

9. FootballDNA. (n.d.). Fun U8 Football Drills For Kids. Retrieved from <https://footballdna.co.uk/8-fun-u8-football-drills-for-kids/>
10. Soccerdrive. (n.d.). 7 Fun U8 Soccer Drills for Kids. Retrieved from <https://www.soccerdrive.com/blog/1/7-fun-u8-soccer-drills-kids>
11. Soccerisation. (2023). The Strong Female Athlete Book Train With Me In Tampa Online Coaching Explore. Retrieved from <https://soccerisation.com/2023/03/08/grassroots-soccer/>
12. Suter, E. (n.d.). Conditioning for Youth Soccer Players: Stop Jogging Laps. Retrieved from <https://ericasuter.com/conditioning-for-youth-soccer-players-stop-jogging-laps/>
13. Opengoaalusa. (n.d.). 7 Best Soccer Drills for 8 Year Olds. Retrieved from https://opengoaalusa.com/blogs/news/soccer-drills-for-8-year-olds?srsid=AfmBOoqgizQcs3aMIHPk82IM5GoW_YBaVWgjqMjgg6vWoosQ70BRdnrV
14. Tocafootball. (n.d.). Fun Soccer Drills for 5-year-olds. Retrieved from <https://www.tocafootball.com/journal-post/fun-soccer-drills-for-5-year-olds>
15. Abcdelearning. (n.d.). 28 Soccer Drills for 6-Year-Olds. Retrieved from <https://abcdelearning.com/soccer-drills-for-6-year-olds/>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).25)

УДК 796. 796.01. 796.6. 797

Омельченко Олена Станіславівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувачка кафедри водних видів спорту,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна
Кондратенко Вікторія Володимирівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної
підготовки, Університет митної справи та фінансів, Дніпро, Україна
Міфтахутдінова Діна Артурівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії та методики спортивної підготовки, директор, Придніпровська
державна академія фізичної культури і спорту, ОШВСМ, Дніпро, Україна
Могильний Ігор Миколайович,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ У ТРИАТЛОНІ

У статті розглянуто особливості фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивної підготовки. З'ясовано, що фізична підготовка – це процес, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки атлетів у триатлоні. На всіх етапах спортивного вдосконалення фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів.

Мета дослідження. Визначити особливості фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивної підготовки. Застосовано **методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, педагогічний аналіз. **Результати дослідження.** Показано, що фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму спортсмена. Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. **Висновки.** Визначено особливості фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивної підготовки.

Ключові слова: триатлон, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, атлети.

Omelchenko O., Kondratenko V., Miftakhutdinova D., Mohylny I. Features of physical training of athletes in triathlon. The article examines the features of physical training of triathlon athletes at different stages of sports training. Physical training is the basis of sports training of triathlon athletes. It was found that physical training is a process aimed at developing and improving physical qualities and developing functional capabilities, which create favorable conditions for improving all aspects of triathlon athletes' training. At all stages of sports improvement, physical training occupies a central place in the athletes' training system. This is due to the fact that the athlete ultimately realizes various aspects of preparedness (technical, tactical, mental, etc.) simultaneously with the manifestation of physical qualities - strength, speed, coordination, endurance and flexibility. It was found that this is most evident in the training of high-class athletes, but physical training occupies a central place in the structure of the training process and at other stages of long-term sports improvement.

Purpose of the study. To determine the features of the physical training of athletes in triathlon at different stages of sports training. The research methods used are: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical analysis. Research results. It is shown that physical training is divided into general and special. General physical training is aimed at the versatile development of physical qualities, functional capabilities of the athlete's body systems, the coherence of their manifestations in the

process of muscular activity. Special physical training is characterized by the level of development of physical abilities, capabilities of the organs of functional systems, which directly determine achievements in the chosen sport. Conclusions. The features of the physical training of athletes in triathlon at different stages of sports training are determined.

Keywords: triathlon, general physical training, special physical training, athletes.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що фізична підготовка це процес, спрямований на розвиток фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Він є одним з найважливіших складових частин спортивного тренування. Фахівці відзначають, що фізична підготовка ділиться на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку [2, 5, 13].

Завданнями фізичної підготовки є: підвищення рівня розвитку та розширення функціональних можливостей організму спортсменів (функціональна підготовка); розвиток фізичних якостей та удосконалення функції розслаблення м'язів; удосконалення фізичних якостей, що забезпечують ефективність змагальної діяльності спортсменів [6, 8].

