

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

---

**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

---

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Науковий журнал*

**Випуск 1**

Житомир – 2024

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Головний редактор – Тамара Кутек** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).

**Відповідальний редактор – Світлана Дмитренко**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

**Відповідальний секретар – Мирослава Броневич**, викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).

**Члени редакційної колегії:**

<b>Рустам Ахметов</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).
<b>Григорій Грибан</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).
<b>Вікторія Кириченко</b>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Університет Бабеш-Боляй, (Клуж-Напока, Румунія).
<b>Олександр Колумбет</b>	доктор педагогічних наук, професор, Державний торговельно-економічний університет (м. Київ, Україна).
<b>Дмитро Оленєв</b>	доктор педагогічних наук, професор, Національний університет оборони України (м. Київ, Україна).
<b>Станіслав Присяжнюк</b>	доктор педагогічних наук, професор, Національний університет оборони України (м. Київ, Україна).
<b>Тетяна Скалій</b>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).
<b>Микола Тимчик</b>	кандидат педагогічних наук, професор, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ, Україна).
<b>Павло Ткаченко</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Поліський національний університет (м. Житомир, Україна).
<b>Юрій Фурман</b>	доктор біологічних наук, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).

**Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи. Житомир:  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 1. 2024. 92 с.**

У науковому журналі висвітлюються теоретичні й прикладні аспекти фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки спортсменів у різних видах спорту, а також психолого-педагогічні, медико-біологічні, філософські, історичні та соціально-економічні проблеми розвитку сфери фізичної культури і спорту.

**Засновник:** Житомирський державний університет імені Івана Франка.

© Житомирський державний університет імені Івана Франка

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.*

## ЗМІСТ

### I НАУКОВИЙ НАПРЯМ

#### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

*Гарлінська Алла, Оксентюк Ярослава, Скримінська Олена*

Розвиток координаційних здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор.....4

*Жуковський Євгеній, Жуковська Маргарита, Айуниц Валентина*

Методика використання оздоровчої гімнастики на уроках фізичної культури в учнів 5-6 класі.....12

*Шаверський Віктор, Мяновський Владислав, Шевчук Нікіта*

Вплив занять воркаутом на розвиток фізичних якостей юнаків 12 - 13 років.....20

*Шапорда Юрій, Саранча Микола, Мичка Іван, Твардовський Віктор*

Удосконалення технічних дій учнів середнього віку у шкільній секції з волейболу.....27

### II НАУКОВИЙ НАПРЯМ

#### **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Вовченко Інна, Шелест Ілона, Левчук Анастасія*

Особливості відбору дітей до занять спортом .....35

*Грибан Григорій, Філіна Валентина*

Техніка виконання прийомів дзюдо з низькою амплітудою в умовах спортивного поєдинку .....42

*Злов Олександр, Гарлінська Алла, Твардовський Віктор*

Сучасні підходи до організації тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки .....50

*Никипорок Олексій, Овсянніков Михайло*

Аналіз шляхів підвищення результативності юних футболістів .....57

*Шаверський Віктор, Чорний Олег*

Покращення тренувального процесу легкоатлетів спринтерів .....64

### III НАУКОВИЙ НАПРЯМ

#### **ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Ахметов Рустам, Мусійовський Михайло*

Історія розвитку спортивного товариства «Україна» на Житомирщині .....71

*Костенко Костянтин, Ахметов Рустам*

Інноваційні підходи до фізичної культури в контексті розвитку в Україні .....77

### IV НАУКОВИЙ НАПРЯМ

#### **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

#### **ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНА ЕРГОТЕРАПІЯ**

*Корнійчук Наталія, Гарлінська Алла, Лунай Ірина, Кульбака Олег*

Особливості застосування природних факторів у комплексному підході постнавантажувального відновлення спортсменів.....86

УДК: 796.015.1:796.093:372.873

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

*Гарлінська Алла, Оксентюк Ярослава, Скримінська Олена*  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність теми дослідження. Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку має важливе значення у фізичному вихованні, адже ці навички є фундаментом для освоєння рухової активності, яка необхідна як для успішної участі у спортивних заходах, так і для виконання щоденних дій. У сучасному світі, де діти часто ведуть малорухливий спосіб життя через технологічний прогрес і збільшення часу, проведеного за екранами гаджетів, питання фізичної активності та розвитку координації стає особливо актуальним. Одним із ефективних засобів розвитку координаційних здібностей є застосування рухливих ігор, адже вони задіюють різні групи м'язів та стимулюють нервову систему до активної роботи. Це дозволяє дітям не лише покращувати свої рухові навички, а й розвивати фізичну витривалість і силу. Інтеграція рухливих ігор у навчальний процес може зробити заняття більш динамічними та захоплюючими, що підвищує інтерес дітей до навчання і робить його більш ефективним. З огляду на ці фактори, тема розвитку координаційних здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор є надзвичайно актуальною, адже вона безпосередньо впливає на фізичний, розумовий і соціальний розвиток дітей, а також відповідає сучасним освітнім і здоров'язабезпечувальним потребам. **Метою дослідження** є поглиблене вивчення процесу розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Основний акцент робиться на застосуванні рухливих ігор як ефективного засобу для вдосконалення фізичних якостей учнів під час уроків фізичної культури. Такий підхід дозволяє зробити заняття не лише корисними для фізичного розвитку, а й цікавими та мотивуючими для дітей. У ході дослідження застосовувалися такі **методи**: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, порівняльний аналіз, систематизація та узагальнення отриманих даних, проведення педагогічного експерименту, а також використання методів математичної статистики для обробки результатів. **Результати роботи та ключові висновки.** Вивчення наукових джерел та результати проведеного нами дослідження свідчать про високу ефективність використання рухливих ігор під час уроків фізичної культури для розвитку координаційних здібностей у молодших школярів. Такі ігри забезпечують оптимальні умови для вдосконалення рухової активності дітей, сприяють покращенню їхньої фізичної підготовки та розвивають важливі навички, необхідні для виконання як спортивних, так і повсякденних завдань. Рухливі ігри відіграють ключову роль у формуванні координаційних здібностей, оскільки вони дозволяють дітям працювати

**DEVELOPMENT OF COORDINATION  
ABILITIES OF YOUNGER STUDENTS BY  
MEANS OF MOBILE**

*Alla Garlinska, Yaroslava Oksentyuk,  
Olena Skrymynska*

**Abstract. Relevance of the research topic.** The development of coordination skills in younger schoolchildren is an important aspect of physical education, as these skills form the foundation for acquiring motor abilities necessary for successful participation in various activities, both sports-related and everyday. In today's world, where children often lead a sedentary lifestyle due to technological advances and increased screen time, the issue of physical activity and coordination development becomes particularly relevant. One effective means of developing coordination skills is through the use of active games, as they engage various muscle groups and stimulate the nervous system to work actively. This not only helps children improve their motor skills but also develops physical endurance and strength. Integrating active games into the educational process can make lessons more dynamic and engaging, thereby increasing children's interest in learning and making it more effective. Given these factors, the topic of developing coordination skills in younger schoolchildren through active games is highly relevant, as it directly impacts children's physical, cognitive, and social development while addressing contemporary educational and health needs. **The aim** of this research is to study the development of coordination skills in primary school children through the use of active games during physical education classes. The methods of include analysis, comparison, systematization, and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiments, as well as mathematical statistics methods. **Results and key conclusions.** The study of scientific sources and the results of our research indicate the high effectiveness of using outdoor games during physical education lessons to develop coordination abilities in younger schoolchildren. Such games provide optimal conditions for improving children's motor activity, contribute to improving their physical fitness and develop important skills necessary for performing both sports and everyday tasks. Outdoor games play a key role in the formation of coordination abilities, as they allow children to work on the accuracy of movements, reaction speed, the ability to maintain balance and navigate in space. Reliable results were

---

над точністю рухів, швидкістю реакції, здатністю зберігати рівновагу та орієнтуватися у просторі.

Були отримані достовірні результати, які свідчать про суттєві відмінності у рівні розвитку координаційних здібностей між експериментальною та контрольною групами. В експериментальній групі ці показники зазнали значних змін у порівнянні з контрольною групою, з різницею в межах від 5,11% до 39,3%. Найбільше відставання контрольної групи спостерігалось за результатами тестів, що оцінюють здатність утримувати статичну рівновагу, тоді як мінімальна різниця була за показниками орієнтування в просторі.

**Ключові слова:** координаційні здібності, рухливі ігри, молодші школярі.

obtained, indicating significant differences in the level of development of coordination abilities between the experimental and control groups. In the experimental group, these indicators underwent significant changes compared to the control group, with a difference ranging from 5.11% to 39.3%. The greatest lag of the control group was observed in the results of tests assessing the ability to maintain static balance, while the minimum difference was in spatial orientation indicators.

**Keywords:** coordination abilities, movement games, younger schoolchildren.

---

**Постановка проблеми.** Розвиток координаційних здібностей молодших школярів є важливою складовою їх фізичного і загального розвитку. В умовах сучасного життя, де діти все більше часу проводять за екранами комп'ютерів і гаджетів, фізична активність часто є недостатньою. До того ж перехід дітей із закладу дошкільної освіти у заклад загальної середньої освіти супроводжується значним зниженням рухової активності [11]. Обмеження рухової активності не тільки негативно впливає на фізичний та інтелектуальний розвиток дитини й погіршує її здоров'я, але й може спричинити труднощі у формуванні важливих життєвих навичок у майбутньому.

У теорії та методиці фізичного виховання запропоновано різноманітні підходи, засоби та методи для розвитку координаційних здібностей у дітей різного віку. Водночас, існує недостатня кількість досліджень, які б детально висвітлювали питання оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей саме у дітей молодшого шкільного віку. Зважаючи на те, що матеріально-технічна база в багатьох школах країни є недостатньою, що сповільнює освітній процес у сучасних умовах наукового та технічного прогресу, виникає потреба у дослідженні та оновленні технологій розвитку координаційних здібностей дітей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розвиток координаційних здібностей у молодших школярів через рухливі ігри є актуальною темою для наукових досліджень, оскільки фізичне виховання у цьому віці відіграє важливу роль у формуванні основних рухових навичок. Останні дослідження в цій галузі підкреслюють важливість інтеграції ігор у навчальний процес для досягнення оптимальних результатів.

Огляд сучасних літературних джерел демонструє, що науковці підходять до визначення поняття «координаційні здібності» з різних перспектив, аналізуючи ключові фактори, які впливають на їх розвиток. Зроблено висновок, що рухові здібності є багатограним поняттям, розвиток і вдосконалення яких мають комплексний характер [1, 8, 10, 13]. Виявлено, що на формування координаційних здібностей впливають такі чинники, як рівень розвитку інших фізичних якостей, складність рухових завдань, функціонування аналізаторів, загальна фізична підготовленість і вік. Усі ці аспекти необхідно враховувати

---

при створенні ефективної моделі освіти дітей, спрямованої на максимальний розвиток їх координаційних здібностей [3, 5].

Дослідження також акцентують увагу на методах формування координаційних здібностей у дітей шкільного віку, зокрема за допомогою рухливих ігор. Розглянуто оптимальні педагогічні умови для розвитку цих здібностей з урахуванням вікових, статевих і фізичних особливостей дітей [2, 4, 6, 7, 11, 14, 15].

**Метою дослідження** є поглиблене вивчення процесу розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Основний акцент робиться на застосуванні рухливих ігор як ефективного засобу для вдосконалення фізичних якостей учнів під час уроків фізичної культури. Такий підхід дозволяє зробити заняття не лише корисними для фізичного розвитку, а й цікавими та мотивуючими для дітей.

**Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження застосовувалися такі методи: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, порівняльний аналіз, систематизація та узагальнення отриманих даних, проведення педагогічного експерименту, а також використання методів математичної статистики для обробки результатів.

Рівень розвитку координаційних здібностей досліджувався шляхом проведення спеціальних рухових тестів, розроблених Л. П. Сергієнком [12]. Зокрема, просторову орієнтацію учнів оцінювали за допомогою тесту під назвою «Біг до пронумерованих м'ячів»; здібність до утримання динамічної рівноваги за допомогою тесту «Повороти на гімнастичній лаві» (с); здібність до утримання статичної рівноваги за допомогою тесту «Методика Бондаренко» (с); здатність до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів руху за допомогою тесту «Човниковий біг» (с); швидкість рухової реакції використовували тест «Хват падаючої гімнастичної палиці» (см).

Дослідження проводилося на базі ліцею № 5 міста Житомира та охопило 50 учнів 4-х класів віком від 9 до 10 років, серед яких було 23 дівчинки та 27 хлопців. Учасники дослідження були поділені на дві рівні групи по 25 осіб: експериментальну та контрольну.

Учні контрольної групи відвідували уроки фізичної культури відповідно до стандартної програми, затвердженої для загальноосвітніх закладів. Заняття проводилися згідно з діючими методичними рекомендаціями, без впровадження додаткових засобів або методик, що виходять за рамки типової програми фізичного виховання.

У свою чергу, учні експериментальної групи навчалися за програмою, яка була ретельно розроблена з акцентом на удосконалення базових координаційних здібностей. Ця програма включала в себе комплекс вправ і завдань, спрямованих на покращення фізичної координації та моторних навичок учнів. Головним інструментом у цій програмі виступали рухливі ігри, які були підібрані та адаптовані відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Метою таких занять було створення оптимальних умов для покращення координації, зокрема просторової орієнтації, рівноваги, точності рухів і швидкості реакції.

Цей підхід дозволив порівняти ефективність традиційної програми фізичної культури та запропонованої експериментальної методики, що базується на використанні ігрових форм для розвитку координаційних здібностей.

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку було проведено комплексне тестування, яке здійснювалось на початковому та завершальному етапах педагогічного експерименту. При проведенні рухових тестів із школярами ми дотримувались наступних положень:

- дітей поінформували про мету проведення рухових тестів;
- після кожної спроби дітям оголошували їх досягнутий результат, що сприяло підтриманню мотивації школяра і корекції його дій;
- всі контрольні випробування проводили на початку основної частини уроку;
- рухові тести не використовували як спеціальні вправи або як засіб тренувань [9].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експеримент полягав у використанні рухливих ігор на уроках фізичної культури в експериментальній групі, спрямованих на розвиток координаційних здібностей дітей. Для оцінки ефективності впливу ігор було проведено тестування рівня координаційних здібностей учнів як на початковому етапі експерименту, так і після його завершення. Результати досліджень представлені у таблиці 1 і 2.

*Таблиця 1*

**Результати тестування учнів контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту (n = 50)**

№	Вид тестування	ЕГ		КГ		Різниця у рівні розвитку, %	t-кр. Ст'юдента, P
		$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$		
1.	Човниковий біг, с	12,52	0,64	12,54	0,62	0,16	<0,02
2.	Біг до пронумерованих м'ячів, с	11,06	0,94	11,1	0,9	0,36	<0,03
3.	Повороти на гімнастичній лаві, с	4,29	1,06	4,2	1,01	2,14	<0,05
4.	Методика Бондаревського, с	55,98	31,02	56,01	30,06	0,05	<0,001
5.	Хват падаючої гімнастичної палиці, см	17,63	7,44	17,5	7,3	0,74	<0,01

Виходячи із показників тестування координаційних здібностей дітей (табл. 1) встановлено, що значних розбіжностей в результатах контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту не виявлено. Це дозволяє зробити висновок, що на початку експерименту групи мали подібний рівень розвитку, що свідчить про їхню однорідність.

Аналіз результатів (табл. 2) свідчить, що проведений експеримент позитивно вплинув на розвиток координаційних здібностей у молодших школярів. Було зафіксовано достовірні зміни в показниках рівня розвитку

координаційних здібностей в експериментальній групі, які суттєво перевищили результати контрольної групи.

Таблиця 2

Результати тестування учнів контрольної та експериментальної груп на наприкінці педагогічного експерименту (n = 50)

№	Вид тестування	Експериментальна група		Контрольна група		Різниця у рівні розвитку, %	t-кр. Ст'юдента, Р
		$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$		
1.	Човниковий біг, с	11,64	0,23	12,28	0,36	5,5	<0,05
2.	Біг до пронумерованих м'ячів, с	10,17	0,34	10,69	0,41	5,11	<0,05
3.	Повороти на гімнастичній лаві, с	3,7	0,7	4,04	0,6	9,2	<0,04
4.	Методика Бондаревського, с	83,47	19,02	59,93	23,65	39,3	<0,05
5.	Хват падаючої гімнастичної палиці, см	25,3	3,7	20	6,8	26,5	<0,05

Різниця в рівнях розвитку координаційних здібностей учнів становила від 5,11% до 39,3%, що підтверджує ефективність застосованих рухливих ігор.

Найбільше відставання контрольної групи від експериментальної виявлено за показниками тестів, які відображають рівень розвитку здібності до утримання статичної рівноваги (39,3%) і швидкості рухової реакції (26,5%).

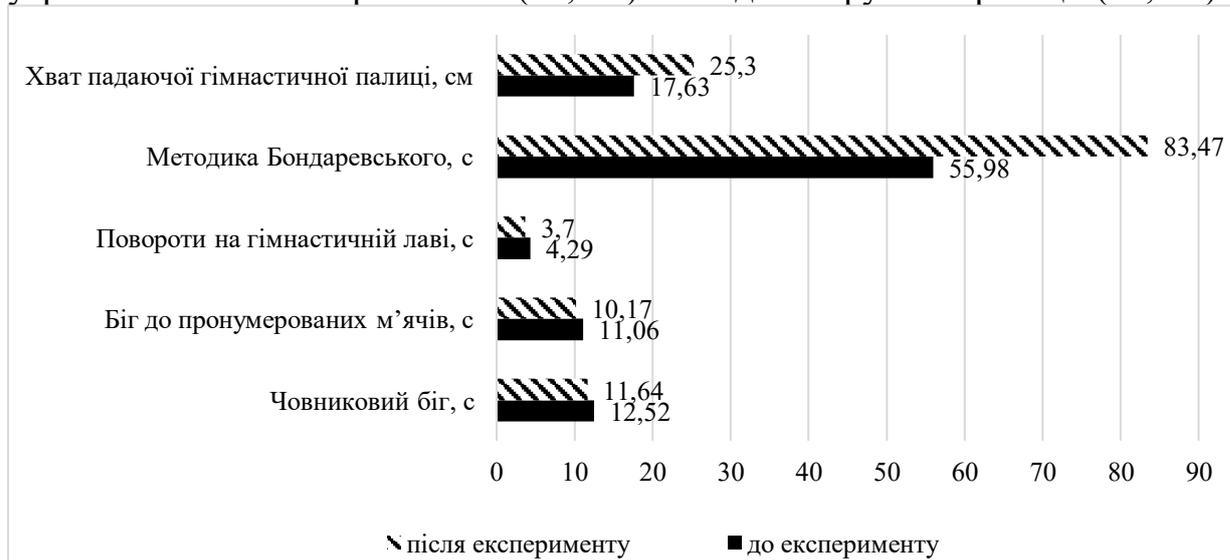
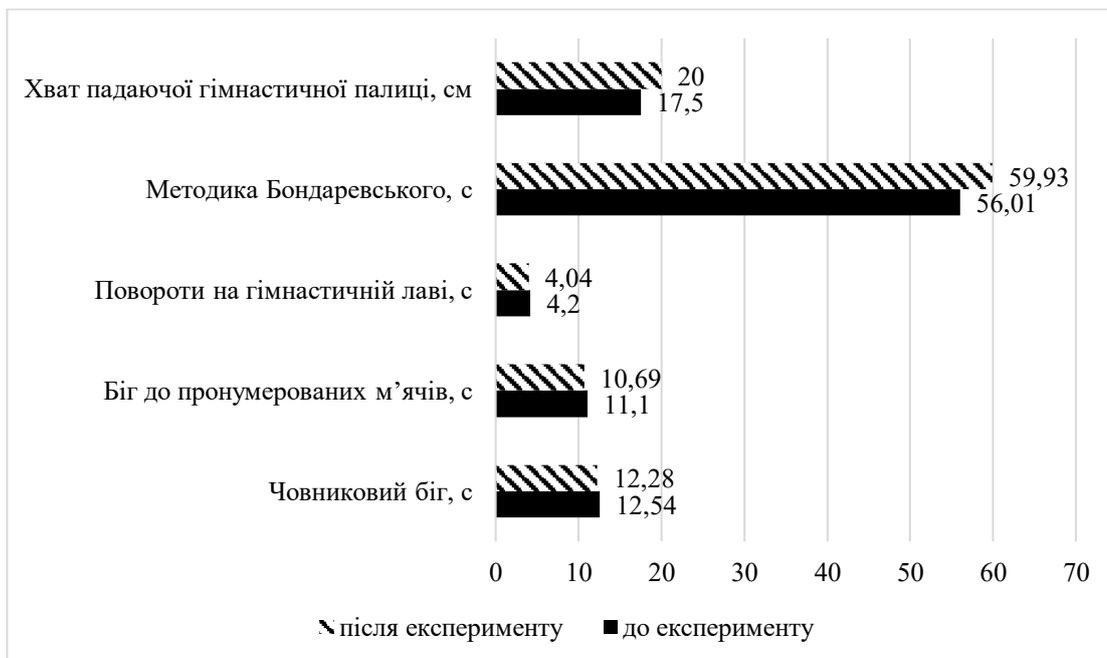


Рис. 1. Результати педагогічного експерименту в експериментальній групі

Виявлено відносно нижчий рівень розвитку за показниками здібності до орієнтування у просторі (5,11%), здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів руху (5,5%) і здібності до утримання динамічної рівноваги (9,2%).



**Рис. 2. Результати педагогічного експерименту в контрольній групі**

На діаграмах представлено динаміку показників розвитку координаційних здібностей учнів експериментальної (рис. 1) і контрольної (рис. 2) груп. Як свідчать рисунки, показники в межах експериментальної групи змінились суттєво: здібності до орієнтування у просторі покращились на 8%; здібності до утримання динамічної рівноваги – 14%; здібності до утримання статичної рівноваги – 49%; здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів руху – 7%; швидкості рухової реакції – 44%. Незначні зміни показників відбулись у контрольній групі: здібності до орієнтування у просторі покращились на 4%; здібності до утримання динамічної рівноваги – 4%; здібності до утримання статичної рівноваги – 7%; здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів руху – 2%; швидкості рухової реакції – 14%.

**Дискусія.** Аналіз наявних літературних джерел та результати проведеного дослідження підтверджують, що використання рухливих ігор під час уроків фізичної культури має високу ефективність у розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Науково доведено, що найбільш сприятливим періодом для формування координаційних навичок є вік 5-7 років. У цей час діти здатні найкраще освоювати базові рухи та удосконалювати координацію. Наступний важливий етап розвитку цих здібностей припадає на період 7-11 років, коли відбувається подальше вдосконалення моторики та координації. Таким чином, для ефективного розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку необхідно застосовувати спеціалізовані підходи, орієнтуючись на особливості кожного етапу їхнього розвитку [6]. Використання спортивних ігор з різноманітними засобами, методами, ввідними вправами та високою динамікою ігрової діяльності є оптимальним способом для покращення координаційних здібностей [10].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Підтвердженням ефективності використання рухливих ігор для покращення координаційних здібностей є отримані значущі відмінності в показниках між експериментальною та контрольною групами. Різниця у рівні розвитку координаційних здібностей у школярів варіює від 5,11% до 39,3%. Найбільше відставання контрольної групи від експериментальної спостерігається за показниками тестів, що оцінюють здатність утримувати статичну рівновагу (39,3%), тоді як найменше – за показниками орієнтування у просторі (5,11%).

Таким чином, результати експерименту свідчать про доцільність впровадження рухливих ігор на уроках фізичної культури, оскільки вони комплексно впливають на різнобічний розвиток координаційних здібностей. Спостереження показують, що рухливі ігри сприяють більш якісному та швидкому засвоєнню практичного матеріалу, підвищують емоційний фон дітей і позитивно впливають на їх успішність на уроках фізичної культури.

У майбутніх дослідженнях основну увагу буде приділено вивченню впливу рухливих ігор на розвиток координаційних здібностей у дітей різного віку.

#### Список літературних джерел:

1. Бондар О. М., Литвиненко Ю. В., Іваніцький Р. Б., Босакевич М. В. Аналітичне узагальнення проблеми формування та удосконалення координаційних здібностей школярів із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Вип. 2 (122). С. 16-19.
2. Веселовський А. П., Веселовська О. М., Данилків С. В. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 5К, №1. С. 30-34.
3. Гуцуляк Н. В., Дмитрів Р. В., Соверда І. Ю. Теоретико-методичні аспекти розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти. 2024. С. 136-139.
4. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 182-188.
5. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія. – Київ: Освіта України, 2014. – 420 с.
6. Ляшенко В., Корж Є., Омельченко Т., Петрова Н. Порівняльна характеристика розвитку координаційних здібностей школярів 7-9 років та їхніх однолітків, які систематично займаються тхеквондо. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020. № 2 (4). С. 64-73.
7. Марченко С. І., Бережнюк Б. А. Особливості розвитку координації у школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. Вип. 4. С. 32-37.
8. Нестерчук Н. Є., Сидорук І. О., Зарічнюк І. Р.,

#### References:

1. Bondar O. M., Lytvynenko Yu. V., Ivanitskyi R. B., Bosakevych M. V. (2020). Analytychne uzahalennia problemy formuvannia ta udoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei shkolariv iz deprivatsiieiu sensorynykh system u protsesi fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2 (122). 16-19.
2. Veselovskyi A. P., Veselovska O. M., Danylkiiv S. V. (2023). Rukhlyvi ihry yak zasib pidvyshchennia rukhvoi aktyvnosti molodshykh shkolariv pid chas urokiv fizychnoi kultury. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 5K (1). 30-34.
3. Hutsuliak N. V., Dmytriv R. V., Soverda I. Yu. (2024). Teoretyko-metodychni aspekty rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei ditei molodshoho shkilnoho viku. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vishchoi osvity. 136-139.
4. Koval V. Yu. (2015). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei ditei serednoho shkilnoho viku na urokakh fizychnoi kultury. Visnyk Kamianets-Podilskoho universytetu im. Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 8. 182-188.
5. Kolumbet O. M. (2014). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei molodi : Monohrafiia. Kyiv: Osvita Ukrainy. 420.
6. Liashenko V., Korzh Ye., Omelchenko T., Petrova N. (2020). Porivnialna kharakterystyka rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei shkolariv 7-9 rokiv ta yikhnikh odnolitkiv, yaki systematychno zaimaiutsia tkhekvondo. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. 2 (4). 64-73.
7. Marchenko S. I., Berezhniak B. A. (2014). Osoblyvosti rozvytku koordynatsii u shkolariv molodshykh klasiv. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 4. 32-37.
8. Nesterchuk N. Ye., Sydoruk I. O., Zarichniuk I. R., Chopovskyi D. P. (2022). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei ditei molodshoho

- Чоповський Д. П. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 13. С. 121-125.
9. Олексюк Г., Андреева Р. Рівень координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку. Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 вересня 2016 року). Херсон, 2016. С. 35-37.
10. Пангелова Н. С., Кириченко В. М. Комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015. Вип. 41, № 94. С. 243-247.
11. Сергієнко А. В., Масляк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей школярів початкових класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць. Харків, 2018. С. 243-252.
12. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухливих здібностей людини: Навчальний посібник. Миколаїв: УДМГУ. 2001. 360 с.
13. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. № 1 (7). С. 112-119.
14. Черненко С. О., Олійник О. М., Гончаренко О. С., Пастушкова Н. А. Педагогічні умови ефективного розвитку прудкості у школярів молодших класів засобами рухливих ігор. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. Т. 1, № 73. С. 160-165.
15. Чернишенко Т., Кузінський С., Щаблевська І. Сучасні педагогічні технології розвитку координаційних здібностей підлітків засобами рухливих ігор. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2019. № 2. С. 48-62.
- shkilnoho viku. *Rehabilitation and Recreation*. 13. 121-125.
9. Oleksiuk H., Andriieva R. (2016). Riven koordynatsiinykh zdbnosteï uchniv serednoho shkilnoho viku. *Aktualni problemy yunatskoho sportu: Materialy XII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (23 veresnia 2016 roku)*. 35-37.
10. Panhielova N. Ye., Kyrychenko V. M. (2015). *Kompleksnyi pidkhyd do rozvytku koordynatsiinykh zdbnosteï shkoliariv. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 41 (94). 243-247.
11. Serhiienko A. V., Masliak I. P. (2018) Riven rozvytku koordynatsiinykh zdbnosteï shkoliariv pochatkovykh klasiv. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia. Zbirnyk naukovykh prats*. 243-252.
12. Serhiienko L. P. (2001). *Kompleksne testuvannia rukhlyvykh zdbnosteï liudyny: Navchalnyi posibnyk*. 360.
13. Troianovska M. M. (2012). *Teoretychnyi analiz rozvytku koordynatsiinykh zdbnosteï u fizychnomu vykhovanni ta sporti. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizyчне vykhovannia ta sport*. 1 (7). 112-119.
14. Chernenko S. O., Oliinyk O. M., Honcharenko O. S., Pastushkova N. A. (2020). *Pedahohichni umovy efektyvnoho rozvytku prudkosti u shkoliariv molodshykh klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 1 (73). 160-165.
15. Chernyshenko T., Kuzynskiy S., Shchablevska I. (2019). *Suchasni pedahohichni tekhnolohii rozvytku koordynatsiinykh zdbnosteï pidlitkiv zasobamy rukhlyvykh ihor. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*. 2. 48-62.

