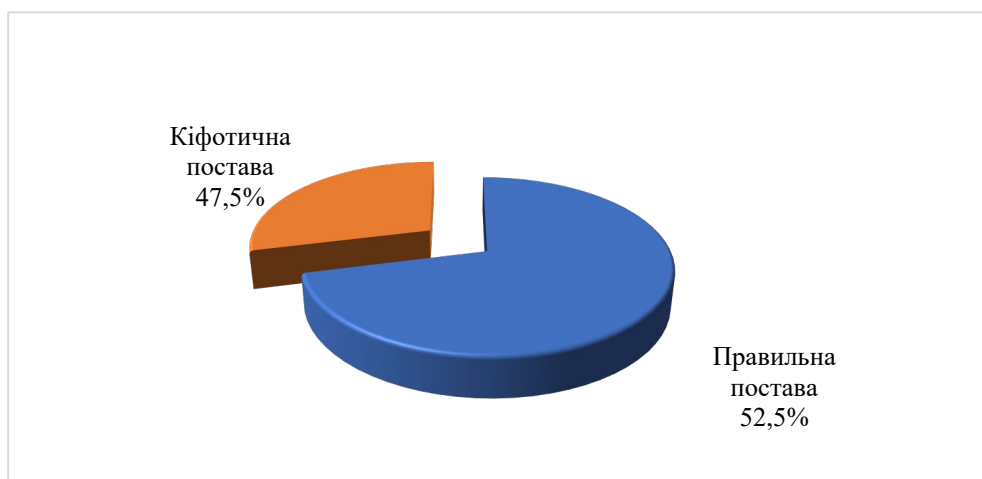


Рис. 4 Показники стану постави у дітей молодшого шкільного віку контрольної групи після експерименту

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що традиційні методики проведення занять з хореографії не сприяють профілактиці кіфотичних порушень постави, а викликають компенсаторно -

пристосувальні зміни опорно-рухового апарату, в той час як розроблена методика сприяє профілактиці порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Розроблена методика застосування хореографічних вправ спрямована на формування правильної постави у дітей 7-8 років і передбачає три етапи. Виділення етапів визначалося складністю постановки правильного положення тулуба, голови, рук і ніг, яка знаходиться в прямій залежності від площі опори тіла, складності координації рухів, від зміни положення загального центру ваги тіла. Врахування особливостей кожного етапу дозволяє здійснити вибір вправ класичного екзерсису, в залежності від об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Експериментальна методика, що застосовувалась нами протягом року дала такі результати:

- ❖ зростання показників станової сили та силової витривалості м'язів розгиначів хребта відповідно на 89 % та 66 %;
- ❖ зменшення кількості кіфотичних порушень постави на 20%;
- ❖ сприяла профілактиці і запобіганню кіфотичних порушень постави з боку опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел

1. Аксьонова Л. В. Лікування хвороб хребта і суглобів / Л. В. Аксьонова. – Донецьк: ТОВ ВВКФ «БАО», 2009. – 384 с.: ил.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
3. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. Фізичне виховання в школі : Науково- методичний журнал. Київ. 2012. № 2. С. 9–11.
4. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю./Л.Ю. Цветкова. - Підручник. – 2-е вид. – К.: Альтерпрес, 2007.- 324 с.: іл.

**НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ- СПОРТИВНЕ
ОРІЄНТУВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО І
ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ, В СИСТЕМІ
ШКІЛЬНОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Рудакова Валерія

факультет фізичної культури і спорту, I курс, СВО бакалавр

Науковий керівник: викладач каф. боксу, боротьби і важкої атлетики

Черноколенко Анастасія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро

Анотація. В статті розглянуто питання щодо включення в навчальний процес шкіл і закладів вищої освіти проведення масових занять і змагань з неолімпійського виду спорту – спортивного орієнтування (за спрощеною схемою) для дітей, підлітків та новачків з ціллю дозованого циклічного аеробного фізичного навантаження для підтримки їх фізичного і психологічного здоров'я.

Ключові слова: спортивне орієнтування, International Orienteering Federation (IOF), трейл-орієнтування.

Постанова проблеми. Початок війни, у лютому 2022 року, вніс суттєві зміни в життя всіх громадян України. Працюючих людей спіткали обмеження в роботі, літніх людей у подорожах і відпочинку, дітей і підлітків у відвідуванні загальноосвітніх чи вищих закладів освіти. Також українці втратили можливість відвідування спортивних і оздоровчих секцій та занять, змагальних заходів, що означає відсутність можливості вести повноцінний здоровий спосіб життя. Працівники медичної сфери переконують, що відсутність дозованого циклічного аеробного фізичного навантаження (в особливості для дітей і підлітків) може

негативно вплинути на фізичний розвиток (порушення розвитку опорно-рухового апарату, погіршення легеневої функції та зниження рівня кисню в крові, порушення метаболізму) і психічний стан (зростання рівня стресу, тривожності та депресивних станів, порушення концентрації уваги, погіршення навчальних результатів) молодого покоління [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Деякі організаційні або комунікативні незручності часто виникають під час повернення здобувачів і викладачів до навчальних закладів після довгого дистанційного навчання. Здобувачам знань важко знайти спільну мову і налагодити відносини з однолітками і викладачами через тривалу відсутність спілкування і контакту вічна-віч. Також виникають труднощі з фізичною підготовленістю учнів і студентів [3]. Через тривале дистанційне навчання велика їх частина втратила гарну фізичну форму через відсутність занять фізичною культурою і спортом, а також через втрату рухливості у повсякденні.

Одним з способів швидкого і ефективного знайомства, «злиття» здобувачів в єдиний колектив, поєднання навчального процесу з активним способом життя є організація масового спортивного заходу [3].

Мета дослідження: визначити особливості, позитивні фактори і користь впровадження в систему шкільної та вищої освіти масові спортивні заняття і змагання з спортивного орієнтування, як засіб покращення фізичного і психологічного стану учнів і студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для отримання максимального позитивного ефекту (тобто досягнення легкої комунікабельності між учнями і студентами і природного покращення їх фізичного стану) від проведення масового спортивного заходу, він повинен відповідати кільком критеріям [1]. По-перше, захід повинен бути доступним для всіх. У діяльності, на основі якої буде проходити захід, повинна рівномірно поєднувати у собі фізичну та розумову активність, для того щоб в ній могли брати участь всі

бажаючи, незалежно від віку, статі, рівня розумових і фізичних здібностей. Другим критерієм проведення масового спортивного заходу, є безпечність організації. Організація заходу обов'язково повинна бути узгоджена з керівництвом освітнього закладу, організатори мають забезпечити захід досвідченими суддями (якщо відбуватимуться змагання) та залучити помічників-волонтерів, забезпечити захід обладнанням, інвентарем, наочною рекламою, і звісно попіклуватись про медичне забезпечення змагань. Такі заходи найкраще проводити в приміщенні чи на території самого освітнього закладу. Також практикується залучення засобів масової інформації для розповсюдження і пропаганди активного рухливого способу життя серед здобувачів знань шкіл і вищих закладів. Третім критерієм, є цікавість. Для зацікавлення і залучення до заходу більшої кількості людей використовується оголошення про проведення заходу у соціальних мережах, а також заздалегідь готується нагородна атрибутика (грамоти, медалі, сувеніри, призи і т.д.).