Фахівці стверджують, що фізична підготовка спортсменів у триатлоні полягає у підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвиненні рухових якостей - швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їх реалізації в умовах змагальної діяльності [9].

Фізична підготовка триатлоністів поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення у триатлоні та ефективність тренувального процесу. СФП скерована на розвинення рухових можливостей у суворій відповідності до вимог, що ставить специфіка триатлону, та особливостей змагальної діяльності в ньому [7, 10].

Загальна та спеціальна фізична підготовка залежать одна від одної, їх співвідношення змінюється в процесі багаторічної підготовки: з підвищенням кваліфікації спортсменів частина вправ загальної підготовки зменшується, а частина СФП — збільшується [5]. Фахівці стверджують, що рівень ефективності змагальної діяльності у виді спорту прямо залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості [4].

Слід зазначити, що розділення компонентів загальної та спеціальної підготовки є умовним, тому що ці компоненти є й в інших розділах підготовки - фізичній, технічній, психічній, тактичній. Якщо порушується необхідне співвідношення компонентів в цій системі, то безперечно, зазнає втрат цілісна система підготовки. Тому оптимальний баланс і регулювання співвідношень цих частин підготовки з урахуванням етапу та кваліфікації спортсменів є однією з найскладніших проблем ефективної побудови тренувального процесу. Автори наголошують, що показники спеціальної фізичної підготовленості та показників змагальної діяльності тісно пов'язані між собою [3].

Але слід зазначити, що в такому виді спорту як триатлон це ускладнюється ще й тим фактом, що при побудові тренувального процесу тренеру необхідно враховувати види підготовки в усіх трьох дисциплінах – плаванні, їзді на велосипеді та бігу. Також автори наголошують, що індивідуальний підхід до кожного атлета дозволить ефективно побудувати тренувальний процес та скорегувати тренувальні навантаження для оптимізації результатів та мінімізації ризику травм [1; 11; 12].

Мета: визначити особливості фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження аналізувалися теоретичні аспекти питання особливостей фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивного вдосконалення.

Результати дослідження. На всіх етапах спортивного удосконалення загальна та спеціальна фізична підготовка тісно пов'язані між собою та залежать одна від одної. Слід зазначити, що у триатлоні співвідношення загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки протягом всіх етапів підготовки змінюється. Якщо на етапі початкової підготовки ЗФП займає основну частину та на СФП тренувальних годин не передбачено, то протягом наступних етапів частка спеціальної фізичної підготовки займає основну частину і фізична підготовка становить від 120 годин на етапі попередньої базової підготовки і досягає 200 годин на етапі підготовки до вищих досягнень, чіткої межі між видами підготовки не існує. На етапі початкової підготовки у триатлоні під час загальної фізичної підготовки використовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи зі скакалкою, вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці, на перекладині, вправи з обтяженням, акробатичні та легкоатлетичні вправи. Спеціальна фізична підготовка містить вправи на суші, що імітують елементи техніки плавання, дихальні вправи, вправи для вивчення техніки плавання та техніки старту та навчання техніки поворотів (табл.1).

Таблиця 1

Співвідношення загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах підготовки у триатлоні

	Етап підготовки			
	Початкової	Попередньої базової	Спеціалізованої базової	Підготовки до вищих досягнень
ЗФП, год	66-80	94-120	140-170	200
СФП, год	-			

Також використовується дистанційне плавання, вправи для засвоєння техніки їзди на велосипеді; вивчення правил дорожнього руху; вивчення конструкції велосипеда та його технічного обслуговування; опанування техніки педалювання, вправи для вивчення техніки бігу, стрибкові вправи, різні варіанти бігу, кроси.

Зміст фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки включає вправи на засвоєння та удосконалення техніки бігу, розвиток швидко-силових якостей та загальної витривалості. На заняттях з плавання здійснюється подальше удосконалення техніки, розвинення гнучкості, швидкості, підвищення аеробних можливостей. Велопідготовка спрямована на вдосконалення техніки їзди та техніки педалювання, розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, загальної та силової витривалості, створення бази для спеціалізованої велопідготовки.