## DOI:

### Відомості про авторів:

Гарлінська А.; [orcid.org/0000-0001-7859-8637](https://orcid.org/0000-0001-7859-8637); [allagarlinska@gmail.com](mailto:allagarlinska@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка,

Оксентюк Я. Р.; [orcid.org/0000-0002-8376-8298](https://orcid.org/0000-0002-8376-8298); [oksentyuk\\_ya@ukr.net](mailto:oksentyuk_ya@ukr.net); Житомирський державний університет імені Івана Франка,

Скримінська О.; [orcid.org/0009-0008-8496-1365](https://orcid.org/0009-0008-8496-1365); [olena.skryminska@gmail.com](mailto:olena.skryminska@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти.

## МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ 5-6 КЛАСІ

*Жуковський Євгеній, Жуковська Маргарита, Айунц Валентина*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність дослідження. Гімнастика є однією з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини. Ця діяльність постійно розвивається і є найбагатшим та універсальним інструментом впливу на фізичну активність людини завдяки великому різноманіттю фізичних вправ. Гімнастика залишається невід'ємною складовою навчальних програм з фізичної культури. Очевидно, що відсутність чітких ліній розвитку змістових аспектів загальноорозвивальної гімнастики в програмах для учнів п'ятих-одинадятих класів, а також скорочення загального обсягу гімнастики у змісті програм, є однією з ключових причин зниження рівня рухової культури серед школярів. Усе вищепераховане вимагає змін до традиційної системи освіти. На сьогоднішній день у суспільстві існує чітке розуміння необхідності ведення здорового способу життя та впровадження фізичної активності як у шкільне так і позашкільне життя дітей. Науковці, вчителі та батьки наголошують на важливості ролі фізичної культури для забезпечення здоров'я молодого покоління. Усе це створює позитивні умови для інноваційних змін в галузі фізичного виховання школярів. Ефективність навчання визначається не лише кількістю засвоєних знань щодо здоров'я та побудови тіла, але і ставленням учнів середньої школи до фізичної діяльності та їхнім мотиваційним потребам.

**Мета дослідження** – полягає в експериментальній перевірці ефективності використання засобів та методів оздоровчої гімнастики на уроках фізичної культури з учнями 5-6 класів. У роботі були використані наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження; медико-біологічні методи дослідження; педагогічні; методи математичної статистики. Результати дослідження доводять, що розроблена нами методика позитивно впливає на показники фізичної підготовленості учнів 12-13 років.

**Ключові слова:** *фізичні якості, учні середньої школи, загальноорозвивальні вправи, фізична підготовленість, здоров'я.*

## THE USE OF RECREATIONAL GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR 5<sup>TH</sup>-6<sup>TH</sup> GRADE PUPILS.

*Zhukovsky Eugene, Zhukovskaya Margarita, Ayunts  
Valentina*

**Annotation. Relevance of the research.** Gymnastics is the systems of physical exercises. It is aimed at the harmonious development of a person. This activity is constantly developing and is the richest and most versatile tool for influencing a person's physical activity due to the great variety of physical exercises. Now, gymnastics remains an integral part of educational programs in physical culture. It is obvious that the lack of clear lines of development of the content aspects of general developmental gymnastics in the programs for pupils of the fifth to eleventh grades, as well as the reduction of the total volume of gymnastics in the content of the programs, is one of the key reasons for the decrease in the level of motor culture among schoolchildren. All of the above requires changes to the traditional education system. To date, there is a clear understanding in society of the need to lead a healthy lifestyle and introduce physical activity into both the school and extracurricular life of schoolchildren. Scientists, teachers and parents emphasize the importance of the role of physical culture in ensuring the health of the younger generation. All this creates positive conditions for innovating changes in the field of physical education of schoolchildren. The effectiveness of education is determined not only by the amount of acquired knowledge about health and body building, but also by the attitude of high school students to physical activity and their motivational needs. **The purpose of the article** is to substantiate and experimentally verify the effectiveness of the use of recreational gymnastics in physical education lessons with middle-aged pupils. The following **methods** were used in the research: analysis of literary sources and documentary materials; sociological research methods; medical and biological research methods; pedagogical (testing, experiment); methods of mathematical statistics. The results of the study prove that the method developed by us has a positive effect on the indicators of physical fitness of 12-13 year old pupils.

**Keywords:** *physical qualities, middle school pupils, general developmental exercises, physical fitness, health.*

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується погіршенням стану здоров'я населення України, зокрема молоді. Державна стратегія, схвалена Президентом України, та діє до 2025 року, покликана вирішити дану проблему. Вважаємо, що одним з актуальних завдань Державної стратегії є модернізація системи фізичного виховання в закладах

---

освіти. Для сприяння реалізації програми розвитку є поєднання гармонійного фізичного розвитку та необхідним рівнем рухової активності школярів 5-6 класів. На нашу думку, щоб вирішити ці питання, необхідно звернути увагу на новітні інтегровані підходи до проведення уроків фізичного виховання, що орієнтовані на спорт та здоров'я населення.

Для вирішення проблеми недостатньої рухової активності необхідно акцентувати увагу на фізичній культурі і спорті, оскільки вони є важливими чинниками збереження та покращення здоров'я, всебічного розвитку, підвищення працездатності, а також підвищення стійкості організму до захворювань різної природи. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми, на нашу думку, є збільшення уваги до процесу фізичного виховання засобами оздоровчої гімнастики та розробку нових методів і форм занять.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Недостатня рухова активність учнів призводить до погіршення їхнього здоров'я та погіршення фізичної підготовленості. Показники захворюваності учнів початкової та середньої школи не суттєво відрізняються між хлопцями і дівчатами. Однак вони зростають протягом навчального року від 1,4-1,7 разів у школярів молодшого віку до 2,6-2,9 разів в учнів середньої школи.

Більшість учнів середньої школи мають різні мотиви для занять фізичною активністю взимку. Найпоширеніші з них включають зміцнення здоров'я (65,3%), розвиток фізичних якостей (42,4%), покращення фігури (36,0%), спілкування з друзями (22,0%). Найбільш поширені, та улюблені серед школярів 5-6 класів, є наступні види діяльності на уроках фізичної культури: футбол (49,7%), волейбол (36,3%), баскетбол (29,4%).

А. Сутулою [16] була створена та впроваджена в навчально-виховний процес комплексна програма профілактики та корекції різних вад постави у школярів середньої школи. Задля підвищення рівня працездатності та фізичної активності школярів, науковці [2, 9] наполегливо рекомендують впровадження модуля «Оздоровча ходьба і біг», що базується на трьох моделях фізичної активності. Деякі дослідники [6, 11, 14] вказують на недостатність теоретичних знань учнів 5-6 класів та рекомендують, створення сприятливих умов для активізації їхньої пізнавальної діяльності з метою покращення ефективності уроків фізичної культури в школі.

З метою реалізації оздоровчої спрямованості фізичного виховання учнів, Т. Круцевич [9] пропонує поділити навчальний процес школярів на шість періодів: вступний, підготовчий, основний (I семестр); підготовчий, основний, перехідний (II семестр та літні канікули).

Наукові дослідження щодо роботи з дітьми в позаурочний були опубліковані багатьма вченими [11]. Бутенко Г [3] зазначає, що лише 14 % учнів вдосконалюють фізичний стан до початку навчального року, у 23 % стан залишається на тому ж рівні, а у 63 % погіршується. Її дослідження також показують, що 7,9 % школярів витрачають свій вільний час раціонально-діяльнісно, 29,0 % –раціонально-споживацьки, 35,0 % – пасивно-споглядово, а 28,1 % – нераціонально [12].

---

Москаленко Н. [11], що уроки фізичної культури не забезпечують повноцінного оздоровчого ефекту та формування стійкої звички до здорового способу життя, саме тому необхідні інші форми занять, які проводяться поза межами школи або в позаурочний час. Фахівець пропонує використовувати туризм оздоровчо-рекреаційного спрямування для роботи з учнями. Мудрик С. [12] обговорює необхідність оптимізації фізичного виховання школярів за рахунок більш широкого впровадження елементів туризму та орієнтування.

Для успішної реалізації цих напрямів удосконалення системи фізичного виховання школярів, особливо у позанавчальних формах фізичної активності та дозвіллєвій діяльності, необхідно сформувавши мотивацію у учнів до здорового способу життя й фізичної активності.

Аналіз спеціальної літератури показує, що розробка та впровадження в практику фізичного виховання учнів різноманітних методик, технологій навчання та виховання розглядається як одна з найбільш актуальних проблем. Такі технології віддзеркалюють сучасну освітню парадигму, яка переходить від «знань» (характеризованих кількістю знань) до «компетенцій» (характеризованих якістю знань та здатністю їх самостійно застосовувати) [10]. Такий підхід відповідає основним положенням Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392.

За думкою деяких дослідників [6, 9], технології, що використовуються в системі фізичного виховання, розглядається як сукупність методів, форм і прийомів організації навчання учнів, а також усі напрями діяльності загальноосвітнього закладу у формуванні, підтримці та зміцненні їхнього здоров'я. Оздоровчі технології охоплюють систему заходів, спрямованих на поліпшення фізичного стану та здорового способу життя школярів. Вона підкреслює, що такі технології повинні базуватися на наукових підґрунтях, професійній компетентності учасників освітнього процесу, системності та структурності, ефективності і економічності, керованості, відтворюваності, а також включати чотири етапи впровадження:

Концептуальний.

Організаційний.

Діагностичний.

Програмно-методичний.

Не дивлячись на широкий інтерес вчених до створення педагогічних технологій, на сьогоднішній день існує недостатня кількість таких технологій, які б забезпечували виконання завдань шкільної програми з предмету «Фізична культура», щодо формування культури рухової діяльності учнівської молоді за допомогою інноваційних та інваріантних компонентів програми. Особливо це стосується школи, де відношення між інваріантним та варіативним матеріалом предмету «Фізична культура» становить приблизно 60:40%, і в старшій школі, де це відношення складає близько 50:50% [4, 5].

---

**Мета дослідження** полягала у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці застосування засобів оздоровчої гімнастики на їх ефективність на уроках фізичної культури з учнями 5-6 класів.

**Матеріал і методи дослідження.** Відповідно до мети дослідження перед нами були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити науково-теоретичний аналіз наукової та методичної літератури з проблем дослідження.

2. Визначити особливості рухової активності учнів середнього віку

3. Розробити та здійснити аналіз ефективності впровадження методики використання засобів оздоровчої гімнастики за показники фізичного стану учнів середнього віку.

З метою вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; соціологічні методи дослідження; медико-біологічні методи дослідження; педагогічні та методи математичної статистики.

Для досягнення цих цілей ми розробили анкети згідно зі стандартними методиками соціологічних опитувань. Метод анкетування дозволив нам підвищити об'єктивність інформації щодо педагогічних фактів, явищ та процесів, їх типовість, оскільки передбачав збір інформації від якнайбільшої кількості опитаних учнів. Дослідження було проведено методом стандартизованого анкетного опитування, що дало нам змогу визначити інтереси та зайнятість школярів у позаурочний час, секції, які вони відвідують, та кількість разів, коли це відбувається. Анкетування було проведено на початку педагогічного дослідження серед учнів ліцею №12 м. Житомира ім. С. Ковальчука.

Антропометричні вимірювання здійснювалися за допомогою стандартного інструментарію, який відповідав загальноприйнятим методикам [1]. Для визначення відповідності маси і довжини тіла використовувався індекс Кетле (ІК), що був розрахований за формулою:

$$ІК = \frac{МТ}{Р}$$

ІК – індекс Кетле (у.о.);

МТ – маса тіла (г);

Р – довжина тіла стоячи (см).

Оцінка результатів була здійснена, шляхом порівняння розрахункового значення з табличним, що дало можливість віднести їх до одного з п'яти рівнів.

Фізіологічні методи дослідження були спрямовані на визначення функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем. Оцінка стану серцево-судинної системи здійснювалась шляхом визначення показників ЧСС та АТ у стані спокою.

Реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження визначали за результатами значень проби Руф'є.

З метою оцінки фізичної підготовленості учнів п'ятих - шостих класів, як одного з критеріїв формування у них культури рухової діяльності, використовувалися різні тести, які базувалися на фізичних вправах основної

---

гімнастики та були рекомендовані навчальною програмою. Ось деталі цих тестів:

Для вимірювання швидко-силових якостей використовувався тест «Стрибок у довжину з місця». Для вимірювання розвитку сили використовувався тест «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги». Для вимірювання швидкості використовувався тест «Біг 30 метрів». Для вимірювання спритності використовувався тест «Човниковий біг 4x9 метрів». Для вимірювання розвитку гнучкості був використаний тест «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». Для вимірювання швидко-силової витривалості використовувався тест «Стрибки через скакалку протягом 1 хвилини». Для оцінки результатів цих тестів були встановлені певні нормативи відповідно до рівня фізичної підготовленості учнів.

Педагогічний *експеримент* був розділений на два послідовні етапи. Перший етап включав в себе оцінку фізичної підготовленості учнів 5- 6 шостих класів ліцею № 12 у місті Житомир. Оцінка проводилася на основі стандартних навчальних нормативів, які були передбачені в шкільній програмі. Паралельно проводилася оцінка техніки виконання вправ, які належать до основної гімнастики. Додатково, вивчалися теоретичні питання щодо зацікавленості учнів фізичними вправами та іншими видами рухової активності. Цей підхід дав змогу об'єктивно визначити групи для подальших експериментів. На другому етапі експерименту була запроваджена розроблена методика щодо формування культури рухів у процесі фізичного виховання учнів 10-12 років, з метою оцінювання її ефективності.

#### **Результати дослідження.**

Нами була розроблена відповідна методика, яка передбачала використання в процесі вивчення дисципліни «Фізична культура» наступних завдань: а) послідовне ускладнення основних гімнастичних вправ під час проведення підготовчої частини уроку, б) проведення змагальних конкурсів, наприкінці кожного вивченого модулю, з метою поліпшення емоційного стану учнів та оцінки рівня фізичної активності, в) створення умов для самостійного складання та проведення комплексів загальнорозвивальних вправ на основі вивченого матеріалу.

Розроблена методика передбачала послідовне використання різних видів стройових вправ, різновидів ходьби, бігу, стрибків. Стройові вправи виконувались усіма учнями одночасно, у групах або окремо, і мали на меті формування правильної постави, сприяли вихованню дисциплінованості, організованості, розвиненню почуття темпу та ритму, узгодженості в діях.

Протягом навчального року учні виконували стройові вправи під час руху та на місці. Також були створені спеціальні комплекси стройових вправ, які включалися в підготовчу частину уроку. Використання цих комплексів допомагало удосконалювати техніку виконання стройових вправ учнями та формувати правильну поставу.

З метою підвищення інтересу учнів до стройових вправ та покращення їх виконання використовувався змагально-ігровий метод. Учні були поділені на команди для проведення змагань з метою визначення найкращого виконання

---

вправ. Змагання проводилися у різних формах, таких як паралельні колони або шеренги з вибуванням або без вибування, але із застосуванням штрафних очок, які визначали переможця в змаганні. У подальшому учні залучалися до командних завдань, які включали перешикування та переміщення. Ці методи допомагали створити культуру рухової діяльності серед школярів та підвищували їхній інтерес до фізичної культури.

У підготовчій частині уроку були розроблені комплекси загальнорозвивальних вправ, які передбачали щотижневе ускладнення вправ, які супроводжувалися контролем.

Аналіз отриманих даних свідчить про відсутність статистично значимих відмінностей ( $p \geq 0,05$ ) у рівні розвитку вище зазначеної якості між показниками, отриманими на початку та наприкінці експерименту.

Під час дослідження впливу занять оздоровчою гімнастикою на показники фізичного стану учнів середнього віку встановлено, що розроблена нами методика позитивно впливає на показники фізичної підготовленості учнів 5-6 класів, особливо на показники сили та швидкісно-силових здібностей, рівень яких протягом експерименту зріс. Так дані результатів тесту «Стрибок у довжину з місця» свідчать про приріст показників з оцінки «добре» на оцінку «відмінно».

### **Дискусія.**

Аналіз науко-методичної літератури засвідчив, що сучасні соціально-економічні умови вимагають високого рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму, зокрема учнів. Питання вибору методів та засобів фізичного виховання, спрямованих на досягнення найвищого рівня корекції здоров'я під час занять фізичною культурою, набувають особливого значення. Традиційні підходи потребують суттєвих змін. Особливо це стосується класичних уроків фізичної культури. Дослідження показують тісний зв'язок між здоров'ям дітей та їхнім фізичним розвитком.

### **Висновки.**

Розроблена методика, позитивно впливає на фізичні якості учнів 10-12 років, покращуючи їх загальний фізіологічний та психолого-мотиваційний стан.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у використанні оздоровчої гімнастики на уроках фізичної культури в учнів старших класів.

### **Список літературних джерел:**

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: підруч. / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терешченко. – К. : Центр учбової літератури, 2015. – 330 с.
2. Архипов О.А. Визначення автентичності рухових тестів у фізичному вихованні молодших школярів в / О. А. Архипов, С.О. Архипов, О.В. Омельчук, В.П. Краснов, І.І. Половников // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2019. - Вип 9(117)19. С. 27–33.
3. Бутенко Г.О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами

### **References:**

1. Arefiev V. H. Teoriia ta metodyka vykladannia himnastyky: pidruch. / V. H. Arefiev, V. F. Shehimaha, I. A. Tereshchenko. – K. : Tsentr uchbovoi literatury, 2015. – 330 s.
2. Arkhypov O.A. Vyznachennia avtentychnosti rukhovyykh testiv u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv / O. A. Arkhypov, S. O. Arkhypov, O. V. Omelchuk, V.P. Krasnov, I. I. Polovnykov // Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo – pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). -2019. - Vyp 9(117)19. S. 27–33.
3. Butenko H. O. Pidvyshchennia fizychnoho

- оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання [авторереферат]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2016. 24 с.
4. Дейнеко А.Х. Основна гімнастика в школі (5-6 класи): [навч.- метод. посіб] / А.Х. Дейнеко, В.О. Сутула. – Х. : ХДАФК, 2015. – 108 с.
5. Дейнеко А.Х. Фізична підготовленість учнів п'ятих класів у традиційній системі фізичного виховання: стан, особливості, перспективи / А.Х. Дейнеко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 8. – С. 14–18.
6. Кожедуб Т. Інноваційні технології теоретичної підготовки з фізичного виховання учнів при переході з молодшої в середню школу / Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 52–56.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. - Вінниця: Планер, 2014. - С.31-34.
8. Круцевич Т. Мотивація у учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури / Т. Круцевич, О. Іщенко, Т. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 68–72.
9. Круцевич Т. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу / Т. Круцевич, А. Нападій, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 60–67.
10. Марченко С.І. Методика розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор / С.І. Марченко, В.А. Іщенко // Теорія та методика фізичного виховання. - №3. – 2016. С. 19–26.
11. Москаленко Н. Активізація пізнавальної діяльності школярів на уроках фізичної культури / Н. Москаленко, Т. Кожедуб, В. Савченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 77–80.
12. Мудрик С. Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку / С. Мудрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2012. – №2 (18). – С. 183–187.
13. Сороколіт Н.С. Ставлення учнів 5–9 класів до свого здоров'я та до уроків фізичної культури / Н. С. Сороколіт // Спортивна медицина. – 2014.– №1. – С. 47-51.
14. Сороколіт Н.С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. С. станu ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy ozdorovchoho turyzmu v protsesi fizychnoho vykhovannia [avtoreferat]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. 2016. 24 s.
4. Deineko A. Kh. Osnovna himnastyka v shkoli (5–6 klasy) : [navch.- metod. posib] / A. Kh. Deineko, V. O. Sutula. – Kh. : KhDAFK, 2015. – 108 s.
5. Deineko A. Kh. Fizychna pidhotovlenist uchniv p'iatykh klasiv u tradytsiinii systemi fizychnoho vykhovannia: stan, osoblyvosti, perspektyvy / A. Kh. Deineko // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii №15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). – 2015. – Vyp. 8. – S. 14–18.
6. Kozhedub T. Innovatsiini tekhnolohii teoretychnoi pidhotovky z fizychnoho vykhovannia uchniv pry perekhodi z molodshoi v seredniu shkolu / T. Kozhedub // Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. – 2014. – № 2. – S. 52–56.
7. Kostiukevych V. M. Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) : navch. posib. / V.M. Kostiukevych. - Vynnytsia: Planer, 2014. - S.31-34.
8. Krutsevych T. Motyvatsiia u uchniv 6–9 klasiv do uroktiv fizychnoi kultury / T. Krutsevych, O. Ishchenko, T. Imas // Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. – 2014. – № 2. – S. 68–72.
9. Krutsevych T. Periodyzatsiia fizychnoi pidhotovky shkoliariv v umovakh navchalnoho protsesu / T. Krutsevych, A. Napadii, S. Trachuk // Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. – 2014. – № 1 (191). – S. 60–67.
10. Marchenko S. I. Metodyka rozvytku syly u khlopchykiv molodshoho shkilnoho viku zasobamy rukhlyvykh ihor / S.I. Marchenko, V.A. Ishchenko // Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. - №3. – 2016. S. 19–26.
11. Moskalenko N. Aktyvizatsiia piznavalnoi diialnosti shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury / N. Moskalenko, T. Kozhedub, V. Savchenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. – 2014. – № 1 (191). – S. 77–80.
12. Mudryk S. Suchasnyi stan zdorov'ia ditei molodshoho shkilnoho viku / S. Mudryk // Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. prats. – 2012. – №2 (18). – S. 183–187.
13. Sorokolit N.S. Stavlennia uchniv 5–9 klasiv do svoho zdorov'ia ta do uroktiv fizychnoi kultury / N. S. Sorokolit // Sportyvna medytsyna. – 2014.– №1. – S. 47–51.
14. Sorokolit N.S. Udoskonalennia fizychnoho vykhovannia uchniv 5–9 klasiv iz zastosuvanniam variatyvnykh moduliv navchalnoi prohramy : avtoref. dys. ... kand. nauk fiz. vykhovannia ta sportu : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне

---

Сороколіт. – Л., 2015. – 19 с.

15. Сутула А.В. Фізичне виховання учнів п'ятих і шостих класів з порушеннями постави : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту :24.00.02 / Сутула Анастасія Василівна. – Х., 2014. – 319 с.

16. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.

17. Черняков В.В., Желізний М.М. Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

vykhovannia riznykh hrup naselennia» / N. S. Sorokolit. – L., 2015. – 19 s.

15. Sutula A.V. Fizychnе vykhovannia uchniv p'iatykh i shostykh klasiv z porushenniamy postavy : dys. ... kand. nauk z fiz. Vykhovannia ta sportu :24.00.02 / Sutula Anastasiia Vasylivna. – Kh., 2014. – 319 s.

16. Teoriia i metodyky vykladannia himnastyky: navch.-metod. posib. / ukladachi: Mychka I. V., Bulhakov O. I., Zhukovskyi Ye. I., Hedziuk D. O. 2020, 103 s.

17. Cherniakov V.V., Zheliznyi M.M. Himnastyka ta metodyka yii vykladannia» (kurs lektzii z navchalnoi dystsypliny): navchalnyi posibnyk dlia studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia. – Chernihiv: ChNPU imeni T.H. Shevchenka, 2017. – 264

#### DOI:

#### Відомості про авторів:

Жуковський Є. І.; [orcid.org/0000-0002-4870-4248](https://orcid.org/0000-0002-4870-4248); [Zhukov1272@ukr.net](mailto:Zhukov1272@ukr.net); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Жуковська М. О.; [orcid.org/0000-0001-7551-2922](https://orcid.org/0000-0001-7551-2922); [zhukovska-m@ukr.net](mailto:zhukovska-m@ukr.net); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Айунц В. І.; [orcid.org/0000-0003-2945-2265](https://orcid.org/0000-0003-2945-2265); [vayunts47@gmail.com](mailto:vayunts47@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 12 – 13 РОКІВ

*Шаверський Віктор, Мяновський Владислав, Шевчук Нікіта*  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність теми дослідження. Зменшення мотивації та втрати інтересу школярів до занять фізичною культурою та спортом є актуальною проблемою сучасної освіти. є проблемою сучасного освітнього процесу. Багато підлітків не бачать значущості фізичної активності у своєму житті, що зумовлено як впливом цифрових технологій, так і відсутністю інтеграції занять фізичною культурою в їх повсякденну реальність. Воркаут — це молодіжна субкультура, що базується на виконанні фізичних вправ, до яких належать класичні згинання та розгинання рук, підтягування, різноманітні виси, присідання, а також унікальні для воркауту рухи, як-от, "вихід принца", "горизонт", "капітанський вихід". Однією з переваг воркауту є доступність занять та можливість тренуватися безкоштовно на спортивних майданчиках. Для підлітків 12–13 років воркаут є особливо актуальним, оскільки сприяє всебічному фізичному розвитку в період активного зростання та становлення основних фізичних якостей. Воркаут можна адаптувати до індивідуальних можливостей, що дозволяє кожному юнакові працювати у своєму темпі й досягати помітних результатів. **Мета дослідження:** визначити вплив використання тренажерів на розвиток фізичних якостей хлопців віком 12–13 років. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, проведення педагогічного тестування, організація педагогічного експерименту, застосування методів математичної обробки даних. **Результати дослідження та основні висновки.** Для оцінки впливу тренажерів у дослідженні використовували стандартні тести, спрямовані на визначення фізичних якостей спортсменів. Було вивчено ефективність застосування тренажерного комплексу у навчальному процесі. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації фізичної підготовки хлопців 12–13 років у рамках навчально-тренувальних занять.