Спортивне орієнтування – кращий варіант, спортивного масового заходу, для покращення фізичного і психологічного стану учнів і студентів, в системі шкільної та вищої освіти. Це не лише вид спорту, але й експедиція у світ пригод та відкриттів, тож саме те що потрібно для швидкого і ефективного «злиття» здобувачів в єдиний колектив [2].

Засновником спортивного орієнтування, вважають шведського майора, який брав участь у Першій Світовій війні - Ернеста Кілландера. Ще 1886 року до початку війни він придумав бігові змагання пересіченою місцевістю, щоб підготувати солдатів до навантажень і навчити стратегічного мислення. Турніри зі спортивного орієнтування до 1896, проводили тільки армії Об'єднаного Королівства Швеції і Норвегії. Згодом змагання стали проводити і поза армією. На сьогоднішній день спортивне орієнтування- це неолімпійський вид спорту, суть якого полягає в тому щоб, якнайшвидше подолати дистанцію, переходячи від одного контрольного пункту до іншого на незнайомій місцевості

використовуючи лише карту та компас. Через низку позитивних факторів впливу занять спортивним орієнтуванням на дітей і підлітків, ця дисципліна навіть є обов'язковим навчальним предметом у школах Швеції, Фінляндії, Данії, Норвегії, Естонії і Литви [4].

Для урізноманітнення уроків фізичної культури у школах та спортивних занять у вищих закладах, також у позашкільній діяльності пропонується проведення учнівських і студентських ліг і запровадження варіативного модулю «Спортивне орієнтування».

Міжнародною федерацією спортивного орієнтування International Orienteering Federation (IOF) за способом пересування спортивне орієнтування розділяється на 4 види: бігове, лижне, пересуванням на велосипеді і трейл-орієнтування. Також розрізняють види дистанцій: в заданому напрямі (коли потрібно знаходити контрольні пункти у чітко зазначеному на карті порядку), за вибором (порядок відвідування контрольних пунктів учасник вирішує сам) і розмічена (спортсмен рухається по розміченому маршруту, знаходить контрольні пункти і відмічає їх місцезнаходження на карті). Спортивна карта - спеціальна крупно масштабна карта місцевості, що призначена для використання під час змагань з спортивного орієнтування. Умовні позначки, букви на карті, дають змогу читати, розуміти карту. Вони використовуються для відображення об'єктів місцевості на аркуші. Контрольний пункт (КП) – елемент дистанції на місцевості, що є обов'язковим для проходження учасником змагань, обладнаний знаком КП, пристроєм для відмітки та позначений кодом КП в вигляді числа. Також змагання розрізняють за взаємодією учасників: індивідуальні (учасники долають дистанцію самостійно, незалежно один від одного); естафетні (дистанція поділяється на етапи, які члени команди долають послідовно, додержуючись правил індивідуальних змагань) [1].

Алгоритм організації і проведення змагань [2]. Першим елементом організації заходу є комунікаційна частина. До цього пункту відноситься:

1) оголошення від організаторів про захід або старт змагань за допомогою соціальних мереж, також усне повідомлення серед учнів і студентів;

2) підготовка нагородної атрибутики (дипломів для призерів, сертифікати для всіх учасників);

3) висвітлення заходу у соціальних мережах і сайті навчального закладу, підготовка шаблону статті; фото і відео матеріали з заходу).

Другим пунктом є організаційна частина:

1) Підготовка карти або схеми. Для проведення заходу на відкритому небі підійде спеціально складена спортивна карта місцевості або супутниковий знімок, які є у вільному доступі в інтернеті. Для заходу, що проходить у приміщенні навчального закладу слід використовувати евакуаційну схему будівлі, карту класу чи спортзалу в умовах закладу.

2) Планування дистанції. Нанесення на карту місця розташування контрольних пунктів (далі КП), старту, фінішу і порядку проходження. Для різноманіття можна зробити декілька варіантів дистанцій для різних груп учасників, наприклад для дівчат і хлопців, або за класами і групами.

3) Список дітей. Складання таблиці з переліком учасників, яка також слугує стартовим списком і містить в собі ПІБ учасника, час його старту і фінішу, колонка з результатом (зайнятим місцем).

4) Підготовка контрольних карток спортсменів. Учасники змагань отримують контрольні картки зі стовпцями для відмітки. Почергово відвідуючи контрольні пункти, учасник повинен ставити спеціально зазначену ідентичну відмітку на картці доступним засобом: компостер, олівець, фломастер, кольорова крейда тощо. На фініші учасник здає картку, судді зазначають час фінішу і перевіряють правильність відміток.

5) Постановка дистанції. Підготовка КП у заданих місцях відповідно до спланованих дистанцій.

6) Організація старту. Використовуються спеціальні таймери із звуковим оснащенням.

7) Організація фінішу. На фініші судді необхідно швидко прийняти карту у спортсмена який завершив дистанцію, для фіксації часу фінішу. Також по картці перевіряється правильність проходження дистанції в порівнянні з еталонною карткою, все це готується на етапі планування.

8) Підрахунок результатів. Результат підраховується за формулою: час фінішу – час старту = час подолання дистанції.

Чому саме спортивне орієнтування. По-перше - доступність. Для влаштування таких заходів необов'язково мати спеціальний професіональний інвентар. Всі елементи (карти місцевості, контрольні картки і контрольні пункти) можна влаштувати без великих витрат. По-друге - різні вікові категорії і гендерна рівність. У спортивному орієнтуванні органічно поєднується розумова та фізична діяльність. На фінальний результат впливають безліч чинників, тому кожному учаснику буде нескладно і цікаво створити власний «рецепт успіху». По-третє - практичність. Спортивне орієнтування вирішує багато задач: посилює рухову активність учасників, підвищує рівень функціональних можливостей, активізує розумові процеси, розвиває вміння самостійного прийняття рішень, формує патріотичні погляди і компетенції необхідні для захисту країни [3].