Під час тренувальних занять з загальної фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки зростає частка спеціально-підготовчих та змагальних вправ, а загальнопідготовчих - суттєво скорочується. У заняттях з бігу та плавання збільшується обсяг навантажень у змішаній зоні інтенсивності. На заняттях з велосипедної підготовки підвищуються обсяг навантажень, збільшується довжина дистанції в окремому тренувальному занятті, ускладнюється рельєф траси, на якому проводяться тренувальні заняття.

Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки використовуються імітаційні вправи на суші з використанням блочних пристроїв, тренажерів конструкції Мартена-Хюттеля, ізокінематичних тренажерів, вправи для розвитку гнучкості, статичні вправи з використанням власної сили, амортизаторів, гантелей, вправи для удосконалення старту, пропливання стартового відрізка дистанції з максимальною швидкістю і контролем за технікою виконання, дистанційне плавання зі швидкістю, близькою до змагальної (табл.2).

Таблиця 2

Співвідношення видів підготовки на різних етапах підготовки у триатлоні

Види підготовки, год	Етап підготовки			
	Початкової	Попередньої базової	Спеціалізов. базової	Підготовки до вищих досягнень
Теоретична	12-14	16-24	26-30	20
ЗФП та СФП	66-80	94-120	140-170	200
Плавальна	112-160	206-287	362-444	480
Бігова	50-70	90-160	180-200	220
Велопідготовка	40-60	140-220	270-300	370
Комплексне тренування	20	50-190	230-270	330
Участь у змаганнях	10	18-26	26-28	30

Велосипедна підготовка спрямована на розвиток загальної та спеціальної витривалості, підвищення рівня спеціальної підготовки, розвитку спеціальної витривалості; розвинення аеробно-анаеробних можливостей, швидкісних якостей, участь у змаганнях з дуатлону та триатлону, збільшення обсягу бігової підготовки, розвиток загальної витривалості, удосконалення техніки бігу; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; розвинення аеробно-анаеробних можливостей, підвищення рівня спеціальної силової бігової підготовленості, розвинення швидкісних якостей.

Також передбачено контрольні старту з бігу на середні дистанції та участь у змаганнях з дуатлону та кросу.

На етапі підготовки до вищих досягнень у зимовий період збільшується обсяг плавальної підготовки, у літній - велосипедної та комплексної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка включає в себе спеціально-підготовчі вправи, вправи на гнучкість та розтягування, імітаційні вправи на суші з використанням блочних пристроїв, тренажерів конструкції Мартена-Хюттеля, ізокінематичних тренажерів. Обсяг спеціальної плавальної підготовки зростає, використовуються вправи для розвитку силової витривалості, розвитку аеробно-анаеробних можливостей, загальної та силової витривалості. Також широко використовуються вправи зі штангою, силові вправи для м'язів ніг, тулуба, вправи на тренажерах, стрибкові вправи, рівномірна їзда по пересіченій місцевості, удосконалення техніки бігу, підвищення рівня спеціальної силової бігової підготовленості, розвинення швидкісних якостей, розвинення аеробно-анаеробних можливостей, контрольні старту з бігу на середні дистанції, участь у змаганнях з дуатлону та кросу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз тренувальної програми для ДЮСШ, а також науково-методичної літератури дозволив визначити особливості фізичної підготовки атлетів у триатлоні на різних етапах спортивної підготовки. На етапі початкової підготовки більшу частку фізичної підготовки займає загальна фізична підготовка, в якій використовуються загально-підготовчі вправи. З переходом атлетів на наступні етапи підготовки частка спеціальної фізичної підготовки збільшується, застосовуються більш специфічні вправи, характерні для конкретного виду спорту.

Зазначено, що в триатлоні, виді спорту, який складається з трьох дисциплін, планування тренувального процесу, а саме фізичної підготовки ускладнюється наявністю вимог з плавання, бігу та велоспорту. Показано, що загальна та спеціальна фізична підготовка у триатлоні тісно пов'язана між собою, залежить одна від одної та суттєво впливає на змагальний результат атлетів. Починаючи з етапу попередньої базової підготовки частка загальної фізичної підготовки зменшується, тим самим зростає частка спеціальної фізичної підготовки і, як наслідок спеціальних вправ, характерних для цих видів спорту – плавання, бігу та велоспорту.