**Ключові слова:** *street воркаут, школярі, фізичні вправи, фізична підготовленість.*

## THE INFLUENCE OF WORKOUTS ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 12-13 YEAR OLD YOUNG MEN

*Victor Shaverskyi, Vladyslav Mianovskyi, Nikita Shevchuk*

**Abstract. Relevance of the research topic.** Reducing the motivation and interest of students in physical education and sports is really a problem of the modern educational process. Many adolescents do not see the importance of physical activity in their lives, which is due to both the influence of digital technologies and the lack of integration of physical education into their everyday reality. Workout is a youth subculture based on physical exercises, which include classic flexions and extensions of the arms, pull-ups, various hangs, squats, as well as movements unique to the workout, such as "prince's exit," "horizon," "captain's exit." One of the advantages of the workout is the availability of classes and the opportunity to train for free on sports grounds. For adolescents 12-13 years workout is particularly relevant, as it promotes comprehensive physical development in the period of active growth and the formation of basic physical qualities. The workout can be adapted to individual capabilities, which allows each young man to work at his own pace and achieve noticeable results. **The purpose of the study:** to investigate the influence of workout tools on the development of physical qualities of boys 12-13 years old. **Research methods:** theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results and key conclusions.** For comparative analysis in the study, generally accepted tests were used to determine the indicators of the physical qualities of athletes in the workout. The efficiency of using the complex of means in the training process is investigated. These results of the study can be used to improve the physical qualities of boys aged 12-13 years in training sessions.

**Keywords:** *street workout, schoolchildren, physical exercises, physical fitness.*

**Постановка проблеми.** Однією з ключових проблем сучасного освітнього процесу є недостатня мотивація та низький рівень зацікавленості у заняттях фізичною культурою і спортом [1, 2, 14]. Більшість учнів не виявляють інтересу до фізичної активності, що змушує шукати нові способи, впроваджувати інноваційні підходи та ефективні методики навчання [3, 4].

---

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Воркаут як напрям фізичної активності стає все більш популярним серед підлітків і молоді завдяки своїй доступності та універсальності. Застосування базових вправ, таких як згинання та розгинання рук, підтягування, виси, присідання, а також специфічних елементів воркауту що забезпечує всебічний підхід до тренування основних м'язових груп. Такий комплексний підхід широка варіативність і комбінування вправ створюють можливість для індивідуалізованого й багатofункціонального тренування. Однак, попри зростання інтересу до воркауту та його позитивний вплив на фізичну підготовленість, науково-педагогічних досліджень, які б систематично аналізували ефективність воркауту у фізичному розвитку підлітків і молоді, залишається недостатньо [4,6]. Існує потреба у глибшому дослідженні впливу воркауту на окремі фізичні якості (сила, витривалість, гнучкість, координація) підлітків, а також вивченні особливостей впровадження воркауту в освітній процес.

Регулярне, систематичне виконання вправ, що входять до комплексу воркауту, сприяє покращенню фізичної форми: тіло поступово стає більш підтягнутим, струнким і м'язистим, а також значно зростає рівень силових здібностей [2]. Для молодих людей важливим фактором є підвищення самооцінки, формування впевненості у власних силах і можливостях, а також реалізація свого потенціалу через позитивну оцінку оточуючих. Це питання особливо актуальне у підлітковому віці, коли схвалення з боку інших набуває надзвичайного значення.

Перш ніж аналізувати вплив воркауту на молодь у контексті фізичного розвитку та популяризації здорового способу життя, важливо зрозуміти, що саме являє собою цей спортивний напрямок. Воркаут – це вид силового тренування, в якому головним обтяженням слугує власна вага тіла. Заняття зазвичай проходять на відкритих спортивних майданчиках, де використовуються снаряди, такі як турніки, рукоходи та бруси.

Цей вид спорту виник у США у 2008 році, коли молодь почала тренуватися просто на вулицях, використовуючи підручні предмети як спортивний інвентар. Тренування були доповнені силовими та гімнастичними вправами.

Воркаут швидко здобув популярність, і вже у 2009 році з'явився в Україні, ставши окремою спортивною субкультурою серед молоді. Тоді ж почали формуватися перші команди. Філософія воркауту базується на прагненні до здоров'я та гармонійного фізичного розвитку, а не до духу змагань. Однією з головних переваг цього напрямку є його доступність: тренування не вимагають значних фінансових витрат, а місце для занять завжди можна знайти. Популярність воркауту зросла настільки, що зараз проводяться турніри та чемпіонати в США, Європі та інших країнах. Змагання, які є невід'ємною частиною цього руху, позитивно впливають на формування ціннісних орієнтирів молоді. Це сприяє розвитку правильного ставлення до фізичної активності, здоров'я та власного тіла.

Найбільш популярним і затребуваним сьогодні напрямом у сфері воркауту є "стріворкаут". Цей вид тренувань спрямований на розвиток сили,

---

спритності, гнучкості та пластичності тіла. Заняття акцентуються на роботі з окремими групами м'язів, зв'язками та суглобами, що сприяє їхньому всебічному вдосконаленню.

Ця проблема є актуальною, оскільки розвиток фізичних якостей за допомогою воркауту може бути корисним для популяризації здорового способу життя та зниження рівня фізичної інертності серед молоді [6,12].

**Мета дослідження:** визначити вплив використання тренажерів на розвиток фізичних якостей хлопців віком 12–13 років.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, проведення педагогічного тестування, організація педагогічного експерименту, застосування методів математичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для перевірки ефективності застосування засобів воркауту в навчально-тренувальному процесі був організований педагогічний експеримент, який проходив на базі СК «Bisons» у місті Житомир.

До експерименту залучили 20 юнаків віком 12–13 років, які були поділені на дві рівні групи: ЕГ (n=10) і КГ (n=10). Експеримент тривав з жовтня 2023 року до березня 2024 року. КГ працювала за програмою воркауту, розробленою СК «Workout Place» у місті Вінниця, тоді як ЕГ виконувала програму, що складалася із вправ воркауту. Програма включала 108 занять тривалістю по 2 академічні години тричі на тиждень, із загальним обсягом 216 годин.

**Організаційна структура занять: тривалість:** 90 хвилин кожне заняття.

**Підготовча частина:** включала біг 5–8 хвилин та виконання загальнорозвиваючих вправ. **Основна частина:** тривалістю 60 хвилин, була спрямована на навчання і вдосконалення технічних елементів воркауту, а також розвиток фізичних якостей.

Отримані результати дозволяють оцінити ефективність впровадження засобів воркауту для фізичного розвитку юнаків. До засобів воркауту ми включили: підтягування на поперечині та брусах, утримання у висах на поперечині, згинання та розгинання рук (від підлоги чи опори), підйоми переворотом, оберти на поперечині, різні види випадів і присідань, а також статичні вправи. Використовувалися вправи для розвитку швидко-силових якостей, силової витривалості, гнучкості та координації, залежно від цілей і завдань конкретного заняття.

У завершальній частині тренувань застосовувалися вправи на розвиток гнучкості, такі як нахили та випаді, а також вправи для відновлення функцій організму після фізичних навантажень.

Для досягнення завдань дослідження було проведено тестування фізичної підготовленості юнаків віком 12–13 років у КГ та ЕГ як на початку, так і наприкінці педагогічного експерименту. На момент початку експерименту істотних відмінностей у результатах між групами не виявлено.

*Таблиця 1*

**Зміна показників фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп за період педагогічного експерименту**

№ п/п	Вид тестування	КГ (n = 10)		Приріст %	P	ЕГ (n = 10)		Приріст %	P
		До експерименту	Після експерименту			До експерименту	Після експерименту		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1.	Підтягування на перекладині (кіл.разів)	6,7±2,01	7,2±1,89	7,4	>0,05	6,8±1,54	5,2±1,54	35	<0,001
2.	Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (см).	4,1±2,33	4,8±2,13	17	<0,001	3,8±1,93	6,1±1,91	60	<0,001
3.	Човниковий біг 3×10 м (с)	7,92±0,53	7,85±0,52	0,8	<0,001	7,89±0,57	7,63±0,49	3,3	<0,001
4.	Стрибок в довжину з місця (см).	174,9±7,30	178,1±6,0	1,8	>0,05	176,9±5,6	189,7±7,3	7,2	>0,05
5.	Біг 2000 м (хв).	9,43±1,04	9,36±1,08	0,7	>0,05	9,59±1,23	9,16±1,12	4,4	>0,05

Результати тестування, що відображають рівень фізичної підготовленості спортсменів у контрольній та експериментальній групах після занять воркаутом, наведено у таблиці (табл. 1).

Оцінювалися п'ять видів тестування фізичних якостей, а також розраховувалися відсоткові прирости та рівень статистичної значущості (P) для кожної з груп. Основні результати виглядають так: **підтягування на перекладині** ЕГ показала значний приріст на 35% (P < 0,001) у порівнянні з незначним збільшенням у КГ (7,4%, P > 0,05). **Нахил вперед із положення стоячи** приріст показників ЕГ склав 60% (P < 0,001), що свідчить про значне покращення гнучкості. КГ також показала приріст у 17% (P < 0,001). **Човниковий біг 3×10 м** обидві групи продемонстрували покращення результатів із високою статистичною значущістю (експериментальна група — 33%, P < 0,001). **Стрибок з місця** ЕГ покращила свої результати на 7,2% (P > 0,05), тоді як у КГ цей показник збільшився лише на 1,8% (P > 0,05). **Біг на 2000 м** обидві групи показали незначне зменшення часу з невеликою статистичною значущістю (КГ— 0,7%, P > 0,05; ЕГ— 4,4%, P > 0,05).

Результати експерименту показали, що в ЕГ юнаків спостерігалися статистично достовірні покращення у всіх показниках фізичної підготовленості (Рис. 1). Зокрема, підтягування на високій перекладині продемонстрували приріст на 35%, нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві покращився на 60%, а результати у бігу 3×10 м зросли на 3,3%.

У КГ групі юнаків віком 12–13 років після завершення експерименту спостерігалися зміни у показниках фізичної підготовленості, однак статистично значущі результати були виявлені лише у двох тестах: нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (приріст – 17%) та біг 3×10 м (приріст – 0,8%).

Загальний аналіз результатів показав, що ЕГ продемонструвала значно більший приріст у більшості показників фізичної підготовленості порівняно з КГ. Це підтверджує ефективність запропонованого підходу.



**Рис. 1.** Динаміка зміни показників фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи які займаються воркаутом за час педагогічного експерименту

1. Підтягування на перекладині (разів).
2. Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (см).
3. Човниковий біг 3×10 м (с).
4. Стрибок в довжину з місця (см).
5. Біг 2000 м (хв).

Перевагу у розвитку фізичних якостей у юнаків ЕГ можна пояснити використанням цікавих і динамічних вправ силового характеру, що виконувалися з вагою власного тіла.

Дискусія Сучасні дослідження у сфері фізичної культури та спорту вказують на пріоритетну роль фізичної підготовленості у спортивному тренуванні. Багато фахівців [9, 11] підкреслюють, що рівень фізичної підготовки значною мірою визначає ефективність тренувального процесу і результати спортсменів. У сучасних умовах тренування ефективність методик організації та управління тренувальним процесом залежить від застосування індивідуалізованого підходу, що враховує вік, морфофункціональні особливості, та адаптаційні можливості кожного спортсмена [10, 13]. Також зазначено, що для підвищення показників фізичної підготовленості необхідно застосовувати засоби комбінованого впливу, які включають вправи різної спрямованості, зокрема з використанням спеціального обладнання та технік.

Згідно з літературою [7, 8, 15], застосування таких підходів у навчально-тренувальному процесі сприяє не тільки зростанню фізичних показників, але й поліпшенню адаптаційних можливостей спортсменів до високих фізичних навантажень. Поряд із цим, важливо наголосити на ролі контролю за фізичною

---

підготовленістю та правильності техніки виконання вправ, особливо під час комбінованих тренувань, які об'єднують аеробні, силові та координаційні елементи. Поєднання засобів різного впливу виявляється ефективним для всебічного розвитку спортсменів, що підтверджується результатами низки досліджень у цій галузі.

Таким чином, сучасна практика спортивного тренування потребує подальшого вдосконалення методик, що базуються на індивідуалізації, контролі та комбінованому підході, що дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості й оптимізувати тренувальний процес.

Дослідження показало, що використання засобів воркауту на заняттях значно сприяє покращенню показників фізичної підготовленості юнаків віком 12–13 років. Отримані результати можуть слугувати критеріями для оцінки фізичних якостей спортсменів, зокрема під час відбору для участі у змаганнях.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у впровадженні методик воркауту у навчально-тренувальний процес серед дівчат тієї ж вікової категорії (12–13 років) для оцінки ефективності такого підходу.

#### Список літературних джерел:

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. Харків, 2015. № 47. С. 290–300.
2. Беляк Ю. Грибовська І., Муzyка Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с
3. Гімнастична термінологія : навч.-метод. посіб. / В.Х. Фоменко, О.М. Школа, О.В. Фоменко. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2015. – 180 с.
4. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : [монографія]. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
5. Кутек Т. Програмоване управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів / Т. Кутек, Р. Ахметов, В. Шаверський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2020. - Вип. 9 (28). - С. 231–236.
6. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К., Чорна М. Є. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. Вип. 14. С. 67-74.
7. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 11 (81). С. 56–59.
8. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб.

#### References:

1. Ahippo O. Yu. The role and place of physical education of schoolchildren in the formation of healthy lifestyle skills. Pedagogy and psychology. Kharkiv, 2015. No. 47. P. 290–300.
2. Belyak Y. Hrybovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovska L. Theoretical and methodological foundations of health fitness: a study guide. Lviv: LDUFK, 2018. 208 p
3. Gymnastics terminology: teaching method. manual / V.Kh. Fomenko, O.M. School, O.V. Fomenko. - Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2015. - 180 p.
4. Columbet O.M. Development of coordination abilities of youth: [monograph]. - K.: Education of Ukraine, 2014. – 420 p.
5. Kutek T. Programmed management of technical skills of qualified athletes / T. Kutek, R. Akhmetov, V. Shaversky // Physical culture, sport and health of the nation. - 2020. - Issue 9 (28). - S. 231–236.
6. Kutek T.B., Akhmetov R.F., Shaverskyi V.K., Chorna M.E. Individualization of the educational and training process of qualified athletes. Physical culture, sport and health of the nation. 2022. Issue 14. P. 67-74.
7. Kryvoruchko N.V., Maslyak I.P. Ways to increase physical development and physical fitness of the young generation. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. 2016. Issue 11 (81). C. 56–59.
8. Methods and methodology of scientific research in physical education and sports: teaching. manual

Уклад. : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 192 с.

9. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць, Харків, 2018. С. 180-190.

10. Особливості побудови занять силової спрямованості для юнаків у процесі фізичного виховання / Олешко В // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2014. Вип.16. С. 110-116.

11. Ратушний Р., Кошеленко В., Ковальчук А., Антошків Ю. Атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2.т. Т. 1 / ред. Круцевич Т, Пангелова Н, Кривченкова О. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література» 2018. 384 с.

13. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2.т. / ред. Круцевич Т, Пангелова Н, Кривченкова О. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2018. 448 с.

14. Шаверський В., Литвинчук Ю., Дола К. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості борців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 16 (35). С. 121-126.

15. Advanced Technologies in Controlling Training Process for Qualified Athletes / Kutek T., Akhmetov R., Vovchenko I., Korneychuk N., Shaversky V., Yavorska T., Bereziuk Y., Garlinska A., Kruk A., Tolkach V., Gedziuk D., Nabokov Y., Levchuk L., Korneychuk Y., Bloshchynskyi I. // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Vol. 9, № 9. - P. 141-146.

Structure. : R. F. Akhmetov, T. B. Nook – Zhytomyr: Department of ZhDU named after AND. Franka, 2022. - 192 p.

9. Nagorniuk V. Yu., Maslyak I. P. The effect of a workout on the manifestation of strength abilities of middle school students. Actual problems of physical education of different population strata. Collection of scientific works, Kharkiv, 2018. P. 180-190.

10. Peculiarities of construction of strength-oriented classes for young men in the process of physical education / Oleshko V // Young scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports. 2014. Issue 16. P. 110-116.

11. Ratushnyi R., Koshelenko V., Kovalchuk A., Antoshkiv Yu. Athletic gymnastics: educational and methodological manual. Lviv: LSU BZD, 2013. 136 p.

12. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports: in 2.t. T. 1 / ed. Krutsevich T, Pangelova N, Kryvchenkova O. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature" edition, 2018. 384 p.

13. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports: in 2.t. / ed. Krutsevich T, Pangelova N, Kryvchenkova O. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, edition "Olympic Literature", 2018. 448 p.

14. Shaverskyi V., Litvinchuk Yu., Dola K. Improving indicators of special physical fitness of wrestlers. Physical culture, sport and health of the nation. 2023. Issue 16 (35). WITH. 121-126.

15. Advanced Technologies in Controlling Training Process for Qualified Athletes / Kutek T., Akhmetov R., Vovchenko I., Korneychuk N., Shaversky V., Yavorska T., Bereziuk Y., Garlinska A., Kruk A., Tolkach V., Gedziuk D., Nabokov Y., Levchuk L., Korneychuk Y., Bloshchynskyi I. // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Vol. 9, № 9. - P. 141-146.

## DOI:

### Відомості про авторів:

Шаверський В. К.; [orcid.org/0000-0002-5054-0959](https://orcid.org/0000-0002-5054-0959); [vks1308u@gmail.com](mailto:vks1308u@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Мяновський В. А.; [orcid.org/0009-0007-6796-0224](https://orcid.org/0009-0007-6796-0224); [manovskijv160@gmail.com](mailto:manovskijv160@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Шевчук Н. О.; [orcid.org/0009-0004-4863-0498](https://orcid.org/0009-0004-4863-0498); [nikshevshuk@gmail.com](mailto:nikshevshuk@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

*Шапорда Юрій, Саранча Микола, Твардовський Віктор*  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотації.** Актуальність теми дослідження. В умовах реформування системи шкільної освіти, що акцентує увагу на фізичному вихованні учнів, зростає потреба в удосконаленні методик навчання технічним діям у спортивних секціях. Зокрема, проблема оптимізації тренувального процесу в шкільних волейбольних секціях набуває актуальності, оскільки традиційні методи не завжди забезпечують належний рівень технічної підготовки. Це дослідження спрямоване на розробку програми, яка враховує вікові та фізіологічні особливості учнів середнього віку, з метою підвищення ефективності навчання основним технічним елементам волейболу. **Мета дослідження** – розробити програму удосконалення технічних дій учнів у шкільній секції з волейболу та перевірити її ефективність. **Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; математична статистика. Дослідження проводилося на базі ліцею № 8 м. Житомир. У дослідженні взяли участь 20 учнів віком 12-13 років. За результатами анкетування було сформовано експериментальну (ЕГ; n=10) та контрольну групу (КГ; n=10). **Результати роботи та ключові висновки.** Результати дослідження показали, що учні експериментальної групи, які тренувалися за запропонованою програмою, продемонстрували значне покращення у виконанні ключових технічних прийомів волейболу: верхньої передачі, прийому м'яча, а також подачі. Показники успішного виконання контрольних вправ в експериментальній групі суттєво зросли у порівнянні з контрольними показниками. Розроблена програма навчання технічним елементам волейболу для учнів середнього віку є ефективною, оскільки забезпечує системний підхід до розвитку необхідних навичок.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні якості, фізична культура, спорт, волейболісти, спорт.

## IMPROVING TECHNICAL SKILLS OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN A SCHOOL VOLLEYBALL SECTION *Shaporda Yuriy, Sarancha Mykola, Mychka Ivan,* *Tvardovsky Viktor*

**Abstract. Relevance of the research topic.** In the context of reforming the school education system, which emphasizes the physical education of students, there is a growing need to improve the methods of teaching technical actions in sports sections. In particular, the problem of optimizing the training process in school volleyball sections is becoming more relevant, since traditional methods do not always provide the proper level of technical training. This study is aimed at developing a program that takes into account the age and physiological characteristics of middle school students, in order to increase the effectiveness of teaching the basic technical elements of volleyball. **The purpose of the study** is to develop and test a program aimed at improving the technical skills of students in school volleyball sections. **Research material and methods.** To achieve the goal, the following research methods were used: theoretical analysis and generalization of literary sources; pedagogical observation; pedagogical testing; mathematical statistics. The study was conducted on the basis of Lyceum No. 8 of the city. Zhytomyr 20 students aged 12-13 took part in the study. Based on the results of the questionnaire, an experimental group (EG; n=10) and a control group (CG; n=10) were formed. **Results and key conclusions.** The results of the study showed that the students of the experimental group, who trained according to the proposed program, demonstrated a significant improvement in the performance of the key technical techniques of volleyball: the upper pass, receiving the ball, as well as serving. Indicators of successful execution of control exercises in the experimental group increased significantly compared to the control indicators. The developed program for training the technical elements of volleyball for secondary school students is effective, as it provides a systematic approach to the development of the necessary skills.

**Keywords:** physical education, physical qualities, physical culture, sport, volleyball players, sport.

**Постановка проблеми.** Сьогодні інноваційні та інтеграційні процеси в шкільній освіті обумовлюють необхідність реформ та модернізації освітньої системи. Основні принципи освітніх змін відображаються в реформі «Нова українська школа», яка передбачає оновлення підходів до освіти, зокрема у фізичній культурі, з метою формування у школярів здорового способу життя, навичок та компетентностей, які сприятимуть їх фізичному розвитку та соціальній адаптації. Значна увага до вирішення цих завдань зосереджена на

---

активізації позакласної роботи з фізичної культури, зокрема через спортивні гуртки, секції та факультативи.

Ефективність процесу організації шкільної секційної роботи з видів спорту визначається рядом характеристик. Однією з основних характеристик у цьому процесі є освоєння учнями технічних дій. Процес навчання технічним діям учнів середнього віку у шкільній секції з волейболу стикається з певними труднощами, такими як низький рівень фізичної підготовленості, недостатня мотивація та відсутність сучасних методик навчання, що відповідають віковим особливостям учнів [2, 6]. Традиційні підходи навчання та вдосконалення технічних дій у волейболі не завжди ефективні для школярів, що знижує процес технічної підготовки. Відсутність системного підходу до використання спеціалізованих вправ, адаптованих до потреб і можливостей дітей середнього віку, обмежує їхню здатність до удосконалення таких важливих технічних елементів волейболу, як передача, прийом, подача та атакуючий удар [3, 7].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз останніх досліджень свідчить про зростаючу зацікавленість науковців у вдосконаленні процесу навчання волейболу серед дітей і підлітків. Багато дослідників розглядають різні аспекти підготовки юних волейболістів, зокрема формування технічних і тактичних навичок, розвиток фізичних якостей та психологічну підготовку. Вони підкреслюють важливість адаптації навчально-тренувального процесу до вікових і фізіологічних особливостей учнів. Вивчаються також психолого-педагогічні аспекти навчання, які допомагають підвищити мотивацію і залученість дітей до спортивного процесу [1, 5, 13].

Дослідники також акцентують увагу на значенні інтеграції спеціалізованих вправ для вдосконалення технічних елементів, таких як прийом, передача, атакуючий удар і подача, що є базовими для волейболу. Успішна реалізація цих навичок залежить не лише від фізичної готовності, але й від точного виконання технічних дій, що вимагає розвитку моторики, координації та уваги [9, 12]. Значна кількість публікацій присвячена саме ефективним методам навчання, серед яких використання ігрових методів, естафет та рухливих вправ для розвитку моторних навичок і покращення фізичної форми. Такі методи сприяють залученню учнів до процесу навчання через створення умов для активної участі й зацікавленості [10, 14].

В той же час, незважаючи на велику кількість досліджень, пов'язаних із удосконаленням технічних дій волейболістів не розроблено механізму адаптації цих положень до організації секційної роботи з волейболу.

**Мета** – розробити програму удосконалення технічних дій учнів у шкільній секції з волейболу та перевірити її ефективність.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі ліцею № 8 м. Житомир. У дослідженні взяли участь 20 учнів віком 12-13 років. За результатами анкетування було сформовано експериментальну (ЕГ; n=10) та контрольну групу (КГ; n=10). Учні контрольної групи займалися за програмою секційної (гурткової) роботи з волейболу, а учні експериментальної групи займалися за запропонованою програмою занять. У ході дослідження

використовувалися спеціальні тести, рекомендовані програмою секційної (гурткової) роботи з волейболу.

Для дослідження було застосовано наступні методи: аналіз літературних джерел, систематизація інформації літературних джерел, педагогічне тестування; математична статистика.

**Результати дослідження.** На першому етапі дослідження визначалися показники технічної підготовленості учнів віком 12-13 років, які займаються волейболом у ліцеї №8 м. Житомир, а отримані показники порівнювалися з нормативними вимогами програми секційної (гурткової) роботи з волейболу щодо показників технічної підготовленості учнів цього віку [11]. Другий етап дослідження передбачав розподіл досліджуваних учнів на експериментальну та контрольну групи, а також визначення однорідності та однотипності учнів цих двох груп. Результати проведеного дослідження представлені в таблицях 1 і 2.

Аналіз результатів, проведених на першому етапі дослідження, свідчить, що вихідні показники технічної підготовленості учнів, які займаються в секції з волейболу, за кількісними середніми показниками відповідали рівню нижче норми за всіма контрольними тестами (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники технічної підготовленості учнів-волейболістів (n=20)**

№ з/р	Контрольна вправа (тест)	Показники учнів		Нормативи програми секційної роботи з волейболу <sup>3</sup>
		X	m	
1.	Верхня передача на точність із зони 3 (2) у зону 4; 10 спроб	2	1,2	4
2.	Нижня пряма подача в межі майданчика (зони 1 та 5); 10 спроб	2	0,4	3
3.	Прийом м'яча з подачі та перша передача в зону 3; 10 спроб	1	0,3	3
4.	Чергування способів передачі та прийому м'яча зверху й знизу; 10 спроб	4	0,4	6

Отримання дані щодо технічної підготовленості учнів-волейболістів свідчить про те, що засоби та методи, які використовуються під час секційної роботи з волейболу, недостатньо впливають на формування в них необхідних умінь та навичок. Для з'ясування однорідності та однотипності учнів, які були віднесені до експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп, нами було проведено додаткове дослідження. У процесі проведення дослідження використовувалися ті самі тестові вправи, що і на початку дослідження (табл. 2).