Висновки. Спортивне орієнтування є ефективним засобом покращення не тільки фізичного, але й психологічного стану учнів і студентів у системі шкільної та вищої освіти. Впровадження такого варіативного модулю у систему освіти, у вигляді спортивних свят, заходів і змагань, сприятиме підвищенню рухової активності, розвитку стратегічного мислення, соціалізації, комунікації та колективної взаємодії. Масові заняття та змагання з цього виду спорту є доступними, практичними, безпечними, цікавими і корисними для різних вікових категорій, що робить їх універсальним інструментом для фізичного виховання. Проведення тренінгів, масових спортивних занять зі спортивного

орієнтування у школах і вищих закладах освіти допоможуть опанувати основні принципи виду спорту, а завдяки комплексному підходу, спортивне орієнтування може не лише компенсувати нестачу фізичної активності, викликану змінами у способі життя через війну та дистанційне навчання, а й формувати життєво важливі навички самостійного швидкого прийняття рішень і адаптації до нових умов. Його популяризація серед молоді є важливим кроком у підтримці здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Scientific Journal of Orienteering Режим доступу: <https://orienteering.sport/iof/communication/publications/scientific-journal-oforienteering/>
2. Бідний Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Київ: Міністерство молоді та спорту України, 2021. 109 с.
3. Гринюк О., Степанець І., Гринюк Д., Уліганець С. Методичні вказівки зі спортивного орієнтування у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування). Київ: Методичні рекомендації, 2021. 23 с.
4. Національна федерація спортивного орієнтування України. Офіційний сайт: <https://orienteering.org.ua/pro-vyd-sportu/>.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГРУПОВІЙ ГІМНАСТИЦІ

Слімак Аліна

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Родіна Юлія
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація: Розглянуто проблеми естетичної групової гімнастики як неолімпійського виду спорту, де суттєвим впливом на психологічний стан спортсменок є дотримання ваги, що визиває поле проблем під час переходу з категорії діти до інших категорій. Описується різні види розладів харчової поведінки та небезпека втрати форми, унеможливлення виступів. Обговорюються засоби запобігання і вирішення проблем.

Ключові слова: естетична гімнастика, психологічні аспекти підготовки, розлади харчової поведінки

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Естетична групова гімнастика - молодий неолімпійський вид спорту, оснований на стилізованих, природних рухах всього тіла. Вона включає в себе гармонійні, ритмічні та динамічні елементи, що виконуються з природною грацією й силою. В естетичній груповій гімнастиці виступають тільки групами. Офіційно в Україні естетична групова гімнастика з'явилася в 2004 році, коли була відкрита Федерація естетичної груповий гімнастики України, Естетична групова гімнастика, як один із видів спорту, що передбачає високу фізичну та емоційну навантаженість, тісно пов'язана з вимогами до вигляду та тілесної форми спортсменок. На цьому фоні виникає серйозна проблема розвитку розладів харчової поведінки (РХП), таких як анорексія, булімія, орторексія та інші форми обмежувального харчування. Психологічні аспекти, що стосуються цих розладів, є критично важливими для

розуміння та вирішення проблеми в спортивній сфері.

Метою дослідження стало розглянути психологічні чинники розвитку розладів харчової поведінки у спортсменок, що займаються естетичною груповою гімнастикою.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, узагальнення, абстрагування, моделювання.

Обговорення результатів. В естетичній груповій гімнастиці спортсменки часто знаходяться під тиском стереотипів і норм, пов'язаних із зовнішнім виглядом. Оскільки цей вид спорту включає високі вимоги до гнучкості, легкості та естетичності рухів, є схильність до акцентування на фізичній формі, що може сприяти розвитку нездорових харчових звичок. У цьому контексті психологічний тиск, що виходить від тренерів, батьків, суддів, а також зовнішні фактори, пов'язані з медіа та соціальними мережами, можуть створити ґрунт для виникнення таких розладів.

Розлади харчової поведінки можуть виникнути внаслідок тривалого впливу таких психологічних факторів, як низька самооцінка, соціальна ізоляція, стрес через конкуренцію, а також через відчуття безпорадності перед тиском з боку оточення.

Отже основними у виникненні вищеназваних проблем є саме психологічні чинники. Розглянемо їх.

Одним із головних психологічних чинників є прагнення до досягнення «ідеального» тіла, яке часто перекреслює реальні потреби організму. Спортивна кар'єра в естетичній груповій гімнастиці зазвичай починається в ранньому віці, коли спортсменки знаходяться під значним впливом оточення і соціальних норм. Відчуття, що для досягнення успіху необхідно мати певну зовнішність і масу тіла, може стати ключовим чинником розвитку розладів харчової поведінки.

Водночас психологічний стрес, пов'язаний з високими вимогами до фізичної форми та конкуренцією, часто стає тригером для порушень харчування.

Особливу роль відіграють моменти підготовки до змагань, коли спортсменки можуть знизити споживання їжі, щоб контролювати свою вагу. Страх перед набранням ваги або відчуття того, що їхня цінність визначається тільки зовнішнім виглядом, може стати причиною розвитку анорексії чи інших розладів [6, 7, 8].

Розлади харчової поведінки можуть мати різноманітні симптоми, які зазвичай спостерігаються у спортсменок з естетичних видів спорту. До них належать:

- Анорексія: стримування від їжі, що призводить до значного зниження ваги, порушень фізіологічних функцій (наприклад, відсутність менструацій у жінок), низької енергійності та фізичної витривалості.
- Булімія: періоди неконтрольованого поїдання великої кількості їжі з подальшим її виведенням (наприклад, за допомогою виклику блювоти чи використання проносних засобів).
- Орторексія: надмірна увага до «здорового» харчування, що часто переростає в обмеження раціону до певного виду продуктів і призводить до харчових дефіцитів.

Ці симптоми можуть проявлятися поступово, що ускладнює своєчасне виявлення проблеми. Тому важливо, щоб тренери та психологи були уважні до змін у поведінці спортсменок, що можуть свідчити про наявність розладів [1, 3, 4].

Набуття психологічної готовності до змагань посилює небезпеку виникнення стресу, адже психологічний тиск, пов'язаний з постійними тренуваннями, вимогами до результатів і зовнішнього вигляду, може створювати стресові ситуації для спортсменок. Стрес у спорті може мати дві основні форми: позитивний (є мотивуючим чинником для досягнення результату) та негативний (який спричиняє тривогу, депресію або відчуття безсилля). Постійне перебування під стресом може привести до розвитку нездорових харчових

звичок, коли їжа стає способом контролювати інші аспекти життя. Психологічна готовність до стресових ситуацій та навчання правильним методам самоконтролю, управлінню емоціями та подоланню стресу можуть допомогти знизити ризик розвитку розладів харчової поведінки.