Література

1. Білов С., Галицький В., Тищенко В.О. Програмування тренувального процесу в циклічних видах спорту. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2(1). С. 158-165. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.64>

2. Білов С., Тищенко В. Характеристика спеціальної фізичної підготовленості плавців 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 3. С. 112-121. [https:// doi:10.32540/2071-1476-2024-3-112](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-112)
3. Гнатчук В.І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2006. № 3. С. 3-6.
4. Клопов Р.В., Тищенко В.О., Меснянкін Д.Г. Спеціальна фізична підготовка веслувальників високої кваліфікації у підготовчому періоді спортивного тренування. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. Т. 3. С. 67–73
5. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] Диференціація фізичної підготовки спортсменів: [монографія]. Львів. ЛДУФК. 2017. 304 с.
6. Овчаренко С., Пономаренко К. Сучасний стан проблеми побудови структури і змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С. 147-158. [https:// doi:10.32540/2071-1476-2024-1-147](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-147)
7. Микитчик О., Афанасьєв С., Москаленко Н., Омельченко О., Сергєєв А. Рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи спортсменів, які займаються триатлоном. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. (1(173)). 93-96. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).21)
8. Омельченко О., Микитчик О., Міфтахутдінова Д., Солодка О., Кондратенко В., Кусовська О. Особливості побудови ударних мікроциклів у тренувальному процесі атлетів з використанням ергометра «Консепт-2». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2024. (2(174)). С. 111-118. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).26)
9. Тищенко В.О., Жердєв, М., Іванов, К., Калашнік, С., Шеховцова К. В. Дослідження аеробних можливостей у спорті. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 2. С. 18-24. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-03>
10. Триатлон. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2012. 84 с.
11. Almeida T. A. F., Pessôa Filho D. M., Espada M. C., Reis J. F., Sancassani A., Massini D. A., Alves F. B. Physiological responses during high-intensity interval training in young swimmers. *Frontiers in Physiology*. 2021. Vol. 12. P. 662029. <https://doi.org/10.3389/fphys.662029>
12. Omelchenko O.S., Afanasiev S.M., Savchenko V.G., Mikitchik O.S., Lukina O.V., Solodka O.V., Mischak O.S. Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. *Pedagogy of physical culture and sports*. 2020. № 2. p. 93-99.
13. Omelchenko O., Dolbysheva N., Kovtun A., Koshcheyev A., Tolstykova T., Burdaiev K., Solodka O. Evaluation of respiratory function indicators of elite athletes in academic rowing using the method of computer spirometry. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. 27(2):173–182.

References

1. Bilov, S., Galitsky, V., & Tyshchenko, V.O. (2024). *Prohramuvannia trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu*. [Programming the training process in cyclical sports]. *Physical culture and sport: scientific perspective*. No. 2(1). P. 158-165. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.64>. [in Ukrainian].
2. Bilov, S., Tyshchenko, V. (2024). *Kharakterystyka spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti plavtsiv 10-11 rokiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky* [Characteristics of special physical fitness of swimmers 10-11 years old at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Bulletin of Prydniprovia*. No. 3. P. 112-121. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-112>. [in Ukrainian].
3. Gnatyuk, V.I. (2006). *Vzaiemoziazok pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky ta zmahalnoi dialnosti kvalifikovanykh voleibolistiv* [The relationship between indicators of special physical training and competitive activity of qualified volleyball players]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ta sportu. - Theory and methods of physical education and sports*. No. 3. P. 3-6. [in Ukrainian].
4. Kloпов, R.V., Tyshchenko, V.O., & Mesnyankin, D.G. (2021). *Spetsialna fizychna pidhotovka vesluvalnykiv vysokoi kvalifikatsii u pidhotovchomu periodi sportynoho trenuvannia*. [Special physical training of highly qualified rowers in the preparatory period of sports training]. *Fizyчне vykhovannia ta sport - Physical education and sports*. T. 3. P. 67–73. [in Ukrainian].
5. Lynets, M. M., Chychkan, O. A., Jimenez, H. R. [et al.] (2017). *Dyferentsiatsiia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv*. [Differentiation of physical training of athletes]. Lviv: LDUFK. 304 p. [in Ukrainian].
6. Ovcharenko, S., Ponomarenko, K. (2024). *Suchasnyi stan problemy pobudovy struktury i zmistu spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh voleibolistiv v umovakh dystantsiinoho trenuvalnoho protsesu*. [Current state of the problem of building the structure and content of special physical training of qualified volleyball players in the conditions of the distance training process]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia - Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 1. P. 147-158. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-147>. [in Ukrainian].
7. Mykytychuk, O., Afanasiev, S., Moskalenko, N., Omelchenko, O., & Sergeev, A. (2024). *Riven funktsionalnoho stanu sertsevo-sudynnoi ta dykhalnoi systemy sportsmeniv, yaki zaimaiutsia triatlonom*. [The level of functional state of the cardiovascular and respiratory systems of athletes involved in triathlon]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova - Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). (1(173)). 93-96. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).21). [in Ukrainian].