**Порівняльний аналіз показників технічної підготовленості учнів  
контрольної та експериментальної групи до початку експерименту  
( $n_1=n_2=20$ )**

№	Тести	Експериментальна група	Контрольна група	t	p
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
1	2	3	4	5	6
1.	Верхня передача на точність із зони 3 (2) у зону 4; 10 спроб	2,1±0,8	1,9±1,1	0,29	>0,05
2	Нижня пряма подача в межі майданчика (зони 1 та 5); 10 спроб	1,8±0,6	2,2±0,8	0,24	>0,05
3	Прийом м'яча з подачі та перша передача в зону 3; 10 спроб	1±0,5	1±0,7	0,05	>0,05
4	Чергування способів передачі та прийому м'яча зверху й знизу; 10 спроб	4,1±1,1	3,9±0,9	0,35	>0,05

Результати проведених досліджень свідчать про те, що суттєвих відмінностей у показниках технічної підготовленості учнів (ЕГ) та (КГ) не виявлено. Після проведення тестування у формувальній частині експерименту нами було реалізовано педагогічний експеримент, основою якого стало широке впровадження розробленої програми. Особливістю цієї програми була систематизація процесу навчання учнів середнього віку в шкільній секції з волейболу, де основну увагу приділяли опануванню технічних елементів через використання комплексів спеціальних вправ.

Окрім удосконалення технічних навичок, під час виконання завдань програми використовувалися такі фізичні вправи, які не тільки підвищували рівень технічної підготовленості, але й сприяли розвитку загальної фізичної підготовленості учнів. Такий підхід дозволив запланувати більшу кількість занять під час секційних тренувань, спрямованих на вдосконалення технічної майстерності. Важливо зазначити, що підбір спеціальних вправ та їхнє впровадження в тренувальний процес враховували вікові особливості учнів та відповідали вимогам секційної програми з волейболу для учнів середнього віку.

Аналіз чинної програми секційної (гурткової) роботи з волейболу показує, що для учнів середнього віку передбачено 3-4 заняття на тиждень, тривалістю по 1,5 години кожне [11]. Враховуючи таку структуру, наша програма впроваджувалася на двох із цих тренувань кожного тижня протягом 8 місяців. Це дозволяло щотижня приділяти 3 години на формування умінь та навичок, що сприяло їх систематичному прогресу та підвищенню показників технічної майстерності.

Основні підходи, застосовані під час реалізації нашої експериментальної програми, ґрунтувалися на сучасних наукових рекомендаціях щодо технічної підготовки волейболістів [4, 8, 15]. Передусім технічна підготовка була спрямована на освоєння ключових ігрових прийомів у різних умовах. Важливо було не тільки навчити окремим технічним елементам, а й розвинути здатність

комбінувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації. Другим важливим аспектом було врахування психофізіологічних особливостей формування рухових умінь і навичок, а також біомеханіки виконання рухів. Основні завдання полягали в наступному: 1) освоєння необхідного набору технічних прийомів для адаптації до тренувальної діяльності; 2) вдосконалення техніки прийомів під час тренувань та створення умов для адаптації до змагальних ситуацій; 3) підвищення ефективності виконання прийомів як у тренувальному процесі, так і на змаганнях.

Технічна підготовка здійснювалася через використання специфічних засобів: спеціально підготовчих вправ з м'ячем і без нього, імітаційних вправ, а також ігрових і змагальних вправ. У формуванні техніки рухів виділяли три етапи: початкове навчання, поглиблене вивчення та закріплення й подальше вдосконалення. Кожен із цих етапів мав свої завдання, а методи й засоби навчання обиралися відповідно до рівня підготовленості учнів.

З метою визначення впливу розробленої нами програми на покращення технічної підготовки учнів у навчально-тренувальному процесі під час формувального етапу експерименту було проведено повторне дослідження.

Про ефективність використання запропонованої нами програми у навчально-тренувальному процесі учнів середнього віку свідчать результати порівняльного аналізу показників технічної підготовленості учнів ЕГ та КГ. В ході цього аналізу було встановлено, що різниця в показниках учнів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту за об'єктивними результатами суттєво зросла порівняно з показниками до його початку.

*Таблиця 3*

**Статистичні показники технічної підготовленості учнів після використання експериментальної програми ( $n_1=n_2=20$ )**

№	Тести	Експериментальна група	Контрольна група	t	p
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
1.	Верхня передача на точність із зони 3 (2) у зону 4; 10 спроб	3,9±0,7	2,1±1,2	3,17	<0,05
2	Нижня пряма подача в межі майданчика (зони 1 та 5); 10 спроб	3,0±0,4	2,5±0,7	2,61	<0,05
3	Прийом м'яча з подачі та перша передача в зону 3; 10 спроб	2,9±0,8	1,3±0,8	2,75	<0,05
4	Чергування способів передачі та прийому м'яча зверху й знизу; 10 спроб	5,9±0,9	4,2±0,6	3,25	<0,05

Аналіз отриманих даних свідчить, що після завершення педагогічного експерименту школярі експериментальної групи демонструють значне покращення результатів виконання тестів, що оцінюють їхній рівень технічної підготовленості, у порівнянні з учнями контрольної групи. Наприклад, середній груповий показник виконання тесту «Верхня передача на точність із зони 3 (2) у зону 4; 10 спроб» в експериментальній групі наприкінці експерименту становив 3,9 успішних виконань, тоді як у контрольній групі він складав лише 2,1 (<0,05).

---

При виконанні тесту «Нижня пряма подача в межі майданчика (зони 1 та 5); 10 спроб» різниця в показниках учнів експериментальної та контрольної груп у кінці експерименту склала 1,5 рази ( $<0,05$ ). Значущі відмінності також спостерігалися у виконанні тестів «Прийом м'яча з подачі та перша передача в зону 3; 10 спроб» та «Чергування способів передачі та прийому м'яча зверху й знизу; 10 спроб» – різниця в показниках між групами становила відповідно 1,6 та 1,7 разів ( $<0,05$ ).

Узагальнюючи результати впровадження програми удосконалення технічних дій учнів у секції з волейболу, необхідно відзначити, що при повторному тестуванні у учнів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, покращилися показники за всіма тестовими вправами.

**Дискусія.** Реформа «Нова українська школа» спрямована на оновлення системи фізичного виховання в школах, з акцентом на формування ключових компетентностей через набуття навичок збереження і зміцнення здоров'я та свідомого ставлення до нього. Ці завдання реалізуються через заняття фізичними вправами в різних формах: урочній, позаурочній, позакласній та позашкільній. Це положення також відображено у програмі «Фізична культура 5-9 класи» для закладів середньої освіти, яка підкреслює необхідність тісної взаємодії усіх форм фізичного виховання в школі для досягнення поставлених цілей. Серед численних форм організації фізичних занять, особливо популярними є позакласні форми – гурткова, секційна, факультативна робота з учнями.

В даній статті ми запропнували програму удосконалення технічних дій учнів у шкільній секції з волейболу. Особливістю якої була систематизація процесу навчання, де основну увагу приділяли опануванню технічних елементів через використання комплексів спеціальних вправ. Про необхідність впровадження сучасних засобів навчання школярів волейболу йдеться у ряді наукових досліджень [4, 8, 12]. Однак, не зважаючи на важливість позакласної фізичної активності, залишається недостатньо дослідженою як специфіка побудови занять у шкільних спортивних гуртках, так і особливості оцінювання досягнень учнів. Хоча існує значна кількість досліджень, присвячених удосконаленню технічних дій волейболістів, механізм адаптації цих положень до організації шкільної секції з волейболу досі недостатньо вивчено.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати порівняльного аналізу підтвердили ефективність запропонованої програми в навчально-тренувальному процесі для учнів середнього віку. Учні експериментальної групи показали суттєве покращення технічної підготовленості у порівнянні з контрольною групою після педагогічного експерименту, що свідчить про її ефективність.

**Подальшу перспективу дослідження** вбачаємо у використанні запропонованої програми удосконалення технічних дій у шкільній секції з волейболу для учні старшого віку.

**Список літературних джерел:**

1. Белікова Н., Подубінська С. (2019).

**References:**

1. Bielikova N., Podubinska S. (2019).

- Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини (14), 15–19
2. Гузар, В.М., Шалар О.Г., Стрикаленко, Є.А. (2020). Особливості індивідуального підходу на уроках волейболу з учнями 7-х класів. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» (66), 204-208
3. Довгопол Е.П. Розвиток фізичних якостей школярів, які займаються волейболом. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2017. Випуск 4 (85) 17. С. 48-51
4. Ковальчук А. А. Формування елементів техніки гри у волейбол з використанням спеціальних тренажерних пристроїв у фізичному вихованні студенток: автореф. дис. канд. наук. з фіз. виховання та спорту. Дніпро: ДДІФКС, 2017. 19 с.
5. Моїсєєв С, Гузар, В, Свирида В. (2023). Застосування самооцінювання та взаємооцінювання при теоретичній та технічній підготовці учнів 5 класів під час вивчення модулю «Волейбол». Спортивні ігри, (2(20), 43–55.
6. Моїсєєв С.О., Гузар, В.М., Юськів, С.М. (2020). Вплив формувального оцінювання на теоретичну та технічну підготовленість учнів 6-х класів під час вивчення модулю «Волейбол». Спортивні ігри, 2 (16), 28-39.
7. Подубінська С. В., Белікова Н О. Особливості використання анімаційних технологій у позакласній роботі з фізичної культури. Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. С. 63–66
8. Прекурат О, Кошура А. (2019). Навчання руховим діям у волейболі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, (32), 103-108
9. Ремзі І. В., Репін А. С. (2019). Удосконалення навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти. Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти : матеріали X Всеукр. наук.-практ. Internet-конф. Харків, 2019. С. 55-58.
10. Саранча М. П., Грибан Г. П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 6 (179) 24. С 206-209.
11. Сочинський А. Я. Програма секційної
- Suchasnyi stan orhanizatsii pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny (14), 15–19
2. Huzar, V.M., Shalar O.H., Strykalenko, Ye.A. (2020). Osoblyvosti indyvidualnoho pidkhodu na urokakh voleibolu z uchniamy 7-kh klasiv. Vseukrainska naukovo-praktychna internet-konferentsiia «Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku» (66), 204-208
3. Dovhopol E.P. Rozvytok fizychnykh yakosteі shkoliariv, yaki zaimaiutsia voleibolom. Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, 2017. Vypusk 4 (85) 17. S. 48-51
4. Kovalchuk A. A. Formuvannia elementiv tekhniky hry u voleibol z vykorystanniam spetsialnykh trenazherykh prystroiv u fizychnomu vykhovanni studentok: avtoref. dys. kand. nauk. z fiz. vykhovannia ta sportu. Dnipro: DDIFKS, 2017. 19 s.
5. Moiseiev S, Huzar, V, Svyryda V. (2023). Zastosuvannia samootsiniuvannia ta vzaiemootsiniuvannia pry teoretychnii ta tekhnichnii pidhotovtsi uchniv 5 klasiv pid chas vyvchennia moduliu «Voleibol». Sportyvni ihry, (2(20), 43–55.
6. Moiseiev S.O., Huzar, V.M., Yuskiv, S.M. (2020). Vplyv formuvalnoho otsiniuvannia na teoretychnu ta tekhnichnu pidhotovlenist uchniv 6-kh klasiv pid chas vyvchennia moduliu «Voleibol». Sportyvni ihry, 2 (16), 28-39.
7. Podubinska S. V., Bielikova N O. Osoblyvosti vykorystannia animatsiinykh tekhnolohii u pozaklasnii roboti z fizychnoi kultury. Moloda nauka Volyni: priorytety ta perspektyvy doslidzhen. Lutsk: Vezha-Druk, 2020. S. 63–66
8. Prekurat O, Koshura A. (2019). Navchannia rukhovym diiam u voleiboli. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura, (32), 103-108
9. Remzi I. V., Repin A. S. (2019). Udoshkonalennia navchannia voleibolu uchniv zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Suchasni tendentsii ta perspektyvy harmoniinoho rozvytku uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity : materialy Kh Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. Kharkiv, 2019. S. 55-58.
10. Sarancha M. P., Hryban H. P. Teoretyko-metodychni zasady zaluchennia uchniv do pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury v zahalnoosvitnikh shkolakh. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2024. № 6 (179) 24. S 206-209.
11. Sochynskiy A. Ya. Prohrama sektsiinoi (hurtkovoi) roboty z voleibolu A. Ya. Sochynskiy, O. H. Shalar. Fizychnе vykhovannia v shkolakh

- 
- (гурткової) роботи з волейболу А. Я. Сочинський, О. Г. Шалар. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 12. С. 16–26
12. Сушко Руслана, Зенченко, Вікторія (2021). Сучасні підходи до викладання волейболу на уроках фізичної культури Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року. С. 246-247.
13. Шалар О, Гузар, В, Решотка Н. (2024). Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. Спортивні ігри, 1 (11), 58–66.
14. Brown, J., & Chen, X. (2022). Psychological and Pedagogical Aspects of Developing Volleyball Skills in Young Athletes. *Journal of Sports Psychology*, 35(2), 112-119.
15. Kumar, S. (2022). Innovative Methods in Volleyball Training for Youth: Integrating Physical and Technical Skills. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 20(4), 56-63.
- Ukrainy. 2011. № 12. S. 16–26
12. Sushko Ruslana, Zenchenko, Viktoriia (2021). Suchasni pidkhody do vykladannia voleibolu na urokakh fizychnoi kultury Molod ta olimpiiskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIV Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, 19 travnia 2021 roku. S. 246-247.
13. Shalar O, Huzar, V, Reshotka N. (2024). Sportyvna pidhotovka uchniv litseiu na zaniattiakh z voleibolu. *Sportyvni ihry*, 1 (11), 58–66.
14. Brown, J., & Chen, X. (2022). Psychological and Pedagogical Aspects of Developing Volleyball Skills in Young Athletes. *Journal of Sports Psychology*, 35(2), 112-119.
15. Kumar, S. (2022). Innovative Methods in Volleyball Training for Youth: Integrating Physical and Technical Skills. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 20(4), 56-63.

**DOI:**

**Відомості про авторів:**

Шапорда Ю. Ю.; orcid.org/0009-0000-3880-7326; shaporda.jura@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Саранча М. П.; orcid.org/0000-0002-5609-2966; Sarancha-M@zu.edu.ua; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Твардовський В. О.; orcid.org/0000-0002-2616-2791; Tvardovskyi-V@zu.edu.ua; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

---

## II НАУКОВИЙ НАПРЯМ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

---

УДК: 796.011.3:613.7

### ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

*Вовченко Інна, Шелест Ілона, Левчук Анастасія*  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність теми дослідження. Спортивний відбір дітей до занять різними видами спорту може бути охарактеризований як процес де ведеться активний пошук здібних дітей, які здатні досягнути високих спортивних результатів. Відбір у спорті здійснюється з урахуванням медико-біологічних, педагогічних та соціальних аспектів. Фахівці спорту у своїх дослідженнях віддають перевагу системному підходу при відборі для визначення задатків і спроможностей дітей; спираються на генетичні задатки та придатність дитини до певної спортивної діяльності.

Тому у сучасних видах спорту таких як спортивна аеробіка та художня гімнастика особливо актуальним є питання щодо відбору перспективних дітей, які в подальшому будуть спроможні здобути найвищі спортивні результати. **Мета дослідження** – обґрунтувати критерії спортивного відбору дітей до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою. **Методи дослідження:** аналізу науково-методичної літератури та документальних матеріалів. **Результати роботи.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що багато науковців відображають особливості відбору через поєднання з етапами багаторічної підготовки спортсменів з різних видів спорту. Вказують на те, що у початковому відборі потрібно використовувати тести для оцінки рухових здібностей дітей, які зумовлені вродженими задатками а також важливою складовою у відборі є оцінка стану здоров'я дітей. Багато фахівців вважають, що для початкового відбору спортивний результат не є критерієм перспективності.

У результаті дослідження були обґрунтовані критерії відбору дітей до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою, які дозволять тренерам відібрати дітей із природними задатками і в подальшому забезпечити їх поступовий розвиток.

**Ключові слова:** обдарованість, задатки, критерії, спортивна аеробіка, художня гімнастика.

### PACULIARITIES OF SELECTING CHILDREN OF SELECTING CHILDREN FOR SPORTS ACTIVITIES

*Vovchenko Inna, Shelest Inna, Levchuk Anastasiia*

**Annotation. Relevance of the study.** The selection of children for engagement in various sports can be characterized as an active process of identifying talented children who have the potential to achieve high athletic results. Selection in sports is conducted with careful consideration of medical-biological, pedagogical, and social aspects. Sport experts in their research prefer a systematic approach to selection to determine the potential and capabilities of children; they rely on genetic predispositions and the child's suitability for a particular sport activity. Therefore, in modern sports disciplines such as sports aerobics and rhythmic gymnastics, the selection of promising children who are capable of achieving the highest competitive results has become particularly relevant. **Purpose of the study** – to substantiate the criteria for the selection of children for training in sports aerobics and rhythmic gymnastics. **Research methods:** analysis of scientific-methodological literature and documentary sources. **Results of the study.** The analysis of literary sources indicates that many researchers view selection as integrally connected with the stages of long-term athlete preparation across various sports. They note that during the initial selection process, tests should be used to assess children's motor abilities, which are influenced by innate traits, and emphasize that assessing children's health status is also crucial. Many experts believe that initial selection should not prioritize athletic performance as a criterion for long-term potential.

The study has substantiated selection criteria for engaging children in sports aerobics and rhythmic gymnastics, which will enable coaches to identify children with natural aptitudes and facilitate their gradual development.

**Keywords:** talent, aptitude, criteria, sports aerobics, rhythmic gymnastics.

---

**Постановка проблеми.** Відбір перспективних дітей до занять спортом є визначальним напрямом наукових досліджень на сучасному етапі.

Спортивний відбір дітей до занять різними видами спорту може бути охарактеризований як процес де ведеться активний пошук здібних дітей, які здатні досягнути високих спортивних результатів.

---

Відбір до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою має свої особливості, що потребує подальшого вивчення та узагальнення.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Спортивний відбір – це процес пошуку обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту [7].

Структуру і зміст спортивного відбору та орієнтації науковці вбачають у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів з різних видів спорту [6, 7, 14]. Відбір у спорті здійснюється з урахуванням медико-біологічних, педагогічних та соціальних аспектів.

Фахівці спорту у своїх дослідженнях віддають перевагу системному підходу при спортивному відборі для визначення задатків і спроможностей дітей [12]; спираються у відборі на генетичні задатки та придатність дитини до певної спортивної діяльності [8].

Особливості спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту обумовлена віковою періодизацією, специфікою змагальної діяльності, структурою і змістом етапів багаторічної підготовки [6]. У футболі А. Дулібський виділяє 4 етапи спортивного відбору залежно від поєднання з етапами багаторічної підготовки [4].

Атаманюк С., Кириченко О. у своїй праці щодо сучасної системи спортивного відбору в спортивній аеробіці вказують на те, що відбір з біологічної точки зору характеризується пошуком фенотипічних і генетичних ознак, а із соціальної розробкою системи тренування [1].

За даними О. Удовицького у спортивній гімнастиці рекомендується набір дітей з 5-6 років без відхилень у стані здоров'я, м'язового або м'язово-торокального типу, з використанням тестів для оцінки рухових здібностей [10].

Результати досліджень Колеснік І., Вовченко І. вказують на необхідність популяризації спортивної гімнастики та звертати увагу на початковий відбір дітей до занять у дитячо-юнацькі спортивні школи [5].

У своїх дослідженнях науковці [2, 11, 13] вказують на важливість комплексного підходу щодо відбору дітей на початковому етапі підготовки та виділяють наступні критерії придатності до спорту, а саме ста здоров'я, фізичні здібності, конституція тіла, психічний стан та мотивація.

Тому у сучасних видах спорту таких як спортивна аеробіка та художня гімнастика особливо актуальним є питання щодо відбору перспективних дітей, які в подальшому будуть спроможні здобути найвищі спортивні результати.

**Мета дослідження** – обґрунтувати критерії спортивного відбору дітей до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети використовували методи аналізу науково-методичної літератури та документальних матеріалів.

**Результати дослідження.** У результаті вивчення науково-методичної літератури вдалося виділити етапи спортивного відбору спортсменів, які пропонують провідні науковці (табл.1).

В. Платонов у своїх працях виділяє 5 етапів спортивного відбору і пов'язує їх з етапами багаторічної підготовки спортсменів; Л. Сергієнко теж надає перевагу 5 етапам відбору спортсменів, але виділяє їх наступним чином:

базовий етап, генетичний, етап відбору талановитих спортсменів, відбір спортивної еліти; за результатами досліджень К. Сахновський виділяє 3 етапи спортивного відбору: початковий, проміжний, заключний; О. Шинкарук розглядає спортивний відбір як систематичний багаторівневий процес, який проходить протягом багаторічної підготовки спортсменів [7, 8, 11, 13].

*Таблиця 1*

**Етапи відбору дітей до занять спортом**

Науковці	Етапи спортивного відбору				
	1	2	3	4	5
Платонов В.	Первинний	Попередній	Проміжний	Основний	Заклучний
Сахновський К.	Початковий	Проміжний	Заклучний	-	-
Сергієнко Л.	Базовий	Генетичний	Відбору обдарованих спортсменів	Відбору талановитих спортсменів	Відбір спортивної еліти
Шинкарук О.	Первинний	Попередній	Проміжний	Основний	Заклучний

У результаті аналізу спеціальної літератури з'ясували критерії первинного відбору до занять спортом (табл.2).

Спортивна аеробіка – це вид спорту, який базується на виконанні комплексу вправ різної складності під музичний супровід. У цей комплекс входять елементи спортивної гімнастики, танцювальні рухи художньої гімнастики, складні акробатичні вправи.

Художня гімнастика – це вид спорту, спортивна дисципліна, що поєднує в собі елементи балету, гімнастики, танцю і полягає у виконанні вправ без предмету та з предметом у складно-координаційній моториці під музичний супровід.

**Критерії первинного відбору дітей до занять спортом**

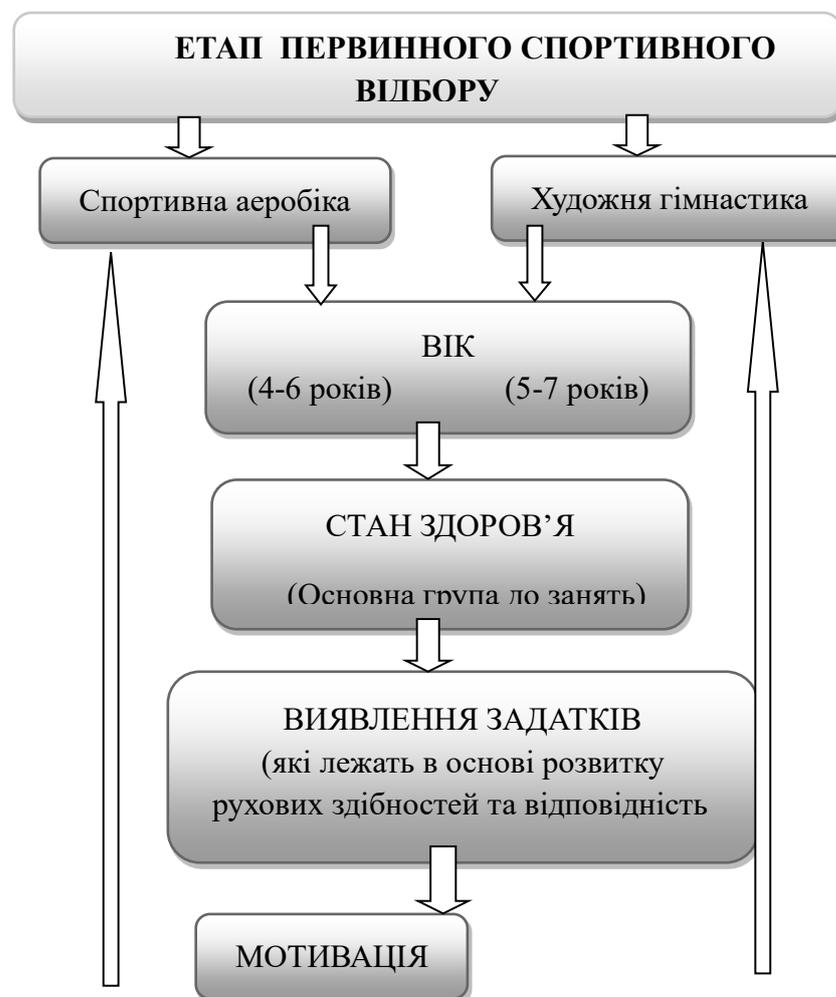
<b>Критерії</b>	<b>Характеристика</b>
Вік	Сприятливий вік до занять певними видами спорту
Стан здоров'я	Визначає лікар із розподілом до медичної групи
Фізичний розвиток	Оцінюють за показниками довжини тіла , маси тіла, ОГК , пропорцій тіла та інше
Рухові здібності	Визначають у тестах: біг 20м, біг 30м, частота рухів, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, вис на зігнутих руках, кидок набивного м'яча, біг 300м, біг 500м, нахил тулуба вперед, підтягування на перекладині та інші.
Функціональні показники	Визначаються для видів спорту в яких провідними є функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення (ЖЄЛ та інші).

Ці види спорту мають багато спільного – естетика рухів, виконання вправ під музику, високий рівень розвитку фізичних здібностей, індивідуальні та групові виступи.

Аналіз літературних джерел [3, 9, 14, 15] дозволив визначити за результатами досліджень науковців сфери спорту та обґрунтувати критерії первинного відбору до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою, а саме вік дітей, стан здоров'я їх фізичний розвиток та рухові здібності (рис.1.)

Основним завданням етапу первинного відбору до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою є відбір обдарованих дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи.

**Дискусія.** Дані науково-методичної літератури [6, 7, 8, 12, 14] вказують на те, що система спортивного відбору пов'язана з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Результати досліджень підтверджують дані фахівців спорту про критерії первинного відбору до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою.



**Рис. 1 Критерії відбору до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою**

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що багато науковців відображають особливості відбору через поєднання з етапами багаторічної підготовки спортсменів з різних видів спорту. Вказують на те, що у початковому відборі потрібно використовувати тести для оцінки рухових здібностей дітей, які зумовлені вродженими задатками а також важливою складовою у відборі є оцінка стану здоров'я дітей. Багато фахівців вважають, що для початкового відбору спортивний результат не є критерієм перспективності.

2. У результаті досліджень були обґрунтовані критерії відбору дітей до занять спортивною аеробікою та художньою гімнастикою, які дозволять тренерам відібрати дітей із природними задатками і в подальшому забезпечити їх поступовий розвиток.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на проведення первинного відбору до занять спортивною аеробікою й художньою гімнастикою у дитячо-юнацькі спортивні школи.