Але це все говорить про вплив не тільки на психологічну, а й на фізичну підготовленість. Розглянемо це.

Розлади харчової поведінки мають серйозні наслідки для фізичного здоров'я спортсменок. Недостатнє харчування призводить до дефіциту необхідних нутрієнтів, що може спричинити фізіологічні порушення, такі як значну втрату маси тіла, порушення менструального циклу, зниження імунітету, схильність до травм. У результаті погіршується не лише загальне здоров'я, але й спортивні результати, оскільки організм не отримує необхідну кількість енергії для ефективного тренування та відновлення.

Для вирішення цієї проблеми треба, щоб це питання було під контролем тренера.

Тренер відіграє ключову роль у профілактиці та виявленні ранніх ознак розладів харчової поведінки. Важливо, щоб тренери мали необхідну психологічну підготовку для того, щоб розпізнати зміни в поведінці своїх підопічних. Вони повинні формувати здоровий психологічний клімат у команді, де кожен спортсмен має можливість висловити свої переживання, отримати підтримку і розуміння, а також навчитись правильно ставитись до свого тіла.

Для запобігання та лікування розладів харчової поведінки в естетичній груповій гімнастиці важливо застосовувати комплексний підхід. Психологічна підтримка, консультації з фахівцями з харчування, когнітивно-поведінкова терапія та групові психологічні заняття допомагають спортсменкам справлятися зі стресом і розвивати здорові харчові звички. Залучення психолога в тренувальний процес дозволяє не тільки попередити розвиток РХП, але й покращити загальну психоемоційну атмосферу в команді.

Також важливим чинником у профілактиці розладів харчової поведінки є соціальна підтримка. Родина та близькі мають бути в курсі проблем, з якими стикаються спортсменки, і надавати необхідну емоційну підтримку. Активне залучення батьків до тренувального процесу і спільна робота з тренерами та психологами може допомогти створити здорове середовище для розвитку молоді спортсменки.

Для вирішення проблеми треба виробити психологічні стратегії для висхідного формування. Розглянемо ці можливості.

Адже багато з дослідників досліджують це. Вони зазначають, що профілактика РХП передбачає не тільки лікування, але й формування здорових харчових звичок у спортсменок. Важливо розвивати навички саморегуляції, самоповаги та позитивного ставлення до власного тіла. Спортивне харчування має бути збалансованим і включати всі необхідні макро- та мікроелементи, що підтримують здоров'я та високу спортивну результативність. Здорової харчова поведінка для спортсменів має важливе значення для досягнення високих результатів, підтримки оптимальної фізичної форми і загального здоров'я. Ми пропонуємо можливий підхід до здорової харчової поведінки для спортсменок в естетичній груповій гімнастиці як висунення моделі, яка повинна включати комплексний підхід: тренування, відновлення після навантажень, психологічний стан спортсмена [2, 5,8].

Ця модель повинна включати наступні компоненти (Рис.1)

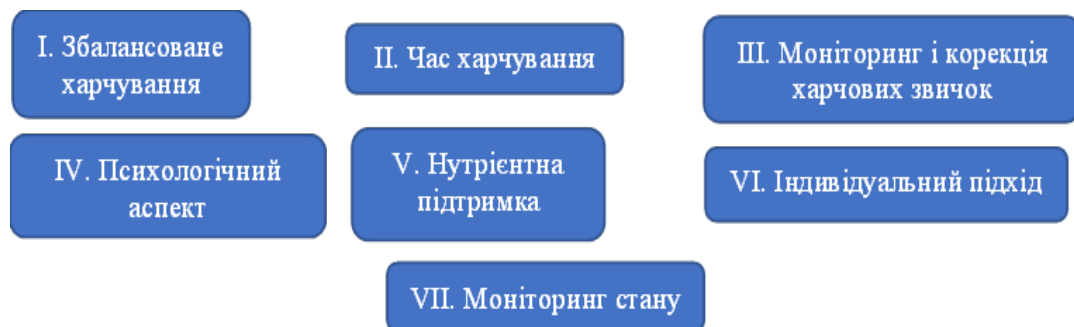


Рис.1 Модель здорової харчової поведінки для спортсменок в естетичній груповій гімнастиці

Опишемо кожний з компонентів:

I. Збалансоване харчування

- Білки: Для відновлення м'язів і підтримки силового потенціалу важливо вживати достатньо білка. Це можуть бути нежирне м'ясо, риба, яйця, бобові, тофу.
- Вуглеводи: Вуглеводи є основним джерелом енергії під час тренувань. Однак важливо вибирати здорові джерела вуглеводів, такі як овочі, цільозернові продукти, крупи (рис, гречка, овес).
- Жири: Важливо включати корисні жири (авокадо, оливкова олія, горіхи, насіння), що необхідні для функціонування клітин і вироблення гормонів.
- Вода: Правильний рівень гідратації має критичне значення для продуктивності на тренуваннях та загального самопочуття. Спортсменки повинні пити достатньо води до, під час і після тренувань.

II. Час харчування

- Перед тренуванням: Легка їжа з вуглеводами і білками, що забезпечує енергію і не перевантажує організм. Наприклад, банан з йогуртом або вівсянка.
- Після тренування: Важливо закрити вуглеводне вікно+ додати білок.
- Розподіл харчування протягом дня: Ідеально їсти 4-6 разів на день з рівномірним розподілом калорій, щоб підтримувати рівень енергії і запобігати переїданню.

III. Моніторинг і корекція харчових звичок

- Ведення харчового щоденника може допомогти усвідомити свої харчові звички та зробити корективи.
- Спільні тренування з фахівцями з харчування або спорт-дієтологами для розробки індивідуальних планів харчування.

IV. Психологічний аспект

- Підтримка здорового ставлення до їжі: уникнення харчових обмежень, що можуть призвести до розладів харчової поведінки.

- Заохочення позитивного ставлення до харчування та фізичної активності без надмірного психологічного тиску як зі сторони оточення (тренер, батьки), як і самої спортсменки до себе.

V. Нутрієнтна підтримка

- Вітаміни та мінерали: у разі необхідності можна додавати вітаміни (особливо для підтримки імунної системи) і мінерали (кальцій, магній).
- Протеїн: для спортсменок, які мають інтенсивні тренування, протеїнові добавки можуть бути корисні, але вони повинні бути частиною збалансованого харчування, а не заміною їжі.