8. Omelchenko, O., Mykytchuk, O., Miftahutdinova, D., Solodka, O., Kondratenko, V., & Kusovska, O. (2024). Osoblyvosti pobudovy udarnykh mikrotsykliv u trenuvalnomu protsesi atletiv z vykorystanniam erhometru «Soncept-2». [Features of building shock microcycles in the training process of athletes using the ergometer "Concept-2"]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova - Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2(174). 2024. P.111-118. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2\(174\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2(174).26). [in Ukrainian].
9. Tyshchenko, V.O., Zherdev, M., Ivanov, K., Kalashnik, S., & Shekhovtsova K. V. (2023). Doslidzhennia aerobnykh mozhlyvostei u sporti. [Research on aerobic capabilities in sports]. *Doslidzhennia aerobnykh mozhlyvostei u sporti - Physical education and sports*. No. 2. P. 18-24. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-03>. [in Ukrainian].
10. Tryatlon. [Triathlon]. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu - Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports mastery and specialized educational institutions of a sports profile. (2012). Kyiv. 84 p. [in Ukrainian].
11. Almeida, T. A. F., Pessôa Filho, D. M., Espada, M. C., Reis, J. F., Sancassani, A., Massini, D. A. [et al.] (2021). Physiological responses during high-intensity interval training in young swimmers. *Frontiers in Physiology*, Vol. 12. P. 662029. <https://doi.org/10.3389/fphys.662029>. [in English].
12. Omelchenko, O.S., Afanasiev, S.M., Savchenko, V.G., Mikitchik, O.S., Lukina, O.V., Solodka, O.V. [et al.] (2020). Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. *Pedagogy of physical culture and sports*. № 2. p. 93-99. [in English].
13. Omelchenko, O., Dolbysheva, N., Kovtun, A., Koshcheyev, A., Tolstykova, T., Burdaiev, K. [et al.] (2023). Evaluation of respiratory function indicators of elite athletes in academic rowing using the method of computer spirometry. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 27(2):173–182. [in English].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).26)

Омельчук О.В.,

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1771-730X>

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Білик В.Г.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6860-7728>

доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Воронцова Т.В.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6005-2310>

кандидат психологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Мегалінська Г.П.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-8662-8584>

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Білик Ж.І.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-2092-5241>

кандидат біологічних наук, доцент
кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФІЛОСОФСЬКО-ПРАВОВИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ФЕНОМЕНУ

У статті розглядається фітнес як багатогранне соціокультурне явище XXI століття, що вийшло за межі традиційного розуміння фізичної активності й перетворилося на важливу складову глобальної культури. Автор аналізує фітнес не лише як засіб підтримання фізичної форми, але і як символ здоров'я, краси, соціального статусу, самореалізації та суб'єктного самовираження в умовах постмодерного суспільства. Фітнес розглядається у зв'язку з філософськими категоріями тілесності, краси, сили, дисципліни та гармонії, а також у контексті соціальних змін, викликаних урбанізацією, розвитком медіа, комерціалізацією культури тіла та посиленням ролі цифрових технологій.

Метою дослідження є обґрунтування методологічних основ аналізу філософсько-правових засад фізичної культури та спорту з урахуванням фітнесу як культурного феномену сучасності. Особлива увага приділяється методології міждисциплінарного підходу, зокрема інтеграції герменевтичного, феноменологічного та критичного аналізу вивчення тіла, а також соціології та філософії спорту.

Автори звертаються до ключових наукових джерел, що репрезентують сучасний підхід до вивчення фітнесу як глобального феномену. Висвітлюють історичні трансформації фітнесу, підкреслюють роль у формуванні нових типів особистості.

У правовому аспекті аналізується нормативно-правове забезпечення фітнес-індустрії, включаючи питання антидопінгового контролю, правового статусу тренерів, захисту персональних даних клієнтів фітнес-клубів тощо. Обґрунтовується необхідність розширення правової бази з урахуванням етичних стандартів та викликів, пов'язаних із популяризацією фітнесу в цифрову епоху.