**Список літературних джерел:**

1. Атаманюк, С., Кириченко, О. Сучасна система спортивного відбору в спортивній аеробіці. Науковий часопис Українського

**References:**

1. Atamaniuk, S., Kyrychenko, O. (2023). Suchasna systema sportyvnoho vidboru v sportyvni aerobytsi. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho

- державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. (3K(162). С.38-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).06)
2. Багінська О. В. Удосконалення комплексної системи спортивного відбору в художній гімнастиці на початковому етапі. Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 127–130.
  3. Доценко А. С. Сучасні методики відбору дітей у групу початкової підготовки з художньої гімнастики. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали III міжнародної інтернет-конференції. Одеса. 2019. С. 100–104.
  4. Дублінський А. В. Спортивний відбір у футболі / А. В. Дубліський, А. В. Ященко, В. В. Ніколаєнко. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – 135с.
  5. Колесник, І. В., Вовченко, І. І. (2016) Перспективи розвитку гімнастики шляхом початкового відбору в ДЮСШ. Студентська спортивна наука – 2016. с. 42-47.
  6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
  7. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
  8. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.
  9. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. О. А. Шинкарук, С. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець. В. В. Флерчук. Хмельницький: ХНУ, 2011. 144 с.
  10. Удовицький О.А. Організація відбору в спортивній гімнастиці. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 6. С.43-47.
  11. Шинкарук О., Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я, науково-практичний журнал № 1. 2017. С.105-112.
  12. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
  13. Шинкарук О. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки / О. Шинкарук, І. Сиваш, А.Улан // Фізичне universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2023. (3K(162). S.38-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).06)
  2. Bahinska O. V. (2006). Udoskonalennia kompleksnoi systemy sportyvnoho vidboru v khudozhnii himnastytsi na pochatkovomu etapi. Visnyk Chernihiv. derzh. ped. un-tu. Chernihiv, 2006. Vyp. 35. S. 127–130.
  3. Dotsenko A. S. (2019). Suchasni metodyky vidboru ditei u hrupu pochatkovoii pidhotovky z khudozhnoi himnastyky. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorov'ia liudyny: materialy III mizhnarodnoi internet-konferentsii. Odesa. 2019. S. 100–104.
  4. Dublinskyi A. V. (2003). Sportyvnyi vidbir u futbolu / A. V. Dublinskyi, A. V. Yashchenko, V. V. Nikolaienko. – K.: Naukovo-metodychnyi (tekhnichnyi) komitet Federatsii futbolu Ukrainy, 2003. – 135s.
  5. Kolesnyk, I. V., Vovchenko, I. I. (2016) Perspektyvy rozvytku himnastyky shliakhom pochatkovoho vidboru v DiuSSH. Studentska sportyvna nauka – 2016. s. 42-47.
  6. Kostiukevych V. M. (2014). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu). Navchalnyi posibnyk / V. M. Kostiukevych – Vinnytsia: Planer, 2014 – 616 s.
  7. Platonov V.M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia. Kyiv.: Persha drukarnia, 2020. 704 s.
  8. Serhiienko L. P. (2010). Sportyvnyi vidbir: teoriia ta praktyka u 2 kn. Kn. 2. Vidbir u rizni vydy sportu: Pidruchnyk. Ternopil: Navchalna knyha. Bohdan, 2010. 784 s.
  9. Teoriia i metodyka dytiacho-yunatskoho sportu: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. (2011). O. A. Shynkaruk, S. O. Pavliuk, Ye. M. Svirhunets. V. V. Flerchuk. Khmelnytskyi: KhNU, 2011. 144 s.
  10. Udovytskyi O.A. (2007). Orhanizatsiia vidboru v sportyvni himnastytsi. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2007. № 6. S.43-47.
  11. Shynkaruk O. A., Kolchyn M. S. Dynamics of the age of starting rhythmic gymnastics classes and achieving high sports results taking into account the objective prerequisites for the development of the sport. Physical Culture, Sports and Health of the Nation. 2018. No. 6. pp. 192–199. Shynkaruk O. A. Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports: a manual for students of higher educational institutions; MENU, NUFVSU. Kyiv: NVP Poligrafservice, 2013. 136 p.
  13. Shynkaruk O. Peculiarities of selection of children at the initial stage of sports training / O. Shynkaruk, I. Syvash, A. Ulan // Physical education, sports and health culture in modern society. - 2016. - No. 2. - P. 111-115. - Access mode:

---

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 2. - С. 111-115. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2016\\_2\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_19).

14. Шинкарук О. Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. № 1. Вінниця. 2017. С. 82-88.

15. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. № 6. С. 192–199.

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2016\\_2\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_19).

14. Shynkaruk O. The place of the structure of abilities and giftedness in the system of selection and orientation of athletes. Current problems of physical education and methods of sports training. No. 1. Vinnytsia. 2017. P. 82-88.

15. Shynkaruk O. A., Kolchyn M. S. Dynamics of the age of starting rhythmic gymnastics and achieving high sports results taking into account the objective prerequisites for the development of the sport. Physical Culture, Sports and Health of the Nation. 2018. No. 6. P. 192–199.

**DOI:**

**Відомості про авторів:**

Вовченко І. І.; [orcid.org/0000-0001-5267-462X](https://orcid.org/0000-0001-5267-462X); [imna\\_v2012@meta.ua](mailto:imna_v2012@meta.ua); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Шелест І.О.; [orcid.org/0009-0002-6370-8260](https://orcid.org/0009-0002-6370-8260); [ilonka230202@gmail.com](mailto:ilonka230202@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Левчук А.; [orcid.org/0009-0003-1443-4360](https://orcid.org/0009-0003-1443-4360); [nastialevchuk50@gmail.com](mailto:nastialevchuk50@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

## ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ДЗЮДО З НИЗЬКОЮ АМПЛІТУДОЮ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ

*Грибан Григорій, Філіна Валентина*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Звичайне виконання прийомів з дзюдо не адаптоване до умов спортивного поєдинку та розраховане на непередбаченого суперника. Супротив суперника потребує корекції структури кидків, без зміни основних параметрів, які включають в себе направлення кидка та основного руху тулуба атакуючого. **Мета дослідження** – обґрунтувати методіку індивідуалізованої технічної підготовки дзюдоїстів під час проведення кидків з низькою амплітудою в умовах спортивного поєдинку. Були використані наступні **методи дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної та наукової літератури, опитування, змагальні поєдинки, під час яких в балах визначалися техніко-тактичні показники, модельний експеримент, методи математичної статистики. Результати роботи. Техніка виконання прийомів з дзюдо характеризується демонстрацією кидків. Тому, техніко-тактичний комплекс вправ традиційного дзюдо не відповідає вимогам жорсткого спортивного поєдинку. Це в свою чергу, змушує функціонально підготовлених дзюдоїстів спонтанно адаптувати свою техніку до жорстких умов поєдинку. Основна відмінність техніки виконання прийомів дзюдо в жорстких умовах поєдинку полягає в обмеженні свободи рухових дій атакуючого суперника. Це зменшує технічний арсенал, дзюдоїст вимушений застосовувати безліч тактичних дій, під час виконання яких, прикладає великі зусилля та втрачає час, що в свою чергу може призвести до програшу поєдинку. На сьогоднішній день, проблема удосконалення техніко-тактичних дій в дзюдо залишається актуальною, що й призвело до вибору теми дослідження. **Ключові висновки.** В процесі дослідження було виявлено, що всі кидки з низькою амплітудою, такі як: прогином, вибиванням, звалюванням тощо, при відсутності статичного супротиву захватом за кімоно та під час прямої стійки суперника, реалізуються без труднощів. По завершенню річного педагогічного експерименту з використанням в експериментальній групі відкоректованих кидків з упором стопи в стегно (гомилку) і алгоритму їх застосування, було отримано позитивні результати.

**Ключові слова:** змагальні умови, типи кидків, демонстраційні умови, класифікація, захват за кімоно.

## TECHNIQUE OF PERFORMING JUDO TECHNIQUES WITH LOW AMPLITUDE IN THE CONDITIONS OF A SPORTS FIGHT

*Gryban Grigoriy, Filina Valentina*

**Abstract.** The usual execution of judo techniques is not adapted to the conditions of a sports match and is designed for an unprepared opponent. The opponent's resistance requires correction of the structure of the throws, without changing the main parameters, which include the direction of the throw and the main movement of the attacker's torso. **The purpose** of the study is to substantiate the methodology of individualized technical training of judokas during low-amplitude throws in the conditions of a sports match. The following **research methods** were used: analysis and generalization of special and scientific literature, surveys, competitive matches, during which technical and tactical indicators were determined in the points, a model experiment, methods of mathematical statistics. Results of the work. The technique of performing judo techniques is characterized by the demonstration of throws. Therefore, the technical and tactical complex of exercises of traditional judo does not meet the requirements of a tough sports match. This, in turn, forces functionally trained judokas to spontaneously adapt their technique to the harsh conditions of the fight. The main difference in the technique of performing judo techniques in harsh conditions of the fight is the restriction of the freedom of motor actions of the attacking opponent. This reduces the technical arsenal, the judoka is forced to use many tactical actions, during the execution of which he makes great efforts and loses time, which in turn can lead to the loss of the fight. Today, the problem of improving technical and tactical actions in judo remains relevant, which led to the choice of the research topic. **Key conclusions.** During the research, it was found that all low-amplitude throws, such as: deflection, knock-out, rollover, etc., in the absence of static resistance by grabbing the kimono and during the opponent's straight stance, are implemented without difficulty. Upon completion of a one-year pedagogical experiment using corrected throws with a foot strike to the thigh (shin) and an algorithm for their application in the experimental group, positive results were obtained.

**Keywords:** competitive conditions, types of throws, demonstration conditions, classification, kimono grip.

**Постановка проблеми.** Техніка виконання прийомів з дзюдо має демонстраційний характер. Тому під час тренувального або змагального

---

поєдинку, дзюдоїстам, які є функціонально не підготовленими, важко провести певний прийом. Важливо відмітити, що одним із засобів удосконалення спортивної майстерності дзюдоїстів, є поліпшення їхнього здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку засобами дзюдо. Завдяки широкій різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому та прикладному значенню дзюдо входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського й світового масштабу. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку та допоміжний засіб розвитку фізичних якостей та здібностей в інших видах спорту, а з іншого боку – дзюдо є засобом покращення фізичної підготовленості, фізичного розвитку та пропаганди здорового способу життя серед юнаків [8].

В той же час, дзюдоїсти, які є краще функціонально підготовленими, змушені спонтанно адаптувати свою техніку до жорстких умов поєдинку під час жорсткого протистояння. Основна відмінність між демонстраційним проведенням кидка в умовах без супротиву та умовах жорсткого поєдинку полягає в обмеженні свободи рухових дій суперника. Як правило, це сприяє зниженню технічного арсеналу та змушує дзюдоїста застосовувати масу техніко-тактичних дій, які потребують затрати великої кількості зусиль та втрати часу, що в свою чергу може призвести до програшу поєдинку [7, 8, 9, 15]. Майже повністю зникли зі змагального арсеналу кидки вперед з поворотом до суперника спиною [10, 12, 14]. Практично стало неможливо проводити класичні кидки підсіканням, що значно зменшило різноспрямованість технічного арсеналу та призвело до його невідповідності умовам інтегральної моделі техніко-тактичної діяльності в дзюдо [8, 11, 13]. На сьогоднішній день, проблема удосконалення техніко-тактичних дій в дзюдо залишається актуальною, що й призвело до вибору теми дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дані педагогічних спостережень за змагальною діяльністю дзюдоїстів свідчать про її значну невідповідність щодо програмного технічного матеріалу [2, 3, 5, 16]. Аналіз класифікації технічних дій з дзюдо свідчить про те, що не на науковій, а на суб'єктивній основі. В той же час, він не сприяє формуванню оптимальної рухової установки, стратегії та методиці багаторічної технічної підготовки дзюдоїстів [3]. Науковці вказують на зниження якісної характеристики оцінки проведених кидків з дзюдо, що свідчить про знецінення техніки з дзюдо із-за недостатньої фізичної підготовленості [1, 4, 6]. Слід наголосити, що для покращення спеціальної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей в дзюдо доцільно використовувати короткочасні (до 1 хв) тренувальні поєдинки та спеціально-підготовчі вправи. Можливе застосування 10 – 15 обраних прийомів, таких як: кидок через стегно, кидок через спину, передня підніжка, підхват під одну або дві ноги тощо, з виконанням у максимальному темпі. Інтервали відпочинку між серіями кидків повинні бути достатніми для повного відновлення організму, тобто перед початком чергового повторення кидків показник ЧСС повинен бути не вищий ніж 110 – 120 уд/хв [8].

---

Основними засобами вирішення завдань силової та швидкісно-силової підготовки в заняттях з дзюдо є різноманітні спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з партнером і окремо, із застосуванням амортизаторів, гумових джгутів та обтяжень. Підбираються вони з урахуванням одного або декількох рухових елементів обраного техніко-тактичного прийому чи комбінації. Також можливе застосування окремих тренувальних поєдинків з акцентом на силовий та швидкісно-силовий ефект. В процесі навчально-тренувальних занять з дзюдо найбільшого застосування набули такі методи, спрямовані на покращення спеціальної фізичної підготовленості: метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль, повторний метод, метод кругового тренування, ігровий метод, сенсорний метод, «ударний» метод, метод ізометричних зусиль, змагальний метод, метод прискорення, змінний метод. Вибір конкретного методу визначається метою та завданнями навчально-тренувального заняття з урахуванням індивідуального рівня розвитку фізичних якостей юнаків [1, 3, 5, 8].

В дзюдо виконання технічних прийомів характеризується складною структурою [5, 9, 12]. Незважаючи на те, що дзюдо має велику кількість різноманітних прийомів, але спільним є одне – це фази виконання прийому, дотримання яких є досить важливим [2, 15, 16]. Основними фазами кидків з низькою амплітудою є: підготовча, основна та заключна [2, 14]. Важливо в змагальних та тренувальних поєдинках для проведення кидків застосовувати базові рухи, які основою для подальшого виконання прийомів з низькою амплітудою [2, 13].

**Мета дослідження** – обґрунтувати методику індивідуалізованої технічної підготовки дзюдоїстів під час проведення кидків з низькою амплітудою в умовах спортивного поєдинку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукової та спеціальної літератури з проблеми дослідження.
2. Встановити найефективніші кидки з низькою амплітудою виконання.
3. Обґрунтувати методику індивідуалізованої технічної підготовки дзюдоїстів під час проведення кидків з низькою амплітудою.

**Матеріали і методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення завдань були використані наступні **методи дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної та наукової літератури, опитування, змагальні поєдинки, під час яких в балах визначалися техніко-тактичні показники, модельний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведені у 2023–2024 рр. на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 2 м. Житомира. В дослідженні взяли участь 48 дзюдоїстів Житомирської області (кандидати в майстри спорту, майстри спорту України). На початку експерименту було проведено опитування дзюдоїстів, щодо вибору кидків з низькою амплітудою під час проведення тренувальних і змагальних поєдинків. За допомогою методів математичної статистики обраховано кількість балів отриманих за виконання кидків з низькою амплітудою під час поєдинків.

**Результати дослідження.** Використання даних «Єдиної класифікації технічних дій з дзюдо відповідно до біомеханічних характеристик» дозволило зробити програму модельного експерименту, з метою пошуку прийнятих для кінематичних умов спортивного поєдинку кидків з низькою амплітудою за допомогою впливу на ногу стопою, які забезпечують різносторонність технічного арсеналу (табл. 1). Що в свою чергу є головною вимогою інтегральної моделі просторово-змістової діяльності в дзюдо.

Таблиця 1

**Класифікація технічних дій за біомеханічними ознаками в дзюдо**

<b>Види кидків (за просторово-технічною структурою)</b>			
Повертаючись	Нахиляючись	Прогинаючись	Нахиляючись назад
<b>Ознаки рухів за координацією</b>			
Вихід на старт	Вихід на старт	Фаза відриву	Вихід на старт
- виходом - входом - відходом - схресно	- виходом - підходом	- прогином - розгином - розворотом - вкручуючись	- підходом - виходом - заходом
<b>Способи позбавлення суперника опори</b>			
1) Вертикальним відривом. 2) Вибивання всієї опори для виведення з рівноваги. 3) Горизонтальне виведення з рівноваги: - через безопорну; через перешкоду з опором; звалювання; - вибивання однієї опори для звалювання супротивника; - відрив однієї опори для звалювання супротивника; - гальмування опору супротивника для звалювання і продовження руху.			
<b>Кидки без падіння, із спільним падінням та можливим падінням</b>			
<b>Групи кидків</b>			
<b>Руками без впливу на ноги</b>		<b>З впливом на ноги ногами</b>	
Підйомом		Підхватом	
Вибиванням		Підніжкою	
Звалюванням за допомогою сили рук		Через ногу підніжкою	
Звалюванням через: спину та бік; плечі;		Упором, зачіпом Підсічкою	
тулуб;		Відхватом	
		Відбивом	

В ході модельного експерименту були застосовані всі кидки згідно класифікаційних ознак даної системи:

1) з використанням традиційних, вільних захватів під час демонстрації кидків (за різнойменний відворот за дзюдогу та за різнойменний рукав біля ліктя);

2) з використанням жорстких, але традиційних для дзюдо захватів в умовах супротиву суперника і, найважливіше, із прийняттям зігнутої стійки в проекції на сагітальній площині.

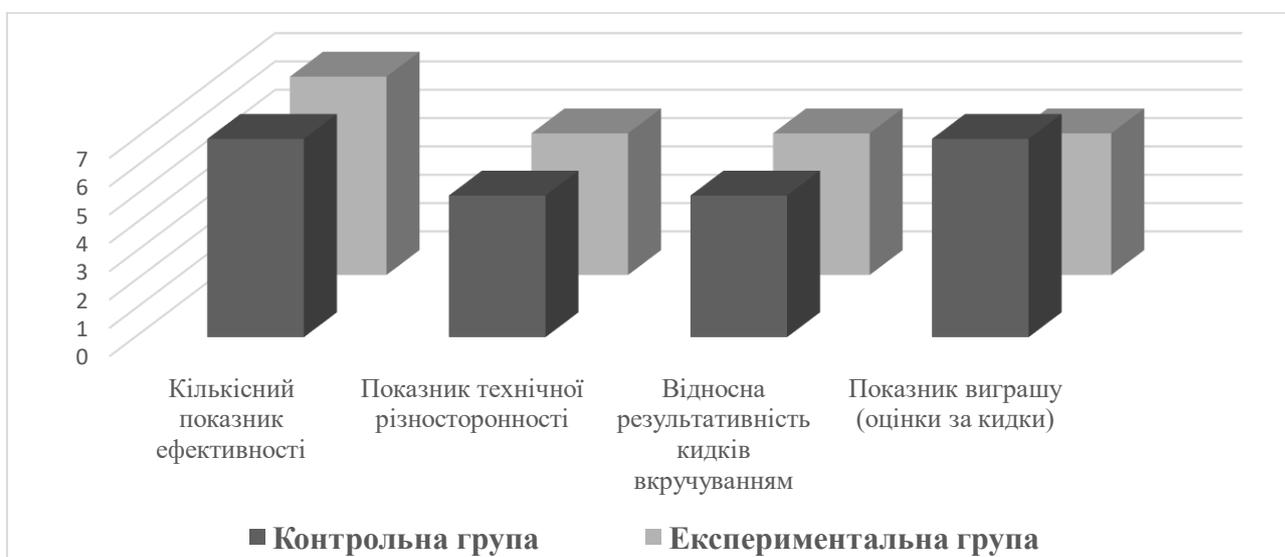
Згідно вищевказаної класифікації було зафіксовано, що всі кидки з низькою амплітудою, наприклад, прогином, нахилом, за відсутності статичного супротиву захватом і під час прямої стійки суперника реалізуються без труднощів. Коли суперник приймає напівзігнуту стійку, проводити кидки з малою амплітудою дуже складно. Майже всі кидки прогином (вперед, за себе),

нахиляючись (назад, перед собою), за допомогою впливу на ногу суперника своєю ногою неможливо, за виключенням кидків прогином з упором стопи в живіт. В процесі модельного експерименту встановлено, що єдиною ефективною групою кидків виявились: кидки з упором стопою в стегно або в гомілку суперника з подальшим виведенням його з рівноваги в сторону кидка, підсилюючи рухи підчас власного падіння. Рекомендуються кидки з упором в коліно (рис. 1).



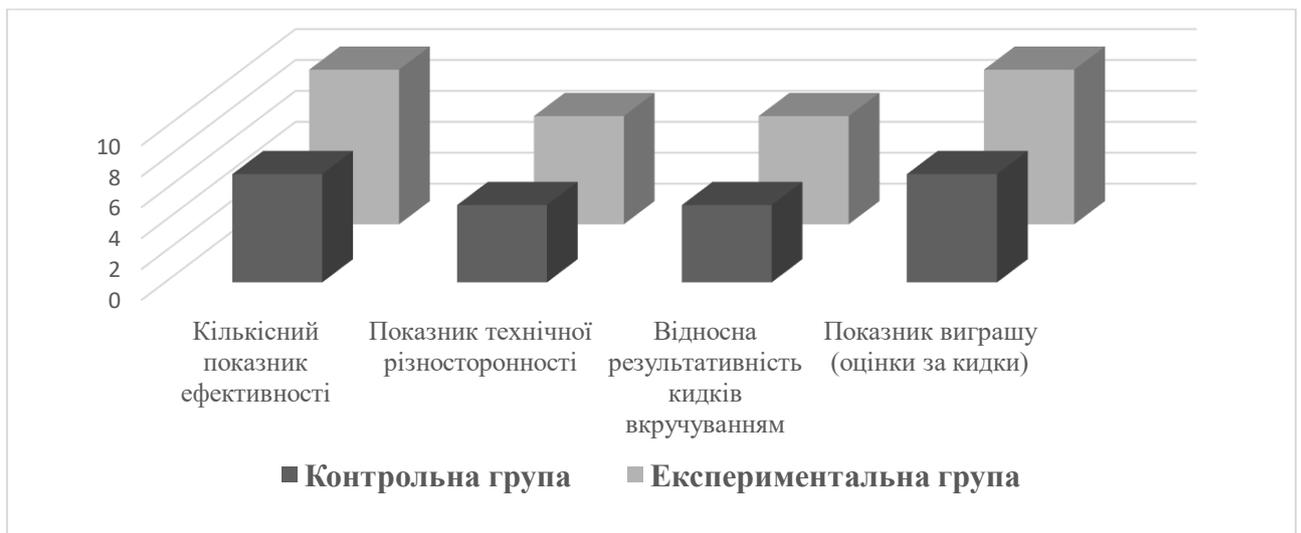
**Рис. 1. Кидок з упором в коліно (підсікання в коліно)**

Під час навчально-тренувального процесу була зареєстрована змагальна діяльність учасників майбутнього експерименту. Експериментальні групи були укомплектовані з урахуванням техніко-тактичних показників (рис. 2).



**Рис. 2. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності учасників до експерименту (в балах)**

По завершенню річного педагогічного експерименту з використанням в експериментальній групі відкоректованих кидків з упором стопи в стегно (гомілку) і алгоритму їх застосування, було отримано позитивні результати (рис. 3).



**Рис. 3. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності учасників після експерименту (в балах)**

**Дискусія.** В результаті модельного педагогічного експерименту розроблені та експериментально підтверджені алгоритми рухових орієнтирів на проведення кидків в умовах жорстких захватів суперника. Адже жорсткі захвати значно зменшують атакуючі можливості, які демонструються в стандартних умовах показу кидків в умовному контакті [2]. Під час проведення кидків з низькою амплітудою треба враховувати такий фактор, як прийняття стійки в низькому та зігнутому положенні; найефективніші захвати: за пояс на спині через однойменне плече і за різнойменний рукав [14]; за шию під плече та за різнойменний рукав; за шию під плече та за однойменний рукав [15]. Високі показники технічної різносторонності свідчать, що застосування вище згаданих захватів в умовах поєдинків дозволяють ефективно проводити кидки з низькою амплітудою [16].

**Висновки.** Встановлено, що найефективнішими кидками з низькою амплітудою виконання є кидки з упором стопи в стегно або в гомілку суперника з подальшим виведенням його з рівноваги в сторону кидка, підсилюючи рухи під час власного падіння. В результаті отриманих даних встановлено, що дзюдоїсти експериментальної групи покращили показники як в тренувальних, так і змагальних поєдинках. У експериментальній групі кидків з низькою амплітудою – до 10 балів; показник технічної різносторонності та відносної результативності кидків з скручуванням – до 6 балів, показники виграшу – до 10 балів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у обґрунтуванні методики індивідуалізованої технічної підготовки дзюдоїстів під час проведення кидків з високою амплітудою.

**Список літературних джерел:**

1. Алексеев А. Ф., Юхно Ю. О., Середя В. А., Перета В. С., Руденко М. М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих

**References:**

1. Aleksieiev A. F., Yukhno Yu. O., Sereda V. A., Pereta V. S., Rudenko M. M. Djiudo: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, spetsializovanykh

- навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів/ФДУ, 2019. С. 100–111.
2. Бойченко Н. В., Чоботко М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. Єдиноборства, (3). С. 13–20. DOI:10.15391/ed.2019.
3. Індиченко Л. С., Хауссі О. А. Використання ігрових методів із дзюдоїстками для підвищення якості техніко-тактичних дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки, (152 (1)), 2019. С. 172–175.
4. Лаврентьев О. М., Жежер І. В., Криворотко Ю. А. Особливості змісту підготовки борців високої кваліфікації у дзюдо. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. Випуск 3К (176), 2024. С. 280–286.
5. Мартинов Ю. Ю., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 2 (130) 2021. С. 86–89.
6. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8–10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. Єдиноборства. 2022. № 3(25). С. 81–89.
7. Стрикаленко Є., Шалар О., Гузар, В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2022. С. 34–39.
8. Grygoriy P. Griban, Vasyl V. Yahupov, Valentyna I. Svystun, Valentyna A. Filina, Oksana P. Kanishcheva, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Iryna S. Oliinyk (2024). Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1237–1242. doi: 10.36740/WLek202406119
9. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T., Skyrda T. Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*, 5(171). 2022. P. 451–456.
10. Grygoriy P. Griban, Mykhailo F. Khoroshukha, Natalia A. Lyakhova, Viktoriia V. Biletska, Pavlo B. Yefimenko, Oksana P. Kanishcheva, Tetiana M. Zhlobo (2024). Peculiarities of students' mental functions development under the influence of different physical activities. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 52(3), 326-331. doi: 10.36740/Merkur202403109.
11. Griban G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Pronenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
12. Healy Robin., Kenny Ian C., Harrison Andrew J. navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu ta sportyvnykh klubiv/FDU, 2019. S. 100–111.
2. Boichenko N. V., Chobotko M. A. Optyimizatsiia navchannia tekhniky dziudo za dopomohoiu vprav z fitbolom. *Yedynoborstva*, (3). С. 13–20. DOI:10.15391/ed.2019.
3. Indychenko L. S., Khaussi O. A. Vykorystannia ihrovykh metodiv iz dziudoistkamy dlia pidvyshchennia yakosti tekhniko-taktychnykh dii. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky*, (152 (1)), 2019. С. 172–175.
4. Lavrentiev O. M., Zhezher I. V., Kryvorotko Yu. A. Osoblyvosti zmistu pidhotovky bortsiv vysokoi kvalifikatsii u dziudo. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) Serii 15. Vypusk 3K (176)*, 2024. S. 280–286.
5. Martynov Yu. Yu., Krylov A. H. Suchasni pidkhody do vyvchennia tekhniko-taktychnykh dii v dziudo. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 2 (130) 2021*. S. 86–89.
6. Skrypka I. M., Vorona V. V. Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei dziudoistiv 8–10 rokov z vykorystanniam spetsialnykh vprav ta suchasnykh tekhnolohii. *Yedynoborstva*. 2022. № 3(25). S. 81–89.
7. Strykalenko Ye., Shalar O., Huzar, V. Efektyvnist fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh bortsiv. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh*, 2022. S. 34–39.
8. Grygoriy P. Griban, Vasyl V. Yahupov, Valentyna I. Svystun, Valentyna A. Filina, Oksana P. Kanishcheva, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Iryna S. Oliinyk (2024). Characteristics of 16-17-year-old young males physical development in the process of judo club activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1237–1242. doi: 10.36740/WLek202406119
9. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T., Skyrda T. Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*, 5(171). 2022. R. 451–456.
10. Grygoriy P. Griban, Mykhailo F. Khoroshukha, Natalia A. Lyakhova, Viktoriia V. Biletska, Pavlo B. Yefimenko, Oksana P. Kanishcheva, Tetiana M. Zhlobo (2024). Peculiarities of students mental functions development under the influence of different physical activities. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 52(3), 326-331. doi: 10.36740/Merkur202403109.
11. Griban G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Pronenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
12. Healy Robin., Kenny Ian C., Harrison Andrew J. Profiling elite male 100-m sprint performance: The

- 
- Profiling elite male 100-m sprint performance: The role of maximum velocity and relative acceleration. *Journal of Sport and Health Science.*, January 2022. Volume 11. Issue 1. P. 75–84.
13. Pavlenko V., Pavlenko Y. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. № 20 (5). P. 2695–2700.
14. Thompson M. A. Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. *Integrative and Comparative Biology.* August 2017. Volume 57. Issue 2. P. 293–300.
15. Yang C. *Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting.* UK: Marvel Athletics, 2018. P. 268–269.
16. Zatsiorsky V., Kraemer J.W., Fry C.A. *Science and Practice of Strength Training.* USA: Human Kinetics, 2020. P. 343–344.
- role of maximum velocity and relative acceleration. *Journal of Sport and Health Science.*, January 2022. Volume 11. Issue 1. P. 75–84.
13. Pavlenko V., Pavlenko Y. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. № 20 (5). R. 2695–2700.
14. Thompson M. A. Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. *Integrative and Comparative Biology.* August 2017. Volume 57. Issue 2. P. 293–300.
15. Yang C. *Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting.* UK: Marvel Athletics, 2018. P. 268–269.
16. Zatsiorsky V., Kraemer J.W., Fry C.A. *Science and Practice of Strength Training.* USA: Human Kinetics, 2020. R. 343–344.