VI. Індивідуальний підхід

- Врахування індивідуальних потреб кожної спортсменки, зокрема її віку, рівня активності, мети (підтримка форми, підготовка до змагань тощо), фізіологічних особливостей.

VII. Моніторинг стану.

- Регулярні оцінки стану здоров'я спортсменки, корекція харчових стратегій в залежності від фізичних та психологічних змін.

При цьому, моніторинг повинен бути центральною ланкою цієї моделі.

Ця модель сприяє підтримці здоров'я, максимальній продуктивності та гармонії в розвитку спортсменки, враховуючи всі аспекти її фізичного і психоемоційного стану.

Розроблена модель включає в себе комплекс фізіологічних та психологічних факторів, націлених на всебічну підтримку спортсменів. За умови дотримання рекомендацій ми можемо отримати гарний результат по всіх напрямках: покращення фізичної форми, загального самопочуття, позитивного психологічного стану.

Висновки. У підсумку можемо зазначити, що комплексний підхід до виявлення, профілактики та лікування розладів харчової поведінки є важливим аспектом як у тренувальному процесі спортсменів, так і у житті в цілому. За

умови дотримання правил та рекомендацій, можна запобігти настанню розладів харчової поведінки.

Перспективами наступних досліджень є детальна розробка і впровадження елементів розробленої моделі у практику роботи із спортсменками в естетичній груповій гімнастиці.

Список використаних джерел

1. Бабак С.В. «Булімія та анорексія у спортсменів: ризики та наслідки», URL:<http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/216/5869/12273-1?inline=1>
2. Капталан Н.М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки : дис. ... доктор філософії з психології: 19.01.01. Одеса, 2022. 186 с.
3. Малина О.Г., Чиганов С.Л. Психологічні особливості порушень харчової поведінки у дівчат. Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології” № 1(15). 2019. С. 78-88.
4. Мойзріст О.М. Види порушень харчової поведінки. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К.-Подільського національного унту ім. І.Огієнка. К.-Подільський, 2009. Випуск 6.Ч.2.
5. Никоненко, О., & Іском, А. (2023). ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК. Вчені записки Університету «КРОК», (4(72), С. 202–211.
6. Овчаренко О. В. Оптимізація результатів оперативних втручань на грудній залозі з урахуванням прогнозування та корекції післяопераційної лімфореї : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.03. Харків, 2019. 160 с.
7. Столяр В.В.«РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ ТА ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЇХ ВИНИКНЕННЮ», Луцьк, 2024, URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25497/1/stoliar_2024.pdf
8. Шпенкова А.А., Полшкова С.Г. «Особливості харчової поведінки та їх зв'язок з образом тіла у дівчат, що займаються естетичними видами спорту» Київ, 2024, URL: https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/463/1/Шпенкова%20А.А._КР.pdf

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Янковець Ангеліна

*Науковий керівник: викладач фізичного виховання Жигadlo Олег
Коростишівський педагогічний фаховий коледж імені І.Я.Франка
Житомирської обласної ради, м. Житомир*

Анотація. Тези розкривають значення рухливих ігор як засобу виховання дітей. На основі аналізу видатних вчених, педагогів, документів НУШ визначено на необхідність використання різноманітних ігор. Характерна їх особливість - комплексність впливу на організм дитини.
Ключові слова. Рухливі ігри, діти, фізична культура, фізичний розвиток, здоров'я.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру – в дитячі та юнацькі роки. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички й уміння, у них виробляється сміливість і воля, кмітливість. У цей період ігровий метод посідає провідне місце, набуває характеру універсального методу фізичного виховання.

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей.

Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт, писав, що основне завдання педагога – навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів» [1]. Він високо цінував виховне значення ігор, обґрунтував єдність фізичного виховання й психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує в дітей чесність, рішучість.

сміливість, культуру поведінки, уміння керувати та регламентувати свої рухи, виявляти самостійність й ініціативу.

Талановитий учений, дитячий лікар і педагог Е. А. Покровський уважав, що «вивчення ігор може скласти саму по собі велику, особливу галузь знань» [2]. Він виступав за широке використання народних рухливих ігор у практиці фізичного виховання дітей.

На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Ян Амос Коменський, А. С. Макаренко, К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський. Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Вільчковського Е. С., Воробей Г. В., Мудрика С. Б., Цюся А. В. та ін.

К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності. Вивченням національних рухливих ігор займався «батько української фізичної культури» Іван Боберський, який видав посібник «Рухливі ігри та забави» (1904-1905).

Значне місце в програмі “Нової української школи” з фізичної культури займають рухливі ігри.

Мета дослідження - обґрунтування значення рухливих ігор у різних організаційних формах фізичного виховання дітей шкільного віку як засобу фізичного виховання дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливі ігри з упевненістю можна назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення. Веселі рухливі ігри — це наше дитинство. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають світ, набувають усіляких навичок та вмінь. І не дивно, що гра викликає такий інтерес і в непосидючих хлопчаків і в сором'язливих дівчаток. Перевтілюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими.

«Фізична культура в новій українській школі» зазначає, що з'явилося більше ігрової практики. Через гру, через комунікацію, через можливі ігрові моменти діти на уроці вчаться спілкуватися одне з одним, приймати рішення, вирішувати спірні питання. Вчиться вигравати, та програвати, знаходити спільну мову, та виходити із конфліктних ситуацій. І тут роль вчителя дуже важлива, тому що насамперед він моделює певні ситуації, він показує, розказує та роз'яснює [6].

Школою підготовки дітей до життя називає гру А. С. Макаренка "Гра має важливе значення у житті дитини, має те саме значення, яке у дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі коли виросте. Підкреслював, що гра має виховувати якості майбутнього працівника й громадянина. Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Дітям доводиться самотійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, встановлювати мету, взаємодію з товаришами, проявляти спритність і силу.

Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо. Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається [3].

При організації та проведенні рухливих ігор необхідно враховувати направленість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів.

Виховне значення ігор: виховують моральні та вольові якості учнів; виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Освітнє значення ігор: формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання; розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і

витривалість; формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

«Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», — стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається.

Оздоровче значення ігор: сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань. Рухливі ігри - ні з чим незрівнянний засіб загартування й зміцнення здоров'я.

Виховні, освітні та оздоровчі завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки в такому випадку кожна гра буде ефективним засобом різностороннього фізичного виховання дітей [4].

Ігрові змагання, як справедливо підкреслював В. О. Сухомлинський, учать дітей спільних дій, взаємної виручки, підтримки, організованості, дисципліни, винахідництва, додержання інтересів колективу. Ігрова діяльність завжди пов'язана з виникненням і розвитком між гравцями певних стосунків. Під час гри вдається включити всіх учнів у колективну діяльність, допомогти зайняти належне місце серед своїх ровесників.

У рухливих іграх є завжди і переможені і переможці. Дуже важливо навчити дітей не хвалитися, коли вони виграють і, навпаки, якщо поразка - не впадати у відчай. Особливо слід добиватися, щоб діти зберігали дружнє ставлення до переможців і до тих, хто програв, причому всі стосунки мають ґрунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі до однокласників, товаришів.

Висновки: Рухливі ігри забезпечують різносторонній фізичний розвиток особистості, збагачення її духовної культури. За допомогою ігор закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів, розвиваються важливі фізичні якості, виховуються морально-вольові якості. Рухливі ігри – це ще й позитивне дозвілля.

У даний час можна стверджувати, що саме вчитель фізичної культури може зробити для здоров'я сучасного учня багато. Щоб допомогти дітям зберегти фізичне, психічне здоров'я, не потрібно організовувати нічого неймовірного. Їм необхідно організувати рухливі ігри, які дозволять відпочити і розслабитися, принести користь своєму організму.

Отож завдання вчителів полягає в спонуканні до пошуку ефективності використання в процесі фізичного виховання школярів рухливих ігор.

Список використаних джерел

1. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 62 с.
2. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навчально-методичний посібник / Укл. Малахов В. Я. - К. , 1996. - 112 с.
3. <https://vseosvita.ua/library/fizicna-kultura-v-novij-ukrainskij-skoli-183584.html>

РОЛЬ ТУРИЗМУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Яворський Андрій

*Науковий керівник: ст. викладач Мацола Наталія
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич*

Анотація. У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури, розкрито роль і функції туризму в організації та проведенні уроків фізичної культури школярів. Охарактеризовано значення оздоровчого та спортивного туризму.

Ключові слова: туризм, уроки фізичної культури, школярі, ЗЗСО.

Постановка проблеми. Останнім часом все більше занепокоєння викликає рівень фізичного стану школярів. Великої популярності сьогодні набуває туризм, що є одним із найдоступніших видів оздоровлення і несе в собі величезний потенціал засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів. Сьогодні багато уваги приділяється здоровому способу життя, формування якого відбувається під час навчання у закладі загальної середньої освіти. Туризм завжди займав одне із провідних місць у суспільному житті, що зумовлено природною потребою у руховій активності в дітей, які дотримуються принципів здорового способу життя [2; 5]. Головною проблемою щодо зниження рівня фізичного здоров'я учнів ЗЗСО є недостатнє забезпечення їх біологічної потреби у руховій активності. Особливо актуальним є в даний час виявлення ефективних, доступних і привабливих для школярів засобів фізичного виховання, спорту і туризму. В системі фізичного виховання школярів засоби спортивно-оздоровчого туризму в даний час використовуються не досить ефективно.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз даних науково-методичної літератури свідчить, що зміст та спрямованість фізичного виховання школярів ЗЗСО не забезпечують належного рівня їх здоров'я на сучасному етапі, традиційні або звичні засоби фізкультурної роботи із дитячим контингентом недостатньо відповідають сучасним вимогам й потребують змін на більш ефективні форми фізкультурно-оздоровчої роботи [1; 4]. Фахівці вважають, що туристична діяльність дітей може зіграти позитивну роль щодо вирішення питань підвищення їх якості активного дозвілля, підвищення рівня соматичного здоров'я учнів, сприяння більш активному формуванню здорового способу життя учнів. Спортивний й оздоровчий туризм із великими, але рівномірно розподіленими у часі фізичними навантаженнями може покращувати психічний та фізичний стан дітей, може навчати моделюванню реальних життєвих ситуацій та спонукати до поведінкових актів, що зміцнюють здоров'я та зберігають життя [2; 5].

Мета дослідження – розкрити роль та функції туризму в організації і проведенні уроків фізичної культури школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Туризм є невід'ємною складовою державної системи фізичної культури й спорту, який спрямований на розвиток фізичних, інтелектуальних та морально-вольових здібностей, зміцнення здоров'я кожної дитини, за допомогою залучення учнів до участі у прогулянках та походах різного ступеня та категорії складності, до участі у змаганнях з техніки туризму [2; 4].

Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм є складовою частиною в системі фізичної культури школярів. Поруч із такими ефективними засобами фізичної підготовки, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання та інші традиційні й нетрадиційні види спорту, різноманітні види спортивного туризму сприяють всебічному, гармонійному розвитку підростаючого покоління. Серед найбільш важливих форм організації спортивно-оздоровчого

туризму у закладах загальної середньої освіти можна виокремити: походи, прогулянки, екскурсії, експедиції, зльоти, змагання. Особливе значення спортивно-оздоровчий туризм має для загартовування організму, розвитку такої важливої якості, як витривалість і формування, необхідних у житті, рухових навиків і вмінь.

Навчальна програма пропонує наступні компоненти роботи за варіативним модулем на основі засобів туризму, змістом яких є засвоєння як теоретичних, так й практичних навичок, до яких належать знання із: орієнтування на місцевості та топографії; організації походів різного ступеня складності; вивчення технічних прийомів щодо подолання локальних перешкод природного й штучного характеру; знань щодо виживання під час надзвичайних ситуацій; надання першої долікарської допомоги; знань та вмінь щодо транспортування потерпілого.

Уроки фізичної культури із використанням засобів туризму для школярів мають свої особливості. По-перше, у зміст таких уроків включаються поряд із виконанням різноманітних фізичних вправ, прийоми задля формування системи знань щодо: природи, відносин людини й природи, збереження природи загалом та природних об'єктів зокрема, формування колективізму та взаєморозумінню, що створює пізнавально-освітнє середовище, що носить виховний характер [1]. По-друге, урок фізичної культури із використанням засобів активного туризму організовується та проводиться у фізкультурно-прикладній формі та підпорядковується єдиній сюжетній лінії, що створює підґрунтя для формування мотивації, зацікавлення дітей та формує у них потребу у активній руховій діяльності [4]. По-третє, уроки із використанням засобів туризму проводяться у спортивній залі та на відкритому повітрі, що створює оздоровче середовище та вирішує одне із головних завдань фізичної культури, а саме оздоровлення дітей під час процесу фізичного виховання [5].