**DOI:**

**Відомості про авторів:**

Грибан Г. П.; [orcid.org/0000-0002-9049-1485](https://orcid.org/0000-0002-9049-1485); [gribang@ukr.net](mailto:gribang@ukr.net); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Філіна В. А.; [orcid.org/0000-0002-1244-0543](https://orcid.org/0000-0002-1244-0543); [valentinafilinabest@gmail.com](mailto:valentinafilinabest@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Злов Олександр, Гарлінська Алла, Твардовський Віктор  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність теми дослідження. Футбол має особливе значення в житті сучасної молоді, адже він сприяє вихованню та зміцненню здоров'я. Заняття футболом активно формують здоровий спосіб життя, спонукають молодь до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Під час тренувань у футболі молоді спортсмени постійно адаптуються до змін ігрових ситуацій, ведуть активну боротьбу за м'яч, а також використовують різноманітні рухові й тактико-технічні прийоми. Побудова ефективного навчально-тренувального процесу на початкових етапах спортивної підготовки має вирішальне значення для майбутніх результатів юних футболістів, оскільки саме від якості базового навчання залежить їхній подальший спортивний успіх. **Мета дослідження** – впровадження в навчально-тренувальний процес програму спрямовану на покращення техніки гри футболістів віком 10-11 років. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати роботи та ключові висновки.** Результати дослідження вказують, що по всіх тестових вправах експериментальна група показала кращі результати, ніж контрольна. Це може свідчити про ефективність спеціальної програми підготовки, спрямованої на розвиток швидкості, точності, сили та координації, яка використовувалась у експериментальній групі. Перевага експериментальної групи за всіма показниками є результатом більш інтенсивних тренувань, які дозволили покращити їхні технічні навички та фізичні можливості.

**Ключові слова:** *навчально-тренувальний процес, техніка гри, футбол, програма, тестування.*

### MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE. *Zlov Alexander, Garlinskaya Alla, Tvardovsky Victor*

**Abstract. Relevance of the research topic.** Football is of special importance in the life of modern youth, because it contributes to education and strengthening of health. Football lessons actively form a healthy lifestyle, encourage young people to regularly engage in physical education and sports. During football training, young athletes constantly adapt to changing game situations, actively fight for the ball, and use various movement and tactical techniques. The construction of an effective educational and training process at the initial stages of sports training is of crucial importance for the future results of young football players, since their further sports success depends on the quality of basic training. **The purpose of the research** is to introduce into the educational and training process a program aimed at improving the playing technique of football players aged 10-11 years. **Research methods:** analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results and key conclusions.** The results of the study indicate that in all test exercises the experimental group showed better results than the control group. This may indicate the effectiveness of a special training program aimed at developing speed, accuracy, strength and coordination, which was used in the experimental group. The advantage of the experimental group in all indicators is the result of more intensive training, which allowed to improve their technical skills and physical capabilities.

**Keywords:** *educational and training process, game technique, football, program, testing.*

**Постановка проблеми.** Сучасна система юнацького спорту стикається з численними проблемами, які обмежують її ефективність у підтримці здоров'я молоді та розвитку фізичних можливостей. Традиційні підходи до навчально-тренувальних занять не завжди відповідають вимогам, що постають перед спортом на сучасному етапі. Є кілька основних аспектів, які потребують детального аналізу та вдосконалення: тренування часто проводяться за єдиною схемою для всіх учасників, без урахування індивідуальних фізичних даних, вікових особливостей, наявних проблем зі здоров'ям або розвитку дитини, але для досягнення високих результатів у спорті необхідно враховувати не лише фізичні показники, а й психологічні та емоційні аспекти розвитку; значне навантаження під час тренувань може призвести до перевтоми та підвищеного

---

ризик травм; у багатьох випадках, навчально-тренувальний процес не враховує новітні наукові підходи, що знижує ефективність тренувань; традиційні тренування можуть бути надмірно стандартизованими та одноманітними, що призводить до втрати інтересу у молоді і навіть до емоційного вигорання; недостатня увага до психоемоційного стану молодих спортсменів може призвести до стресу, тривожності і навіть до відмови від занять спортом.

Розв'язання цих проблем потребує інноваційного підходу, що поєднує роботу не тільки над фізичною підготовкою, але й над психофізіологічними аспектами розвитку юного спортсмена. Футбол, як командний вид спорту, ідеально підходить для всебічного розвитку, адже гра з її постійно змінюваними ситуаціями та боротьбою за м'яч стимулює юних спортсменів до використання різноманітних техніко-тактичних дій і рухових навичок. Сучасний футбол вимагає від гравців високого рівня майстерності, швидкості реакцій і здатності миттєво адаптуватися до умов гри, що сприяє комплексному фізичному та психологічному зростанню [9–11].

Індивідуальний підхід до розвитку фізичних якостей футболістів є надзвичайно важливим для досягнення високих результатів у спорті. Він передбачає не лише загальний розвиток фізичних здібностей, але й увагу до специфічних потреб кожного гравця. Особливо це важливо на початковому етапі підготовки, коли фахівці повинні здійснювати постійний моніторинг та контроль за тренувальним процесом. Це дозволяє своєчасно виявляти сильні та слабкі сторони кожного футболіста та коригувати програму тренувань відповідно до індивідуальних особливостей.

З огляду на те, що вимоги до фізичної підготовленості юних футболістів постійно зростають, необхідно здійснювати систематичне оновлення та удосконалення програми тренувань.

Регулярне спостереження за результатами тренувань і фізичним станом футболістів дозволяє тренерам вчасно коригувати програму і адаптувати її до поточних потреб кожного спортсмена. Це не лише підвищує ефективність тренувального процесу, а й забезпечує належний рівень здоров'я та запобігає перевантаженням або травмам, що є важливими аспектами на етапі початкової підготовки. Урахування індивідуальних фізичних особливостей дозволяє створити максимально комфортні умови для розвитку кожного спортсмена, з урахуванням його потенціалу та обмежень, що є необхідним для всебічного вдосконалення фізичних якостей на ранньому етапі тренувального процесу [1–4, 5, 7–9, 12, 13].

#### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Одним із важливих напрямів досліджень є вивчення різних аспектів розвитку футболу. Зокрема, розглядаються проблеми розвитку дитячо-юнацького футболу та можливі шляхи їх вирішення (О. Мозговий, 2009). Також аналізуються загальні тенденції розвитку футболу як виду спорту (В. Ніколаєнко, 2012), а також специфіка системи підготовки футболістів різних вікових категорій та побудови навчально-тренувального процесу (В. О. Мойсеєнко, В. Л. Волков, 2018; В. Ніколаєнко, О. Байрачний, 2014; В. Білецька,

---

О. Мардак, О. Антоненко, Ю. Лень, 2023). Огляд науково-методичних робіт показує, що більшість дослідників зосереджують свою увагу на вивченні структури футбольної гри, зокрема її складових елементів (Ю. Іллічов, 2009; М. Осадець, М. Байдюк, 2021 та ін.). Інші праці аналізують ефективність техніко-тактичних дій футболістів на різних рівнях їх виконання: індивідуальному, груповому та командному, а також динаміку змін цих дій під час матчів (А. Абрамян, 2003; М. Годик, 2005; Я. Крайник, В. Мулик, С. Коваль, Т. Федорина, 2019; М. Осадець, М. Байдюк, 2021).

**Мета дослідження.** Мета дослідження – впровадження в навчально-тренувальний процес програму спрямовану на покращення техніки гри футболістів віком 10-11 років.

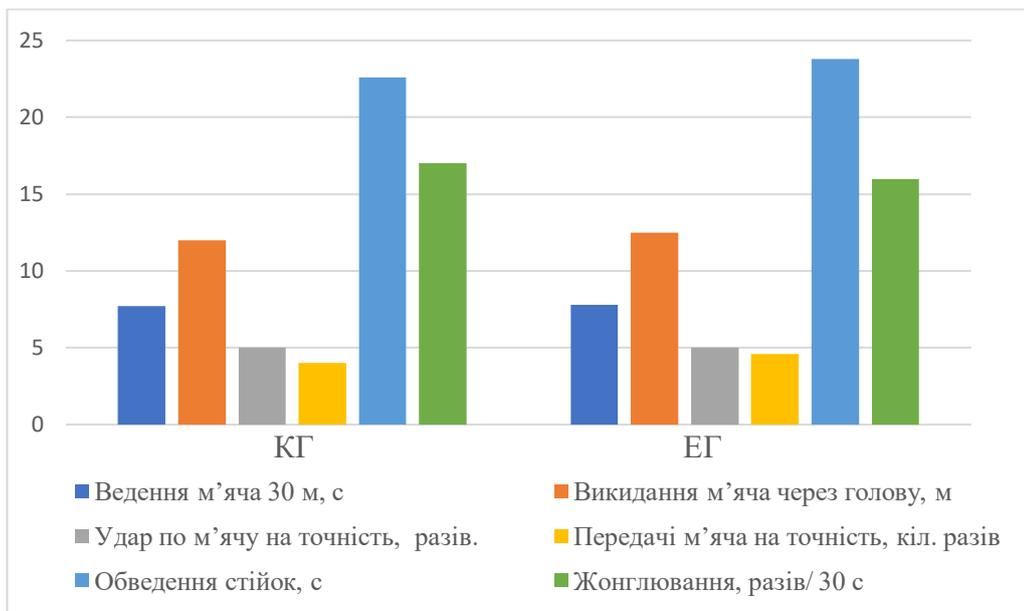
**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Олімпієць». Для участі в педагогічному експерименті було сформовано дві групи, контрольну і експериментальну. У контрольній і експериментальній групах займалось по 10 юних футболістів. Під час дослідження застосовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В ході дослідження контрольна група тренувалась за стандартною програмою, тоді як експериментальна група – за спеціально розробленою програмою, що враховує ключові техніко-тактичні дії юних футболістів. Особливістю дослідження стало використання поглибленого контролю, що дозволило коригувати навчально-тренувальний процес юних спортсменів.

З метою оцінки рівня їх технічної підготовленості здійснено попередній аналіз результатів тестування, яке проводилось серед учасників експериментальної та контрольної груп. Для того, щоб підтвердити, що ці групи мають подібні характеристики на початку експерименту, ми провели детальний порівняльний аналіз їхніх показників. Це дозволило оцінити рівень однорідності груп і впевнитися в тому, що їхні початкові дані достатньо схожі, що є важливим для коректності подальших порівнянь результатів експерименту (рис. 1).

Статистичне порівняння результатів груп, які тестувалися, показало, що достовірних відмінностей між показниками не виявлено. За результатами технічної підготовленості видно, що технічні якості юних футболістів перебувають на задовільному рівні

Вправи охоплювали різні технічні та фізичні аспекти роботи з м'ячем: швидкість, точність, силу та контроль.



**Рис. 1. Показники тестування технічної підготовленості футболістів 10-11 років контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту.**

Перший показник – ведення м'яча на 30 м/с – демонструє майже однакові результати в обох груп: контрольна група виконала вправу за 7,7 секунди, тоді як експериментальна за 7,8 секунди. Ця мінімальна різниця свідчить про подібний рівень підготовленості обох груп у швидкісному веденні м'яча.

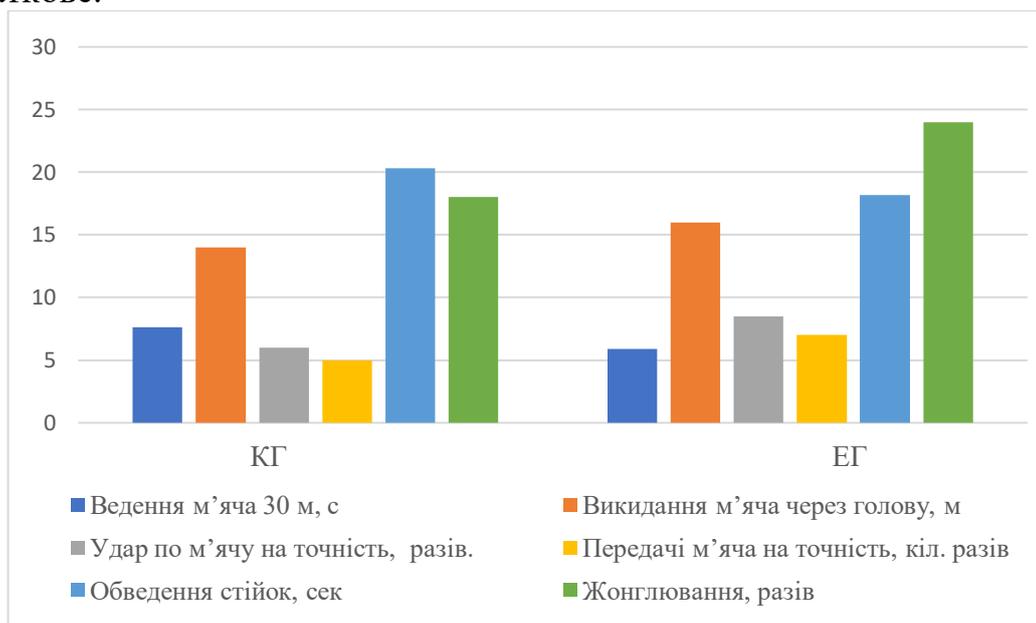
Другий тест – викидання м'яча через голову – показує дещо кращий результат в експериментальній групі (12,5 метрів проти 12 метрів у контрольній). Це може вказувати на перевагу в силі або техніці виконання кидка в учасників експериментальної групи. Наступний показник – удари по м'ячу на точність – в обох групах однаковий: учасники кожної з них виконали по 5 точних ударів. Цей результат демонструє стабільність у точності ударів.

Четвертий тест оцінює точність передач м'яча, де експериментальна група показала трохи кращий результат – 4,6 точних передач порівняно з 4 передачами у контрольній групі. Це може свідчити про перевагу експериментальної групи у техніці передач або концентрації. П'ятий тест – обведення стійок – вказує на спритність і швидкість контролю м'яча. Тут контрольна група виконала вправу швидше (22,6 секунди), ніж експериментальна (23,8 секунди). У вправі жонгливання м'ячем контрольна група досягла дещо кращого результату, виконавши 17 жонгливань проти 16 у експериментальній групі, що свідчить про кращий рівень контролю м'яча у повітрі.

Загалом, результати показують, що в деяких вправах експериментальна група демонструє кращі показники (викидання м'яча і точність передач), тоді як у жонгливанні та обведенні стійок контрольна група має перевагу. Це може свідчити про різні підходи до тренувань або вплив експериментальних умов на ефективність виконання вправ.

Статистичне порівняння результатів обох груп, показало, що достовірних відмінностей між показниками не виявлено.

Наприкінці педагогічного експерименту нами було повторно проведено педагогічне тестування, яке містило в собі ті ж контрольні вправи, що і початкове.



**Рис. 2. Показники тестування технічної підготовленості футболістів 10-11 років контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту.**

Після педагогічного експерименту в експериментальній групі виявлено значні зміни у всіх шести технічних елементах гри у футбол, на відміну від контрольної групи.

Ведення м'яча покращилось в експериментальній групі на 1,9 с, а в контрольній на 0,1 с. Це свідчить про значно вищу швидкість експериментальної групи, яка пододала цю відстань за 5,9 секунди, тоді як контрольна група виконала вправу за 7,6 секунди. У вправі викидання м'яча через голову також спостерігається перевага експериментальної групи, яка досягла середнього результату 16 метрів, тоді як контрольна група продемонструвала 14 метрів. Цей результат вказує на те, що учасники експериментальної групи краще розвинені фізично або мають ефективнішу техніку виконання кидка.

У вправі на точність удару по м'ячу експериментальна група продемонструвала середній результат 8,5 точних ударів, що значно перевищує показник контрольної групи (6 влучень). Учасники експериментальної групи володіють більшою концентрацією, точністю та відпрацьованою технікою ударів.

Проведений четвертий показник «Передача м'яча на точність» підтверджує перевагу експериментальної групи, яка виконала в середньому 7 точних передач, тоді як контрольна група змогла зробити лише 5 таких передач.

У тесті на обведення стійок, який вимірює спритність і швидкість контролю м'яча під час маневрування, експериментальна група також виявилася швидшою, подолавши вправу за 18,2 секунди у порівнянні з 20,3 секунди у контрольній групі. Останній показник – жонгливання м'ячем протягом 30 секунд – демонструє здатність юних спортсменів контролювати

---

м'яч у повітрі. Тут експериментальна група також показала вищий результат, виконавши в середньому 24 жонгливання проти 18 у контрольній групі.

**Дискусія.** Результативність гри юного футболіста значною мірою залежить від рівня його фізичної підготовки, яка слугує фундаментом для демонстрації високих технічних навичок. Рівень фізичної підготовки, у свою чергу, визначається розвитком рухових якостей, які впливають на спеціальну працездатність спортсмена. Підготовка юних футболістів у фізичному плані має тривати протягом усього року, охоплювати різні аспекти фізичного розвитку та враховувати принципи узгодженої взаємодії тренувальних засобів з основними руховими навичками. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток, сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та допомагає вдосконалити ключові фізичні якості, необхідні для досягнення високих результатів у футболі [6, 14].

**Висновки та перспективи подальших дослідження.** Загалом, результати дослідження вказують, що по всіх тестових вправах експериментальна група показала кращі результати, ніж контрольна. Це може свідчити про ефективність спеціальної програми підготовки, спрямованої на розвиток швидкості, точності, сили та координації, яка використовувалась у експериментальній групі. Перевага експериментальної групи за всіма показниками є результатом більш інтенсивних тренувань, які дозволили покращити їхні технічні навички та фізичні можливості.

#### Список літературних джерел:

1. Булига Б.О., Дудка С.Г. Підходи до організації тренувального процесу футболістів-початківців. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2023 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 50-53 .
2. Булига Б.О. Розвиток фізичних якостей футболістів середнього шкільного віку. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 15 листопада 2023 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 160-162.
3. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. №2. 2017. С. 10-13.
4. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів середнього шкільного віку. І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту». Суми. 2021. С. 44-47.
5. Замрозович С. Р. Формування готовності

#### References:

1. Bulyha B.O., Dudka S.H. Pidkhody do orhanizatsii trenuvalnoho protsesu futbolistiv-zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, 01 hrudnia 2023 r. [hol. red. L. M. Rybalko]. Poltava : Natsionalnyi universytet imeni Yurii Kondratiuka, 2023. S. 50-53 .
2. Bulyha B.O. Rozvytok fizychnykh yakostei futbolistiv serednoho shkilnoho viku. Fizychna reabilitatsiia ta zdoroviazberzhuvalni t9 ekhnologii: realii i perspektyvy : materialy IKh Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, 15 lystopada 2023 r. [hol. red. L. M. Rybalko]. Poltava : Natsionalnyi universytet imeni Yurii Kondratiuka, 2023. S. 160-162.
3. Vikhrov K. Osnovy metodyky navchannia y trenuvannia yunyk futbolistiv. Fizychno vykhovannia v shkoli. №2. 2017. S. 10-13.
4. Yermolov R., Maksymenko L. Rozvytok fizychnykh yakostei futbolistiv serednoho shkilnoho viku. I Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia «Aktualni pytannia pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskykh i neolimpiiskykh vydakh sportu». Sumy. 2021. S. 44-47.
5. Zamrozevych S. R. Formuvannia hotovnosti ditei starshoho doshkilnoho viku do navchannia v shkoli u protsesi fizychnoho vykhovannia :

- дітей старшого дошкільного віку до навчання в школі у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Одеса, 2010. 24 с.
6. Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С. С., Федорина Т. Є. Аналіз виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років різних ігрових амплуа під час гри. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (12(120). 2019. С. 77-81. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12\(120\)19.15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12(120)19.15)
7. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
8. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. Київ, 2001. С. 21-23.
9. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу: уклад. Кулик Д. Г., Колос О. А., Дубовік Р. Г. Вінниця : ВНТУ, 2017. 26 с.
10. Олійник І. С., Леонідов В. В. Сучасні напрями вдосконалення фізичної підготовки у футболі. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи, 2023. С. 300-304.
11. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М.М., Байджок М.Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
12. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ: Олімпійська література, 2005. 296 с.
13. Побудова тренувальних занять з футболу. Підручник з фізичної культури /доц. Войтенко С. М., ст. викл. Совик Л. А., ст. викл. Віннік Ю. В., ст. викл. Анісім П.Г., викл. Мазур Ю.М. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2013. 145 с.
14. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.
- avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.08. Odesa, 2010. 24 s.
6. Krainyk Ya. B., Mulyk V. V., Koval S. S., Fedoryna T. Ye. Analiz vykonannia tekhniko-taktychnykh dii yunyykh futbolistiv 13-14 rokov riznykh ihrovykh amplua pid chas hry. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, (12(120). 2019. S. 77-81. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12\(120\)19.15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12(120)19.15)
7. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye., Kryvchykova O. D. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. K. : Olimp. l-ra, 2017. T. 2. 448 s.
8. Marchenko V.A. Optymizatsiia shvydkisnoi pidhotovky kvalifikovanykh futbolistiv. Praktykum z futbolu. Kyiv, 2001. S. 21-23.
9. Metodychni rekomendatsii do navchalno-trenuvalnogo protsesu hrup sportyvnoho vdoskonalennia z futbolu: uklad. Kulyk D. H., Kolos O. A., Dubovik R. H. Vinnytsia : VNTU, 2017. 26 s.
10. Oliinyk I. S., Leonidov V. V. Suchasni napriamy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky u futboli. Fizyчне vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy, 2023. S. 300-304.
11. Osnovy taktychnoi pidhotovky u futboli : navch. posibnyk / ukl. : Osadets M.M., Baidiuk M.Iu. Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. 104 s.
12. Solomonko V. V., Lysenchuk H. A., Solomonko O. V. Futbol. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2005. 296 s.
13. Pobudova trenuvalnykh zaniat z futbolu. Pidruchnyk z fizychnoi kultury /dots. Voitenko S. M., st. vykl. Sovyk L. A., st. vykl. Vinnik Yu. V., st. vykl. Anisim P.H., vykl. Mazur Yu.M. Vinnytsia: OTs VNAU, 2013. 145 s.
14. Chyzhyk V. V., Romaniuk V. P. Funktsionalna ta rukhova pidhotovka yunoho futbolista. Lutsk : PVD «Tverdynia», 2012. 340 s.

#### DOI:

#### Відомості про авторів:

Злов О. С.; [orcid.org/0009-0004-0129-3527](https://orcid.org/0009-0004-0129-3527); [zlovoleksandr@gmail.com](mailto:zlovoleksandr@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Гарлінська А. М.; [orcid.org/0000-0001-7859-8637](https://orcid.org/0000-0001-7859-8637); [allagarlinska@gmail.com](mailto:allagarlinska@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Твардовський В. О.; [orcid.org/0000-0002-2616-2791](https://orcid.org/0000-0002-2616-2791); [Tvardovskyi-V@zu.edu.ua](mailto:Tvardovskyi-V@zu.edu.ua); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

## АНАЛІЗ ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

*Никипорок Олексій, Овсяніков Михайло*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність роботи обумовлена тим, що у сучасному футболі, де техніка та тактика залежать від фізичної підготовленості спортсменів, питання підвищення результативності юних футболістів стає особливо актуальним. Правильне формування фізичної підготовки в ранньому віці є запорукою успішного виконання технічних та тактичних завдань на полі, що, визначає загальну ефективність команди.

**Метою** даної статті є аналіз шляхів підвищення результативності юних футболістів. У роботі використано наступні **методи**: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, індукція та дедукція.

**Результати роботи.** Встановлено, що загальна фізична підготовка є основою для розвитку спортивних якостей, найважливіших для футболістів. Вона включає розвиток швидкості, витривалості, сили та координації. Спеціальна технічна підготовка орієнтована на технічне вдосконалення гравців через використання ігрових вправ з м'ячем. Застосування сучасних фітнес-програм та ігрових форм тренувань сприяє розвитку фізичних якостей.

**Висновки.** Для високих досягнень результатів у футболі необхідно оптимально поєднувати розвиток фізичних здібностей з удосконаленням технічних майстерності. Адаптація тренувальних програм до відповідних фізичних та технічних можливостей спортсменів дозволяє ефективно реалізувати їхній ігровий потенціал. Використання сучасних засобів підготовки, таких як фітнес-програми, позитивно впливає на фізичну та технічну готовність юних футболістів і, відповідно, на їх результативність у грі.