У процесі організації та проведення уроків фізичної культури на основі засобів туризму для дітей ЗЗСО, головним принципом слід вважати спрямованість навчального процесу на розвиток індивідуальних здібностей дітей, підтримки у них позитивного емоційного стану поряд із фізкультурними або спортивними досягненнями. Для досягнення даної мети незамінну роль відіграє процес формування вмінь та навичок щодо подолання локальних штучних й природних перешкод, участь дітей у рухливих іграх туристичної спрямованості, виконання завдань із елементами орієнтування на місцевості або у закритих приміщеннях, участь учнів у змагальній діяльності, спортивно-масових заходах [4; 5].

Використання елементів орієнтування та місцевості робить уроки фізичної культури найбільш цікавими, насиченими й розумово спрямованими. Біг місцевістю (пришкільною територією, парком, сквером тощо) вибором й корегуванням напрямку руху, із одночасним читанням карти, використання елементів змагальної діяльності створюють високий емоційний підйом, що формує та закріплює високий рівень мотивації щодо занять орієнтуванням [4]. Із урахуванням змісту усіх видів туристичної підготовки, вікових особливостей учнів, слід розробити сюжетні уроки фізичної культури на основі засобів активного туризму, а саме: уроки-тренування, пізнавально-освітні уроки-тести, уроки-змагання, уроки-подорожі, уроки-рятування тощо.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел засвідчив, що туризм має великий арсенал засобів, які доречно використовувати під час уроків фізичної культури з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я школярів та формування основ здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Москаленко Н. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.

2. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.
3. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Environment&Health*, 2013, № 2. С. 12-17.
4. Рут Є. Туризм і рекреація в школі. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 160 с.
5. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. Взято з <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>

РОЗДІЛ 8
ВИКОРИСТАННЯ ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЇ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ, ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ТУРИЗМІ

НОВІТНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЙ В ТУРИЗМ ІНДУСТРІЇ

Сорочинська Марина

Науковий керівник: канд.пед.наук, доцент Фоменко Олена

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків

Анотація. В статті розглянуто туризм в контексті сучасних реабілітаційних технологій, а саме перспективи впровадження інноваційних методів реабілітації для покращення фізичного та психоемоційного стану людей з різними особистими потребами що застосовуються в туристичній індустрії. У наявних соціально-економічних умовах розвитку туризм виступає засобом реабілітації й оздоровлення, пізнання та організації дозвілля людей з різними особистими потребами.

Ключові слова: туризм, реабілітаційні технології, люди з різними особистими потребами.

Постановка проблеми. Сьогодення туристична галузь в Україні занепадала і це пов'язано з воєнними діями. У зв'язку з цим багато українців, а саме жінок і дітей змушено виїхали за межі України та подорожують в інших країнах Європи та Світу. Вони щодня потерпали від російської агресії і багато з них зараз потребують лікування та реабілітаційних заходів. Тому сучасні методики та новітні реабілітаційні технології допоможуть українцям оправитись після різних станів в яких вони опинились в наслідок воєнних дій. Ці реабілітаційні засоби спрямовані на відновлення функцій організму після травм, хвороб або операцій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвиток міжнародного туризму в контексті сучасних реабілітаційних технологій є актуальною темою досліджень. Інтеграція інноваційних технологій у туристичну сферу сприяє

створенню нових продуктів та покращенню якості обслуговування, що позитивно впливає і на економічний розвиток туристичної галузі [2]. Особлива увага приділяється розвитку інклюзивного туризму як засобу соціальної реабілітації осіб з інвалідністю. Серед останніх досліджень, варто згадати дослідження Л. Безуглої, М. Белобородової, Т. Герасименко, які вважають туризм як інноваційний інструмент в реабілітації для людей з обмеженими фізичними можливостями. С. Тищенко, Т. Чернишова, А. Осіпчук дослідили суть й призначення туризму як засіб соціально-психологічної підтримки людей з особливими потребами, а також розробили типологію адаптованих турів для даної категорії туристів. Інклюзивний туризм забезпечує доступність туристичних послуг для всіх верств населення, включаючи учасників бойових дій та цивільних осіб, постраждалих від військових дій [3, 4]. Цей напрямок сприяє оздоровленню, пізнанню та організації дозвілля людей з різними особистими потребами, покращуючи їх соціальну інтеграцію.

Мета дослідження є огляд новітніх реабілітаційних технологій та перспективи їх впровадження в туристичній індустрії для покращення фізичного та психоемоційного стану людей з різними особистими потребами.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з самих поширених методів реабілітації є використання різноманітних фізіотерапевтичних методів (електротерапія, термотерапія, магнітотерапія, ультразвукова терапія тощо) для відновлення різних функцій організму. Також активно застосовуються індивідуальні програми для поліпшення мобільності, зменшення болю та відновлення сили м'язів [1].

Використання роботизованих систем для реабілітації рухових функцій, а саме екзоскелетів або роботизованих протезів. Ці технології дозволяють значно покращити відновлення рухових функцій у пацієнтів з інсультами або травмами спинного мозку.

Терапія за допомогою віртуальної реальності (VR) активно використовується для відновлення рухових функцій, когнітивних здібностей та координації. Цей метод допомагає створювати безпечні, але складні умови для реабілітаційних тренувань, що підвищує мотивацію пацієнтів.

Функціональна реабілітація включає в себе тренування, що націлені на відновлення конкретних функцій, таких як ходьба, підйом по сходах, рівновага тощо. Часто використовується при реабілітації після інсультів, травм, операцій на суглобах чи хребті.

Психологічна підтримка та когнітивна реабілітація. Важливою частиною реабілітації є підтримка психологічного здоров'я пацієнта, особливо при травмах, які спричиняють значні зміни у житті (ампутації, інсульти, хронічні болі). Когнітивна терапія та підтримка за допомогою спеціалістів допомагають пацієнтам відновити здатність до самостійного життя [5].

Сучасні методи масажу, мануальної терапії та остеопатія допомагають у відновленні рухових функцій, полегшенні болю, покращенні кровообігу та знятті м'язової напруги.

Медичний спорт включає спеціалізовані фізичні вправи, які підбираються відповідно до стану пацієнта. Сюди входить фізична активність для людей з хронічними захворюваннями, травмами чи після операцій, з метою покращення здоров'я та відновлення функціональних можливостей організму.

Біофідбек та нейрофідбек. Технології біофідбеку дозволяють пацієнтам отримувати зворотній зв'язок про фізіологічні процеси в організмі (рівень напруги м'язів, серцевий ритм), що дає змогу контролювати і коригувати свої фізіологічні функції. Нейрофідбек використовується для тренування мозку, покращуючи когнітивні та моторні функції.