**Ключові слова:** *фізична підготовка, футболісти, спеціальні вправи, тренувальні програми, технічне вдосконалення, фітнес-програми.*

### ANALYSIS OF WAYS TO IMPROVE THE PERFORMANCE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Nikiporuk Oleksiy, Ovsyannikov Mykhailo*

**Abstract.** The relevance of the work is due to the fact that in modern football, where technique and tactics depend on the physical fitness of athletes, the issue of improving the performance of young players becomes especially relevant. Proper formation of physical training at an early age is the key to the successful implementation of technical and tactical tasks on the field, which determines the overall effectiveness of the team. **The purpose** of this article is to analyze ways to improve the performance of young football players. The following **methods** were used in the work: analysis of scientific literature, pedagogical observation, induction and deduction.. **Results of work.** It is established that general physical training is the basis for the development of sports qualities that are important for football players. It includes the development of speed, endurance, strength and coordination. Special technical training is focused on the technical improvement of players through the use of playing exercises with the ball. The use of modern fitness programs and game forms of training contributes to the development of physical qualities.. **Conclusions.** For high achievements in football, it is necessary to optimally combine the development of physical abilities with the improvement of technical skills. Adapting training programs to the appropriate physical and technical capabilities of athletes can effectively realize their playing potential. The use of modern training tools, such as fitness programs, has a positive effect on the physical and technical readiness of young football players and, accordingly, on their performance in the game.

**Keywords:** *physical training, football players, special exercises, training programs, technical improvement, fitness programs*

**Постановка проблеми.** У футболі, де швидкість і витривалість відіграють ключову роль, важливо правильно будувати фізичну підготовку спортсменів з раннього віку, адже юні футболісти, які фізіологічно володіють міцною фізичною базою, краще виконують технічні й тактичні завдання, що сприяє

---

їхній загальній результативності на полі. Використання сучасних засобів спортивного тренування, таких як фітнес-програми, спеціальні вправи з м'ячем та інші методи, дозволяє комплексно розвивати фізичні якості гравців і підвищувати їхню ефективність під час гри.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Одним із ключових аспектів тренувального процесу є загальна фізична підготовка, які є базою для подальшого розвитку спортивних якостей, необхідних для досягнення високих результатів у футболі. Вона включає в себе розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, координації та сили. Саме ці якості є основними для того, щоб футболіст міг повноцінно виконувати свої обов'язки на полі. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренувань є важливою основою для досягнення успіхів у грі. Вона включає три основні компоненти: загальну, допоміжну та спеціальну підготовку.

Загальна фізична підготовка зосереджена на розвитку базових фізичних навичок, які необхідні для успішного виконання футбольних завдань. Вона допомагає покращити ключові фізичні якості, такі як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість та стійкість. При цьому важливо враховувати природні здібності спортсмена, щоб адаптувати тренування відповідно до його індивідуальних можливостей [4; 10].

Загальна фізична підготовка спортсмена спрямована на комплексний фізичний розвиток, який супроводжується як морфологічними, так і функціональними змінами в організмі. Вона має два основні напрямки, які покращують якість виконання вправ і дій [2].

Варто відзначити, що загальна теорія підготовки спортсменів вважає різноманітні фізичні вправи основними засобами для загальної фізичної підготовки. Ці вправи можуть мати як прямий, так і непрямий вплив на покращення майстерності спортсменів. Прямий вплив стосується розвитку специфічних фізичних якостей, необхідних для виконання технічних дій, тоді як непрямий вплив проявляється в загальному зміцненні організму та підвищенні фізичної витривалості, що також позитивно позначається на спортивних результатах.

Фізична підготовка охоплює не лише вправи, що виконуються з м'ячем, але й ті, які сприяють взаємодії між гравцями. Така всебічна підготовленість дозволяє спортсменам повною мірою використовувати свої фізичні можливості під час гри.

Спеціальна фізична підготовка, яка ґрунтується на загальному розвитку, має на меті технічне вдосконалення гравців через використання ігрових вправ з м'ячем. Це робить їхню гру швидшою, спритнішою та більш рухливою. Спеціальна фізична підготовка повинна відповідати вимогам гри, тому всі вправи, які застосовуються в цьому процесі, мають бути вибрані так, щоб їх структура і зміст сприяли виконанню ігрових прийомів та дій [11].

Засоби підготовки можна класифікувати за їхнім впливом на організм на кілька рівнів. Найефективнішими засобами спеціальної фізичної підготовки є різноманітні ігрові форми, які сприяють розвитку комплексу спеціальних рухових здібностей. Серед інших методів, що також допомагають розвивати

---

спеціальні рухові якості, варто зазначити вправи з м'ячем. У таких вправах рухові якості розвиваються безпосередньо в специфічних рухових структурах, що робить їх надзвичайно актуальними для футболістів [6].

Загальна техніка охоплює елементи, пов'язані зі зміною темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки та стрибки. Спеціальна техніка, в свою чергу, включає конкретні прийоми, такі як удари по м'ячу, зупинки, приймання м'яча, ведення, обведення суперника, фінти, відбирання м'яча, а також технічні дії воротаря і вкидання м'яча з-за бічної лінії. Таким чином, ця класифікація допомагає зрозуміти різні аспекти технічної підготовки футболістів, що є важливими для успішного виконання гри.

Підготовка футболістів у сучасному футболі враховує нові тенденції розвитку цього виду спорту. Зросла важливість командного підходу в грі, що базується на розширенні універсальних навичок гравців та успішному поєднанні і реалізації їх високих індивідуальних якостей під час матчів. Як зазначають кілька авторів у своїх роботах, універсальним гравцем вважається той, хто може не лише бездоганно виконувати свої обов'язки на певній позиції, а й ефективно діяти в будь-якій частині поля, як в обороні, так і в атаці [3; 7; 10].

Основним завданням у тренуванні футболістів є оптимальне поєднання роботи над підвищенням окремих фізичних якостей із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності та означає, що тренер повинен забезпечити баланс між розвитком фізичних здібностей, таких як сила, швидкість і витривалість, та удосконаленням технічних навичок і тактичного розуміння гри.

Такий підхід дозволяє футболісту максимально ефективно виконувати свої функції на полі [1; 6; 9].

Окремі компоненти фізичної підготовленості футболістів можна класифікувати на кілька категорій: психічні та нейродинамічні компоненти відповідають за управління (мислення та функціонування мозку), тоді як енергетичні та рухові компоненти стосуються виконання фізичних дій на практиці [5; 11].

При організації тренувального процесу важливо пам'ятати, що високі результати вимірювань не завжди корелюють із загальною працездатністю спортсмена у конкретному виді спорту. Тому ці показники слугують лише основою для ефективного вирішення завдань технічної та спеціальної фізичної підготовки. Адаптаційний резерв спортсмена є лише частиною його функціональної системи. Усі закономірності планування тренувального процесу слід розглядати в контексті розвитку та підтримки спеціальної працездатності, яка є складовою більш комплексної системи.

Сьогодні існує безліч програм, розроблених на основі фітнес-технологій, які використовуються для покращення підготовленості футболістів, одними з популярних на сьогодні є фітнес-програми, що визначаються як спеціально організовані форми рухової активності, які спрямовані переважно на спорт і оздоровлення. Фітнес-програми можна поділити на кілька напрямків:

- аеробні програми (наприклад, степ-аеробіка, фіт-степ, босу);
- силові програми (супер-стронг, сайклін);

- 
- танцювальні програми (латина, хіп-хоп, зумба);
  - програми на основі східних єдиноборств (фіт-бо, тай-бо);
  - оздоровчі програми (гімнастика для суглобів, пілатес);
  - програми «Body & Mind» (стретчинг, йога).

У рамках дослідження ефективності сучасних засобів спортивного тренування юних футболістів було визначено, що подальші дослідження можуть зосередитися на розробці індивідуальних тренувальних програм, що враховують фізичні особливості, рівень підготовленості та інтереси юних спортсменів. Це дозволить оптимізувати тренувальний процес та досягти кращих результатів.

Крім того, варто дослідити, як психологічна підготовка та мотивація впливають на фізичну підготовленість юних футболістів, адже включення психоемоційних аспектів до тренувального процесу може позитивно позначитися на їхньому спортивному розвитку.

Ключовим є вивчення ефективності новітніх технологій, таких як відеоаналіз, трекери активності та інші цифрові інструменти, може значно підвищити ефективність тренувань. Дослідження, спрямовані на використання таких технологій, стануть кроком у розвиток сучасного спорту.

Важливим аспектом підготовки спортсменів є харчування, тому подальші дослідження можуть зосередитися на вивчених впливах різних дієт і режимів харчування на фізичну підготовленість та відновлення юних футболістів.

Взаємодія з фахівцями в галузі медицини, психології, фізіотерапії та інших напрямків може суттєво поглибити знання про фізичну підготовку юних футболістів. Міждисциплінарний підхід сприятиме комплексному розумінню факторів, що впливають на спортивну результативність.

**Метою** статті є аналіз шляхів підвищення результатів юних футболістів.

**Матеріали та методи дослідження.** У даному дослідженні було використано наступні методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, індукція та дедукція.

**Результати роботи.** Підвищення ефективності тренувань юних футболістів потребує системного підходу, який охоплює як фізичну, так і психологічну підготовку. Використання сучасних методів спортивного тренування сприяє покращенню технічних навичок, підвищенню фізичної витривалості, розвитку тактичного мислення та допомагає зменшити ризик травм [2].

Сучасні технології відіграють ключову роль в аналізі та моніторингу фізичної підготовки спортсменів. Зокрема, використання GPS-трекерів дозволяє тренерам отримувати точні дані про швидкість, дистанцію, інтенсивність рухів та рівень фізичного навантаження. Ця інформація є незамінною для оптимізації тренувального процесу та підвищення спортивних результатів[8].

Крім того, запис і аналіз ігрових моментів за допомогою відеотехнологій допомагає юним футболістам краще розуміти свої помилки, вдосконалювати тактику та приймати правильні рішення на полі. Використання відео дозволяє тренерам детально розбирати ігрові ситуації, розвивати тактичне мислення та командну роботу. Таким чином, інтеграція технологій у процес фізичної

---

підготовки сприяє більш ефективному тренуванню, знижує ризик травм та допомагає спортсменам досягати високих результатів [6].

Індивідуалізація тренувальних навантажень є ключовим елементом у процесі розвитку молодих футболістів. З огляду на різний рівень фізичної підготовки та фізіологічного розвитку, тренувальні програми повинні бути адаптовані до потреб кожного спортсмена. Це передбачає врахування та цілеспрямоване розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, гнучкість, сила та спритність[10].

Сучасні засоби відновлення відіграють важливу роль у процесі реабілітації спортсменів після тренувань і змагань. Використання таких методів, як масаж, кріотерапія, електростимуляція м'язів та компресійні чоботи, сприяє прискоренню відновлення, зменшує ризик травм і покращує загальний фізичний стан [3].

Психологічна підготовка і розвиток ментальної стійкості є важливими компонентами успішної спортивної кар'єри. Стресові ситуації під час змагань можуть негативно впливати на результативність молодих спортсменів. Для покращення емоційного контролю та концентрації під час гри рекомендується використовувати техніки релаксації, медитації та візуалізації, які допомагають спортсменам управляти своїми емоціями і підтримувати фокус. Крім того, важливим аспектом психологічної підтримки є регулярне визнання досягнень. Навіть незначний прогрес повинен бути відзначений, оскільки це сприяє розвитку впевненості у власних силах у юних футболістів, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхню результативність на полі [11].

Інноваційні методи тренування технічних навичок значно підвищують ефективність підготовки молодих футболістів. Використання віртуальних тренажерів і спеціалізованих симуляторів, таких як "Rezzil" та "Elite Skills Arena", дозволяє спортсменам удосконалювати дриблінг, точність передач, удари по воротах та контроль м'яча в реалістичних умовах, наближених до ігрових. Також залучення роботів, здатних виконувати різні завдання на полі, зокрема удари м'ячем з різною швидкістю та траєкторією, допомагає футболістам розвивати рефлексивність та швидкість реакції на несподівані ситуації, що є важливим для успішної гри [1].

Врахування вікових та фізіологічних особливостей є важливим аспектом у підготовці юних спортсменів. У дитячому та підлітковому віці необхідно зосередити увагу на розвитку координаційних здібностей, які є основою для майбутніх спортивних досягнень. Використання координаційних драбинок, конусів та вправ на баланс сприяє формуванню точних і злагоджених рухів. Регулярні медичні огляди та тестування дозволяють контролювати стан здоров'я юних футболістів та своєчасно коригувати тренувальні програми з урахуванням їхніх індивідуальних фізіологічних потреб, що забезпечує безпечне і ефективне тренування [2].

Раціональне харчування та гідратація відіграють важливу роль у підтримці фізичної форми юних спортсменів. Забезпечення збалансованого харчування відповідно до вікових потреб дозволяє їм отримувати достатню кількість енергії та поживних речовин для ефективних тренувань. Раціон має включати

оптимальне співвідношення білків, вуглеводів, жирів та мікроелементів, таких як кальцій, який особливо важливий для зміцнення кісткової системи. Підтримка водного балансу під час тренувань і змагань є не менш важливою. Недостатнє вживання води може призвести до зниження продуктивності та підвищити ризик травм, тому необхідно стежити за регулярним поповненням рідини у юних футболістів для забезпечення їхньої оптимальної працездатності [5].

**Висновки.** Проаналізувавши літературні джерела, в яких висвітлено сучасні засоби підготовки юних футболістів, можна зробити висновки про необхідність подальшого пошуку і впровадження в практику нових підходів та методів, які покращують фізичну підготовку та підвищують результативність. Проведене дослідження довело, що гравцям необхідно постійно підвищувати рівень швидкісної витривалості, сили, швидкості та ефективніше реалізовувати свої індивідуальні особливості.

Одним із ефективних підходів до рішення проблеми підвищення результативності юних футболістів є впровадження у навчально-тренувальний процес сучасних засобів фітнес-тренінгу.

Сучасні засоби фітнес-тренінгу відіграють ключову роль у підвищенні результативності юних футболістів, сприяючи розвитку фізичних якостей, необхідних для успіху на полі. Інтеграція цих засобів у тренувальний процес допомагає покращити швидкість, витривалість, силу, координацію та загальну фізичну підготовку спортсменів.

#### Список літературних джерел:

1. Булатова М.М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації: Автореф. дис... д-ра пед. Наук. Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. К., 1997. 44 с.
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2007. №2. С. 10-13
3. Гаврилюк В. О., Головащенко, Р. В., Гулай В. С. Профілактика травматизму юних футболістів на підготовчому етапі тренування засобами кінезіопластики, 2024. Випуск 3К (176). С. 175-178.
4. Гаврилюк В.О. Кінезіопластика – новий науковий напрям у сфері здоров'я людини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3 (161). С.54-58.
5. Григус І. М., Зелінський В. М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation. Рівне, 2019. № 4. С. 13-19.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи

#### References:

1. Bulatova M.M. Theoretical and methodological aspects of the implementation of functional reserves of athletes of higher qualification: Author's abstract of the dissertation... Dr. Pedagogical Sciences. Ukrainian State University of Physical Education and Sports. K., 1997. 44 p.
2. Vikhrov K. Fundamentals of teaching and training methods for young football players. Physical education at school. 2007. No. 2. P. 10-13
3. Gavriilyuk V. O., Golovashchenko, R. V., Gulay V. S. Prevention of injuries of young football players at the preparatory stage of training by means of kinesioplasty, 2024. Issue 3K (176). P. 175-178.
4. Gavriilyuk V. O. Kinesioplasty is a new scientific direction in the field of human health. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov, 2023. Issue 3 (161). P.54-58.
5. Grigus I. M., Zelinsky V. M. Physical rehabilitation of patients after sports injuries. Rehabilitation and physical culture and recreational aspects of human development. Rehabilitation & recreation. Rivne, 2019. No. 4. P. 13-19.
6. Krutsevich T. Yu. Theory and methods of physical education: Volume 1. General foundations of the

---

теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.

7. Лисенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 175-183.

8. Ріпак І. Футбол: навч. посіб. Львів: Ліга-Прес. 2010. 224 с.

9. Соломонко В.В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів : [б. в.]. 2007. 134 с.

10. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 352-356.

11. Романюк В. Додатковий урок футболу в процесі фізичного виховання школярів молодших класів. Фізична культура спорт та здоров'я : матеріали IV міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. Харків: ХДАФК, 2002. С.10.

12. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ: ТОВ «Вб «АванпостПрим», 2011. 300 с.

13. Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали V між нар. наук. конф. студентів та аспірантів. Х.: ХДАФК, 2003. С. 44.

14. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 352 – 356.

15. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 430 с. ISBN 966-7133-36-2

theory and methods of physical education. Kyiv, 2018. 392 p.

7. Lisenchuk G., Tyshchenko V. Comprehensive assessment of special physical and technical-tactical preparedness as a guarantee of the formation of the main team in football. Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific papers. Zhytomyr: Publishing house of the I. Franko State University, 2019. Issue 8 (27). P. 175-183.

8. Ripak I. Football: teaching manual. Lviv: Liga-Press. 2010. 224 p.

9. Solomonko V.V., Fales Y.G., Khorkavii B.V. Football: teaching-methodical manual. for coaches and players of children's, youth and amateur football. Lviv: [b. v.]. 2007. 134 p.

10. Romanyuk V. The impact of football classes in additional lesson conditions on the physical preparedness of schoolchildren. Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific works. Lutsk, 2005. P. 352- 356.

11. Romanyuk V. Additional football lesson in the process of physical education of junior schoolchildren. Physical education, sports and health: materials of the IV international scientific conference of students and postgraduates. Kharkiv: KhDAFK, 2002. P. 10.

12. Stolitenko E.V. Physical education of students of grades 1-11 in the process of football. Kyiv: LLC "Vb "AvanpostPrim", 2011. 300 p.

13. Romanyuk V. Age dynamics of physical performance of young football players. Physical education, sports and health: materials of the V international scientific conference of students and postgraduates. Kh.: KhDAFK, 2003. P. 44.

14. Romanyuk V. The influence of football classes in the conditions of an additional lesson on the physical fitness of schoolchildren. Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific works. Lutsk, 2005. P. 352 – 356.

15. Sergienko L. P. Testing the motor abilities of schoolchildren. K.: Olympic Literature, 2001. 430 p. ISBN 966-7133-36-2

#### DOI:

#### Відомості про авторів:

Никипорок О. Ю.; [orcid.org/0909-0001-5278-7170](https://orcid.org/0909-0001-5278-7170); [nikiporuka@gmail.com](mailto:nikiporuka@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Овсянніков М. М.; [orcid.org/0009-0007-7900-8249](https://orcid.org/0009-0007-7900-8249); [ovsanikovmisha1901@gmail.com](mailto:ovsanikovmisha1901@gmail.com); Київський транспортно-економічний фаховий коледж Національного транспортного університету, вул. Васильківська, 20, Київ, 03040, Україна.

## ПОКРАЩЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СПРИНТЕРІВ

*Шаверський Віктор, Чорний Олег*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність теми дослідження. Удосконалення методики тренування спринтерів є надзвичайно важливою, оскільки традиційний підхід до підготовки, орієнтований на постійне збільшення тренувальних навантажень, має свої обмеження та може негативно впливати на здоров'я спортсменів. Система тренування спринтерів розвивалася переважно шляхом підвищення інтенсивності й обсягів навантажень, у той час як питання відновлення працездатності лишалися поза належною увагою. Сучасна наука вказує на важливість балансу між навантаженнями та відновленням як на основну умову успішної підготовки. **Мета дослідження:** Мета роботи: підвищити ефективність навчально – тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів за допомогою впровадженого комплексу засобів. **Методи дослідження:** літературний аналіз, педагогічне тестування, експериментальна робота та застосування методів математичної статистики стали основою проведеного дослідження. У процесі роботи було створено дві рівнозначні групи: контрольну й експериментальну, кожна з яких складалася з 10 спортсменів, що займаються у тренувальних групах СДЮСШОР. м Житомир. Педагогічний експеримент показав, що у групі легкоатлетів-спринтерів, де основний акцент було зроблено на стрибкові засоби підготовки, спостерігався значно вищий приріст у результатах всіх контрольних вправ, що оцінюють рівень бігової (швидкісної) підготовленості. Це свідчить про ефективність стрибкових вправ у розвитку швидкісних якостей, які є основою успіху в спринті. Дослідження показують, що для ефективної оцінки фізичних якостей спринтерів існує широкий вибір контрольних вправ, застосування всіх вправ недоцільне, і тренери зазвичай обирають лише 1-2 ключових вправи для кожного показника фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** бігові засоби, тренування, фізична підготовка, спортсмени.

### IMPROVING THE TRAINING PROCESS OF SPRINT ATHLETES

*Shaverskyi Victor, Chornyi Oleh*

**Abstract. Relevance of the research topic.** Improving the training methodology of sprinters is extremely important, since the traditional approach to training, focused on a constant increase in training loads, has its limitations and can adversely affect the health of athletes. The system of training sprinters developed mainly by increasing the intensity and volume of loads, while the issues of restoring performance remained out of sight. Modern science points to the importance of the balance between loads and recovery as the main condition for successful training. **The purpose of the study:** Purpose: to increase the effectiveness of the training process of athletes sprinters with the help of a complex of tools. **Research methods:** analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Results and key conclusions. During the study, we formed two homogeneous groups: control and experimental, 10 athletes each, who are engaged in training groups SDYUSSHOR Zhytomyr. The pedagogical experiment showed that in the group of sprinting athletes, where the main emphasis was on jumping training facilities, there was a significantly higher increase in the results of all control exercises assessing the level of running (speed) preparedness. This indicates the effectiveness of jumping exercises in the development of speed qualities, which are the basis of success in the sprint. Studies show that to effectively assess the physical qualities of sprinters, there is a wide selection of control exercises, the use of all exercises is impractical, and trainers usually choose only 1-2 key exercises for each indicator of physical fitness.

**Keywords:** running tools, training, physical training, athletes.

**Постановка проблеми.** Біг на короткі дистанції є вправою високої швидкості циклічного типу, що передбачає виконання інтенсивної роботи з максимальною потужністю за дуже короткий період часу [1, 3, 6]. Підвищення рекордів у спринті відбувається досить повільно, оскільки головною фізичною характеристикою спринтера є швидкість, яка є стабільною та менш чутливою до змін в тренувальних методах. Швидкість розвитку цієї якості вдвічі-утричі менша, ніж для сили або витривалості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Покращення методик тренування спринтерів здійснюється за різними напрямками, проте основним є збільшення інтенсивності тренувальних навантажень. Однак цей шлях має свої

---

межі і може негативно впливати на здоров'я спортсменів [8, 12]. Сучасна система підготовки спринтерів існує вже більше століття, і її розвиток завжди ґрунтувався на поступовому збільшенні навантажень. Однак питання відновлення спортсменів залишалося недостатньо дослідженим. Важливо розуміти, що навантаження та відновлення є взаємопов'язаними елементами, які разом формують основу для ефективного розвитку спортивної підготовленості [11].

Проблему контролю та оцінки спеціальної фізичної підготовленості спринтерів вивчали як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Ними було встановлено що існує широкий спектр контрольних вправ для оцінки спеціальної фізичної підготовки спринтерів.

У більшості випадків індивідуалізація техніки розглядається на прикладі спорту найвищих досягнень. Підготовка спортсменів елітного рівня базується на суто індивідуальному підході. Це обумовлено тим, що значний спортивний досвід дозволяє детально вивчити особливості конкретного атлета, оцінити його сильні та слабкі сторони, а також визначити найефективніші методи й засоби тренувань. Однак основи раціональної та економічної техніки закладаються ще на попередніх етапах багаторічної підготовки.

Дослідження показують, що підготовка дітей, підлітків і юніорів є базисом для подальших досягнень у дорослому спорті. Помилки, допущені на ранніх етапах, можуть негативно позначитися на розвитку спортивної майстерності та завадити повному розкриттю потенціалу спортсмена. Науковці сьогодні виділяють близько 20 чинників, які впливають на спортивні результати. До ключових із них належать: стать, вік, рівень кваліфікації, морфологічні, біохімічні та фізіологічні характеристики, адаптаційні можливості, а також сенситивні періоди розвитку фізичних якостей [7, 8].

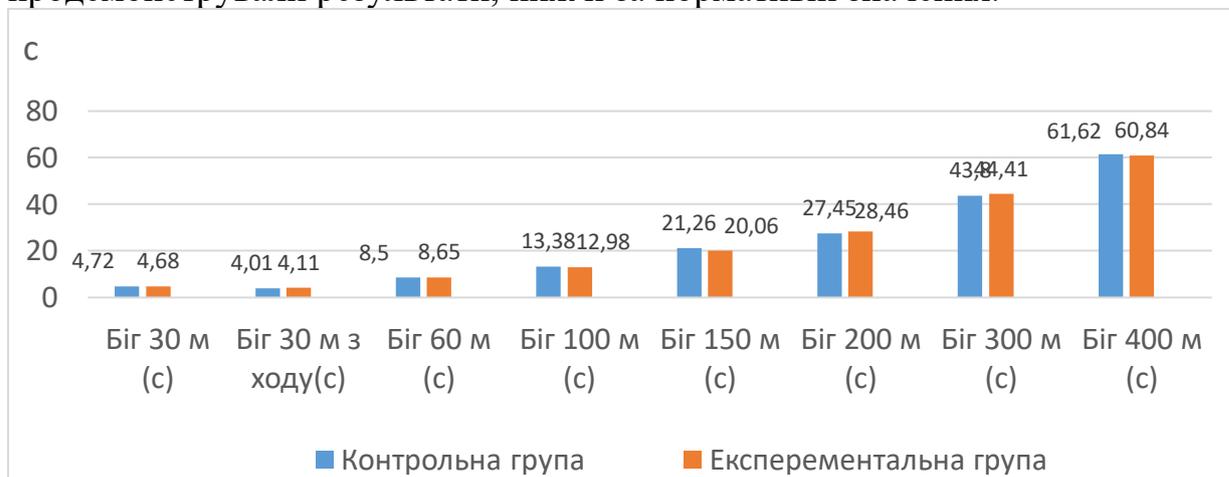
Одним із найперспективніших підходів до вирішення проблеми індивідуалізації є забезпечення відповідності навантажень індивідуальним можливостям організму спортсмена [5,10,12]. Однак це не означає, що всі вправи необхідно використовувати одночасно. Зазвичай тренери обирають лише 1-2 вправи для оцінки кожної окремої фізичної якості спортсменів. Під час розробки та впровадження комплексу контрольних тестів слід дотримуватися кількох важливих правил: зберігати стабільність у виборі типів випробувань, та умов їх проведення протягом тривалого часу; обмежувати кількість тестових вправ до мінімально необхідної; поступово підвищувати нормативні вимоги з року в рік; проводити випробування на однакових етапах тренувального процесу. Щоб спортсмени досягли високих результатів у контрольних тестах, вони мають виконувати значні обсяги тренувальних навантажень різного типу, адаптованих до різних аспектів їхньої підготовки.

**Мета роботи:** підвищити ефективність навчально – тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів за допомогою впровадженого комплексу засобів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літератури, тестування, експеримент, методи математичної обробки.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження нами було сформовано дві рівноцінні групи: контрольну та експериментальну, по 10

спортсменів у кожній, які тренуються в навчально-тренувальних групах СДЮСШОР міста Житомир. Тривалість експерименту склала 4 місяці. Результати тестування з що середні показники фізичних якостей спортсменів в КГ та ЕГ відповідають вимогам для легкоатлетів третього року. Зате не всі тести були виконані на задовільному рівні. Зокрема, у бігу 30 м 47% спортсменів з контрольної групи та 43% з експериментальної групи продемонстрували результати, нижчі за нормативні значення.