Більш детально розглянемо інноваційні методи біофідбек та нейрофідбек які застосовуються в туристичній індустрії і є альтернативою у вирішенні

питання реабілітації для покращення фізичного та психоемоційного стану людей з різними особистими потребами.

Біофідбек та нейрофідбек – це методи, які мають застосування в реабілітації фізичних функцій після травм, психотерапії, лікуванні різних нервових розладів, психологічних станів.

Біофідбек дозволяє людині отримувати інформацію про фізіологічні процеси в її організмі (наприклад, пульс, кров'яний тиск, температура тіла, м'язова активність, дихання) в реальному часі і навчатися контролювати ці процеси.

Пацієнт носить сенсори, які зчитують певні параметри (електричну активність м'язів або частоту серцебиття). Ці дані передаються на екран або інші пристрої, що відображають їх візуально або звуком. Людина вчиться коригувати ці показники за допомогою розслаблення, концентрації, зміни поведінки або дихання.

Цей метод застосовується при лікуванні стресу, тривожності, головного, хронічного болю. Для полегшення симптомів гіпертонії та астми, відновлення після травм або хвороб, що порушують функції м'язів чи нервової системи.

Нейрофідбек є специфічною формою біофідбеку, яка фокусується на контролюванні активності мозку. Це тренування мозку через зворотний зв'язок на електричну активність нейронів. Пацієнти навчаються змінювати свої хвилі мозкової активності для покращення психічного здоров'я та загального самопочуття.

Пацієнту встановлюються електроди на шкіру голови (зазвичай на лобі або на потилиці) для зчитування мозкових хвиль. Дані про активність мозку відображаються на екрані у вигляді графіків або анімацій. Пацієнт отримує зворотний зв'язок, коли певні хвилі активності мозку знаходяться в бажаних діапазонах (альфа-хвилі для розслаблення або бета-хвилі для концентрації).

Цей метод застосовується при лікуванні таких розладів, як тривога, депресія, синдром дефіциту уваги та гіперактивності. Підвищення когнітивних функцій, поліпшення пам'яті та концентрації. Покращення якості сну та зменшення стресу.

Але є різниця між біофідбеком та нейрофідбеком. Біофідбек охоплює різноманітні фізіологічні процеси організму (серцевий ритм, м'язова активність, температуру тіла, тощо). Нейрофідбек зосереджений на активності мозку, зокрема, на мозкових хвилях, і спрямований на покращення психічного здоров'я та когнітивних функцій.

Обидва методи дозволяють пацієнтам краще розуміти та контролювати свої фізіологічні або психічні процеси, що може призвести до значних покращень у самопочутті та функціонуванні організму.

Методики біофідбек та нейрофідбек можуть мати досить цікаві та корисні застосування в туризмі, особливо в контексті wellness (оздоровчих) програм, психологічної підтримки, а також для покращення загального досвіду подорожей.

На туристичних курортах або в готелях, що орієнтуються на здоров'я та благополуччя своїх клієнтів, методики біофідбек та нейрофідбек можуть використовуватись для зниженні стресу та напруги у людей з особистими потребами [1]. Методика біофідбек може бути використана для відстеження та контролювання рівня стресу, серцевого ритму та дихання, дозволяючи людям з особистими потребами вивчати техніки релаксації. Нейрофідбек допоможе контролювати рівень тривоги та покращувати когнітивне функціонування, зокрема концентрацію уваги, що корисно для тих, хто подорожує з метою відновлення після стресових ситуацій.

Нормалізувати режиму сну, тренуючи мозок на досягнення спокійних хвиль (альфа-хвиль), що сприяють більш глибокому та відновлювальному сну за

допомогою нейрофідбеку, також біофідбек може допомогти в моніторингу фізіологічних параметрів (температури тіла), що впливають на якість сну.

Туризм часто включає активний відпочинок, такий як походи, екскурсії, активні прогулянки або спорт. Використання біофідбеку та нейрофідбеку допоможе відстежити та поліпшити фізичні показники, а саме контроль над рівнем втоми або фізіологічними реакціями на фізичні навантаження. За допомогою біофідбеку люди з особистими потребами можуть навчатися правильно керувати своєю енергією, знижувати м'язову напругу після фізичних навантажень, а також зменшувати ризик отримання травм.

Також використання методик біофідбек та нейрофідбек як частину wellness-програм для людей з особистими потребами на курортах. Це може бути програми релаксації та зниження стресу для людей, що мають великий емоційний стрес. Чи спеціальні курси або майстер-класи для людей, які хочуть навчитись управляти своїми емоціями, знижувати рівень тривоги або депресії через нейрофідбек.

Висновки. Використання методик біофідбеку та нейрофідбеку в туризмі може значно покращити загальний досвід подорожей, допомагаючи знизити стрес, покращити фізичний та психічний стан, а також створити нові можливості для wellness-туризму. Це не тільки підвищує ефективність відпочинку, але й допомагає людям адаптуватися до нових умов, зберігаючи здоров'я та емоційну рівновагу під час подорожей.

У підсумку, інтеграція сучасних реабілітаційних технологій у міжнародний туризм відкриває нові можливості для розвитку wellness-туризму, покращення якості обслуговування та економічного зростання туристичної галузі. Це вимагає комплексного підходу, включаючи впровадження інновацій для людей з особистими потребами, адаптацію інфраструктури та підготовку персоналу для роботи з різними категоріями туристів.

Список використаних джерел

1. Бабов К. Д., Дмитрієва Г. О., Тихохід Л. В., Гавловський О. Д. Лікувально-оздоровчий туризм – один із сучасних напрямків підвищення ефективності діяльності санаторно-курортної сфери. *Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія*. 2019. № 2. С. 5-10. DOI 10.32618/J19MRBPH25.
2. Безугла Л. С., Белобородова М. В., Герасименко Т. В. Формування інклюзивно-реабілітаційного туризму в Україні. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*. 2022. № 2 (6). С. 20-25. DOI: <https://doi.org/10.32782/2708-4949.2>
3. Безугла Л.С. Інклюзивний туризм як форма реабілітації. *Розвиток туристичної галузі та індустрії гостинності: проблеми, перспективи, конкурентоздатність*: збірник тез доповідей II Міжнародної конференції Університет Альфреда Нобеля. Дніпро, 2022. С. 27-29.
4. Макотченко, О., Школа, О. Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 04.12.2024 р.). Х.; ХДАФК, 242-243. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024
5. Тищенко С.В., Чернишова Т.М., Осіпчук А.С. Туризм як засіб психологічної та соціальної підтримки груп ризику та людей з особливими потребами. *Економіка та управління національним господарством*. 2021. №51. С. 73-81. doi.org/10.32843/infrastructure51-11.