**Рис 1. Показники фізичної підготовленості легкоатлетів контрольної та експериментальної групи на початок експерименту.**

Результати тестування бігу 30 м з ходу показали, що 62% учасники контрольної групи та 64% легкоатлетів експериментальної групи не досягли нормативних показників. За результатами бігу на 60 м, 60% спортсменів з контрольної групи та 61% з експериментальної групи також мали результати нижче від вимог. При виконанні тестів на дистанціях 100 м, 200 м та 300 м близько 43% спортсменів продемонстрували показники, що не відповідали встановленим нормативам. На основі отриманих результатів дослідження було рекомендовано впровадити в навчально-тренувальний процес підготовки легкоатлетів-спринтерів засоби, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей для покращення спеціальної фізичної підготовленості. Додатково запропоновано включити вправи з інших видів спорту для загального фізичного розвитку спортсменів. Тренування, спрямовані на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей, у методиці підготовки контрольної групи застосовувався збалансований підхід до використання силових та швидкісно-силових засобів. Обсяг стрибкових вправ і вправ зі штангою, на тренажерах та з обтяженнями був розподілений рівномірно, приблизно 50/50%. Методика експериментальної групи мала іншу орієнтацію: основну увагу приділяли стрибковим вправам, що призвело до зменшення частки силових вправ зі штангою, на тренажерах та з обтяженнями. У цій групі співвідношення тренувальних засобів складало приблизно 75% стрибкових вправ і 25% силових. Програми бігової та технічної підготовки, зокрема швидкісної, були однаковими для обох груп. Окрім того, зміст стрибкової підготовки у контрольній групі був майже ідентичний експериментальній групі.

Темпи приросту показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів зображені на Рис. 2, аналіз якого показує, що за період експерименту відбулися позитивні зміни. Помітна динаміка всіх досліджуваних показників, хоча в контрольній групі значного приросту в бігу на 30 м з ходу не зафіксовано. Натомість в експериментальній групі, порівняно з контрольною, досягнуто більш високих приростів у всіх контрольних вправах. Зазначимо також, що рівень стрибкової підготовленості протягом експерименту покращився однаковою мірою.

За всіма трьома показниками, що характеризують рівень бігової підготовленості учасників, в експериментальній групі було досягнуто значно вищого приросту результатів. Особливо варто відзначити значне та статистично достовірне зростання показника швидкісних здібностей спринтерів у тесті "біг 30 м з ходу". Фахівці наголошують, що саме швидкісна підготовленість є ключем до високих результатів у бігу на короткі дистанції, однак розвиток цього показника під час тренувань часто супроводжується суттєвими труднощами та проблемами.



**Рис. 2. Показники фізичної підготовленості легкоатлетів контрольної та експериментальної групи після експерименту.**

Результати експерименту показали, що збільшений обсяг стрибкових вправ, які акцентували на швидкому відштовхуванні у кожному стрибку, є більш ефективним засобом для покращення швидкісних можливостей спринтера на етапі підготовки, ніж швидкісно-силові вправи з використанням штанги та обтяжень.

**Дискусія** Сучасні дослідження у галузі фізичної культури та спорту підкреслюють важливу роль фізичної підготовленості у процесі спортивного тренування. Багато науковців [1, 9, 11,15] відзначають, що саме рівень фізичної підготовки впливає на ефективність тренувальних програм та спортивні досягнення. На сьогодні результативність організації та управління тренувальним процесом значною мірою залежить від індивідуалізованого підходу, який враховує вік, морфофункціональні особливості та адаптаційні можливості спортсмена [10, 13].

---

Також дослідження доводять, що для покращення фізичної підготовленості слід використовувати тренувальні методи, що включають вправи різної спрямованості [14, 15].

Головною метою тренувального процесу в будь-якому виді спорту є досягнення спортсменом високих результатів на змаганнях. Проте таке твердження актуальне переважно для етапу найвищої спортивної майстерності. На початкових і проміжних етапах підготовки основний акцент тренер має робити не на досягненні спортивних результатів, а на розвитку фізичних якостей спортсмена. Необхідно організувати тренування таким чином, щоб поступово, без шкоди адаптаційним процесам, максимально розкрити потенціал атлета.

Плануючи тренувальний процес, слід дотримуватися принципу цільової спрямованості, орієнтуючись на досягнення вищого рівня спортивної майстерності. Водночас важливо враховувати етап багаторічної підготовки, правильно обираючи ключові чинники, такими чинниками мають бути показники, що відповідають етапу спортивної підготовки.

**Висновки та перспективи подальших досліджень** Результати нашого педагогічного експерименту показали, що у групі легкоатлетів-спринтерів, де основна увага приділялася стрибковим засобам підготовки, спостерігався значно більший приріст результатів у всіх контрольних вправах порівняно з групою, яка виконувала менший обсяг стрибкових вправ, зосередившись на силових та швидко-силових вправах зі штангою та обтяженнями. Ці показники відображають рівень бігової (швидко-силової) підготовленості, що є ключем до досягнення високих результатів у спринті на короткі дистанції. На нашу думку, визначення критеріїв для індивідуалізації тренувань необхідно здійснювати, враховуючи стадії багаторічної підготовки та рівень сформованості фізичних якостей спортсменів.

**Подальшими перспективами досліджень** у впровадженні засобів стрибкової спрямованості в навчально – тренувальний процес дівчат які спеціалізуються у спринтерському бігу.

#### **Список літературних джерел:**

1. Альтернативний метод визначення найбільш інформативних спортивних параметрів / Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов, В. К. Шаверський, О. В. Скалій, В. П. Толкач // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2021. - Вип. 12. - С. 66-72.
2. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 106–109.
3. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б., Шаверський В. К. Особливості управління підготовкою кваліфікованих спортсменів // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід,

#### **References:**

1. Alternative method of determining the most informative sports parameters / Vol. B. Kutek, R. F. Akhmetov, V. K. Shaversky, O. IN. Skaliy, V. P. Tolkach // Physical culture, sport and health of the nation. - 2021. - Issue 12. - S. 66-72.
2. Akhmetov R. F., Kutek T. B. Increasing the effectiveness of managing the educational and training process of female athletes who specialize in athletics jumping // Sportivnyi visnyk Prydniprovyia. – 2015. – No. 1. – S. 106–109.
3. Akhmetov R. F., Kutek T. B., Shaversky V. K. Peculiarities of managing the training of qualified athletes // Physical education and sport in the context of the state program for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects: coll. of science

- проблеми, перспективи : зб. наук. пр. Вип. 2. / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – С. 29–39.
4. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у легкій атлетичі [Електронний ресурс]. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 10. С. 27–30.
5. І. Вовченко, О. Скалій, Д. Гедзюк, О. Домбровська, Н. Трибель Удосконалення фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2020. - Вип. 10 (29). - С.55-61.
6. Воронін Д., Свищ Я., Конестяпін В. Взаємозв'язок між спортивним результатом та параметрами фізичного розвитку студентів спеціалізації "Легка атлетика" [Електронний ресурс]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 101–103.
7. Диденко М. В. Диспансеризация спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике [Електронний ресурс]. Наука і освіта. 2014. № 4. С. 49–53.
8. Козлова О. Підготовка спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації спорту (на прикладі легкої атлетичі) [Електронний ресурс]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 13–20.
9. Козлова О. Річна підготовка легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетичі [Електронний ресурс]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 18–22.
10. Кулик Н. А., Масляк І. П. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетичі [Електронний ресурс]. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5. С. 147–150.
11. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Набоков Ю. А. Кількісна оцінка ефективності навчально-тренувального процесу // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 4 (23) / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Житомир : ФОП Євенко О. О., 2017. – С. 80–86.
12. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.
13. П'ятничук Г. О. Оцінка впливу засобів Ave. Vol. 2. / head ed. Т. В. Nook – Zhytomyr: Department of ZhDU named after AND. Franka, 2015. - S. 29–39.
4. Boguslavskaya V. Yu. Content of theoretical training of athletes in athletics [Electronic resource]. Scientific journal [of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2016. Issue 10. P. 27–30.
5. I. Vovchenko, O. Scaly, D. Gedyuk, O. Dombrovska, N. Tribel Improvement of physical fitness of short-distance runners at the stage of specialized basic training // Physical culture, sport and health of the nation. - 2020. - Issue 10 (29). - P.55-61.
6. Voronin D., Svisht Ya., Konestyapin V. Relationship between sports performance and parameters of physical development of students majoring in "Athletics" [Electronic resource]. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2013. No. 1. P. 101–103.
7. Dydenko M.V. Dispensing of athletes specializing in athletics [Electronic resource]. Science and education. 2014. No. 4. P. 49–53.
8. Kozlova O. Training of highly qualified athletes in conditions of professionalization of sports (on the example of athletics) [Electronic resource]. Theory and methods of physical education and sports. 2013. No. 3. P. 13–20.
9. Kozlova O. Annual training of highly qualified track and field athletes in conditions of professionalization of track and field [Electronic resource]. Theory and methods of physical education and sports. 2013. No. 2. P. 18–22.
10. Kulyk N. A., Maslyak I. P. Dynamics of the physical condition of older preschool children under the influence of classes with priority use of athletics equipment [Electronic resource]. Slobozhan scientific and sports bulletin. 2013. No. 5. P. 147–150.
11. Kutek T. B., Akhmetov R. F., Nabokov Yu. AND. Quantitative evaluation of the effectiveness of the educational and training process // Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science works Vol. 4 (23) / ch. ed. IN. M. Kostyukevich. – Zhytomyr: FOP Evenok O. O., 2017. - S. 80–86.
12. Athletics: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized sports educational institutions / Bobrovnyk V. I., Sovenko S. P., Kolot A. IN. - K.: Logos, 2019. - 192 p.
13. Pyatnychuk H. AT. Assessment of the influence of athletics equipment on the speed and

---

легкої атлетики на швидкісно-силові показники студентів упродовж навчального тижня [Електронний ресурс]. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 74–77.

14. Черкашин Р. Особливості розвитку стрибучості в учнів груп попередньої базової підготовки з легкої атлетики [Електронний ресурс]. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 10. С. 105–108.

15. Філіпов В. В., Жула Л. В., Солонець Ю. Ю., Синіговец І. В. Біомеханічні параметри координаційних здібностей студентів факультету фізичного виховання в процесі занять легкою атлетикою [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(1). С. 281–284.

**DOI:**

**Відомості про авторів:**

Шаверський В. К.; [orcid.org/0000-0002-5054-0959](https://orcid.org/0000-0002-5054-0959); [yks1308u@gmail.com](mailto:yks1308u@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Чорний О. В.; [orcid.org/0009-0006-3326-0337](https://orcid.org/0009-0006-3326-0337); [chornyioleg2001@gmail.com](mailto:chornyioleg2001@gmail.com).; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

strength indicators of students during the academic week [Electronic resource]. Slobozhan scientific and sports bulletin. 2014. No. 3. P. 74–77.

14. Cherkashin R. Peculiarities of the development of jumping in students of groups of preliminary basic training in athletics [Electronic resource]. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. : Physical education and sports. 2013. Issue 10. P. 105–108.

15. Filipov V. V., Zhula L. V., Solonets Yu. Yu., Synigovets I. IN. Biomechanical parameters of coordination abilities of students of the Faculty of Physical Education during athletics classes [Electronic resource]. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. 2015. Vol. 129(1). WITH. 281–284.

УДК: 796.077:332.1(477.1)

**ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО  
ТОВАРИСТВА «УКРАЇНА» НА ЖИТОМИРЩИНІ**

*Ахметов Рустам, Мусійовський Михайло  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність теми дослідження. Для створення сучасної системи фізичного виховання незалежної України, орієнтованої на європейські освітні стандарти, необхідно враховувати досвід минулих поколінь. Вивчення діяльності фізкультурно-спортивних товариств, зокрема на Житомирщині, дозволяє зрозуміти історію розвитку фізичної культури, спортивних досягнень і формування національної ідентичності, які є основою для подальшого розвитку спорту в регіоні. **Мета дослідження** – вивчення діяльності фізкультурно-спортивного товариства «Україна» в Житомирській області та аналіз матеріально-технічної бази товариства у порівнянні з іншими спортивними організаціями регіону. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел і офіційних документів, методи порівняння та аналогії. **Результати роботи та ключові висновки.** Дослідження показало, що ФСТ «Україна» є одним із провідних спортивних об'єднань регіону. Порівняльний аналіз чотирьох спортивних товариств Житомирщини продемонстрував, що «Україна» має значні матеріальні ресурси, включаючи спортивні зали, стадіони та басейни. Це створює унікальні можливості для розвитку водних видів спорту, а також забезпечує ефективну підготовку спортсменів різного рівня. Виявлені відмінності у рівні матеріально-технічної бази товариства дозволяють робити висновки щодо напрямів вдосконалення інфраструктури та залучення молоді до спорту на регіональному рівні.

**Ключові слова:** *фізичне виховання, спортивні товариства, Житомирська область, інфраструктура, спорт.*

**HISTORY OF DEVELOPMENT OF SPORTS  
SOCIETY "UKRAINE" IN ZHYTOMYR REGION**  
*Akhmetov Rustam, Mikhail Musievsky*

**Abstract. Relevance of the research topic.** To create a modern system of physical education in independent Ukraine, oriented to European educational standards, it is necessary to take into account the experience of past generations. Studying the activity of physical culture and sports associations, in particular in Zhytomyr region, allows to understand the history of the development of physical culture, sports achievements and the formation of national identity, which are the basis for the further development of sports in the region. **The purpose of the research** study of the activities of the physical culture and sports association "Ukraine" in the Zhytomyr region and analysis of the material and technical base of the association in comparison with other sports organizations of the region. **Research methods:** analysis of literary sources and official documents, methods of comparison and analogy. **Results and key conclusions.** The study showed that FST "Ukraine" is one of the leading sports associations in the region. A comparative analysis of four sports associations of Zhytomyr region demonstrated that "Ukraine" has significant material resources, including sports halls, stadiums and swimming pools. This creates unique opportunities for the development of water sports, and also provides effective training for athletes of various levels. Identified differences in the level of the material and technical base of the society allow us to draw conclusions regarding the areas of infrastructure improvement and youth involvement in sports at the regional level.

**Keywords:** *physical education, sports associations, Zhytomyr region, infrastructure, sport.*

**Постановка проблеми.** Для створення сучасної системи фізичного виховання незалежної України, яка має трансформуватися в європейський освітній простір, ми повинні звертатися до минулого, черпаючи звідти знання, натхнення, мудрість та досвід тих поколінь, які в тяжких історичних умовах робили перші кроки, плекали громадську і спортивну славу рідного краю [3,4].

Одним із важливих чинників розуміння історії фізичної культури і спорту минулого Житомирської області є вивчення діяльності та створення фізкультурно-спортивних товариств і організацій, їх вклад у розвиток фізичної культури і спорту на Житомирщині. Ці аспекти ще не були повністю висвітлені,

---

хоча мають чимало цікавих і яскравих сторінок. Вивчення діяльності спортивних організацій дозволяє зрозуміти, як формувалися основи фізичного виховання, які цінності передавалися від покоління до покоління, і який вплив це мало на формування національної ідентичності. Необхідно детально дослідити різноманітні аспекти цієї діяльності, зокрема, соціальні, культурні та освітні ініціативи, що сприяли розвитку спорту в регіоні [1-2,8-12].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Фізкультурно-спортивне товариство – це громадська організація, орієнтована на розвиток фізичної культури та спорту, яка формується громадянами України з метою сприяння популяризації здорового способу життя та спортивної активності. Товариство діє згідно з власним статутом та на основі чинних законодавчих актів, зокрема Законів України «Про об'єднання громадян» і «Про фізичну культуру і спорт», а також інших нормативно-правових документів [14].

Значна частина наукових робіт І.П. Опанащука присвячена історії спортивного життя Житомирської області [5], які стали основою для створення галереї спортивної слави регіону. Надалі вивчення цієї теми продовжили Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек та Г. П. Грибан [7]. Проте вивчення історії спортивних товариств та наявність їх матеріально-технічної бази потребує детальніших досліджень, оскільки вони є важливими осередками розвитку фізичної культури і спорту в різні історичні етапи. [6].

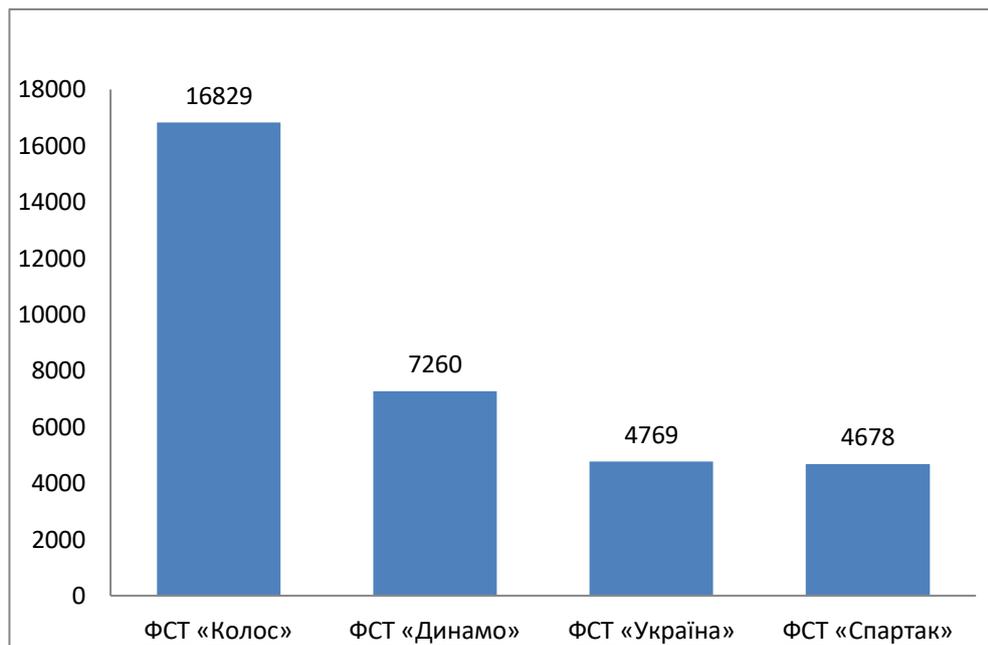
**Мета дослідження.** Вивчити діяльність фізкультурно-спортивного товариства «Україна» в Житомирській області, а також оцінити стан матеріально-технічної бази цього товариства в порівнянні з іншими фізкультурно-спортивними організаціями області.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, офіційних документів, метод порівняння та аналогії.

**Результати дослідження.** У 1992 році спортивне товариство «Авангард» було перейменовано на «Україна», і з того часу ця організація продовжує свою діяльність, підтримуючи спортивний рух в незалежній Україні [5]. Історія ФСТ «Україна» має глибоке коріння, починаючи з довоєнного періоду, і після зміни назви товариство активно сприяє розвитку олімпійських, неолімпійських і параолімпійських видів спорту. Наразі ФСТ «Україна» включає в себе численні спортивні школи і регулярно організовує змагання, в яких беруть участь багато спортсменів [13,14].

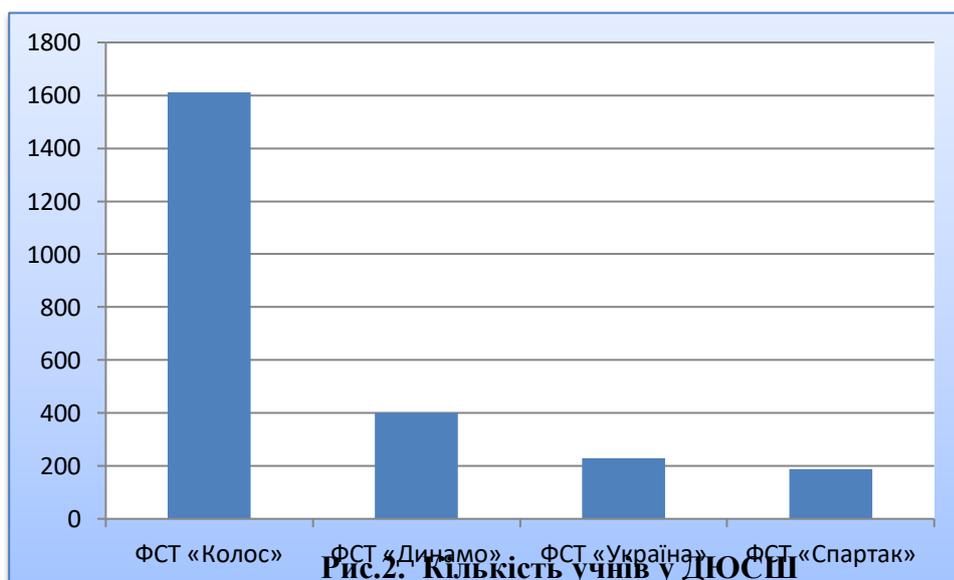
Для оцінки діяльності чотирьох фізкультурно-спортивних товариств Житомирщини — «Колос», «Динамо», «Україна» та «Спартак» — було проведено порівняння за кількома ключовими критеріями. Це дозволяє оцінити рівень їхньої участі в спортивних змаганнях, наявність необхідної інфраструктури, кількість тренерів та учнів у дитячо-юнацьких спортивних школах. Це порівняння дозволяє не тільки оцінити поточний стан кожного товариства, але й виявити можливості для вдосконалення спортивної інфраструктури, підвищення ефективності тренувального процесу та збільшення залучення молоді до системи фізкультурно-спортивної роботи на регіональному рівні. Почнемо з охоплення фізкультурно-оздоровчою роботою,

що є важливим індикатором залучення різних верств населення до активного способу життя (Рис.1).



**Рис. 1. Охоплення різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи**

ФСТ «Колос» займає лідируючу позицію за чисельністю охоплених фізкультурно-оздоровчою роботою, що можна пояснити його орієнтацією на сільську місцевість, де спорт і фізкультура часто організуються на рівні місцевих громад. ФСТ «Динамо» має стабільну базу учасників серед працівників силових структур. ФСТ «Україна» та ФСТ «Спартак» займають схожі позиції, надаючи оздоровчі програми для ширшої аудиторії, включаючи промислові та робітничі колективи.



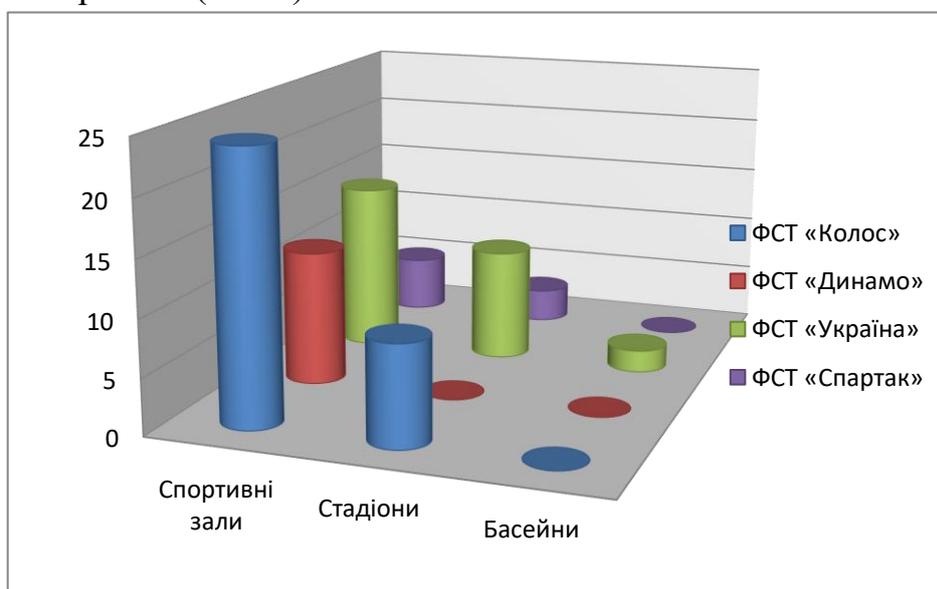
**Рис.2. Кількість учнів у ДЮСШ**

ФСТ «Колос» має найбільшу кількість учнів у ДЮСШ – 1612 осіб. Це свідчить про високий рівень залученості дітей та молоді до спортивних секцій саме в цьому товаристві. ФСТ «Динамо» налічує 400 учнів у своїх дитячо-юнацьких спортивних школах. Хоча цей показник значно менший, ніж у

«Колоса», він також є вагомим. ФСТ «Україна» охоплює 230 учнів у спортивних школах. Це товариство також відіграє важливу роль у розвитку спорту серед молоді, особливо в міських районах і серед працівників різних підприємств. Незважаючи на менший показник у порівнянні з лідерами, ФСТ «Україна» залучає молодь до спорту та фізкультури, забезпечуючи різноманітні секції та заняття для тих, хто прагне розвивати свої спортивні здібності. ФСТ «Спартак» має 188 учнів у своїх ДЮСШ. Це найменший показник серед представлених товариств, але він демонструє важливу соціальну місію товариства у залученні робітничої молоді до спорту.

За наявністю спортивної інфраструктури фізкультурно-спортивні товариства Житомирщини мають різний рівень розвитку. ФСТ «Колос» лідирує за кількістю спортивних залів, нараховуючи 24 об'єкти, що свідчить про значну увагу до забезпечення тренувальних умов для широкої аудиторії. Також у «Колоса» є 9 стадіонів, що дозволяє активно розвивати командні види спорту на відкритому повітрі. У порівнянні з іншими товариствами, «Колос» має найкращі показники інфраструктури.

ФСТ «Україна» займає друге місце за кількістю спортивних об'єктів, маючи 15 спортивних залів та 10 стадіонів. Водночас, це товариство має також два басейни, що дає змогу розвивати водні види спорту, чого немає в інших товариств. «Динамо» має 12 спортивних залів, але не має стадіонів, що обмежує можливості для проведення змагань з командних видів спорту. «Спартак» має найменше спортивних об'єктів, зокрема лише 5 спортивних залів та 3 стадіони, що вказує на обмежену матеріальну базу для розвитку різноманітних спортивних напрямків (Рис.3).



**Рис.3. Кількість спортивних залів, стадіонів та басейнів фізкультурно-спортивних товариств Житомирщини**

**Дискусія.** У результаті проведеного дослідження розвитку фізичної культури та спорту на Житомирщині, а також порівняння з іншими дослідженнями, можна зробити кілька важливих висновків. Зокрема, як показують результати, наявні проблеми з інфраструктурою, зокрема відсутність сучасних спортивних об'єктів, таких як басейни, новітні стадіони та ігрові зали,

що обмежує можливості для ефективної підготовки спортсменів. Це підтверджується роботами інших авторів, таких як І.П. Опанащук та І.І. Вовченко, які вказують на схожі труднощі, з якими стикаються фізкультурно-спортивні товариства області. Відсутність належних умов для тренувань стає перешкодою для досягнення високих результатів, як на національному, так і на міжнародному рівні [15].

**Висновки.** Фізкультурно-спортивне товариство «Україна» відіграє ключову роль у спортивному житті Житомирської області, поєднуючи розвиток масових і професійних видів спорту. За рівнем матеріально-технічної бази воно посідає друге місце серед спортивних організацій регіону. Товариство вирізняється наявністю численних спортивних залів, стадіонів і приміщень для фізкультурно-оздоровчих занять. Особливою перевагою є два басейни, що створюють унікальні можливості для розвитку водних видів спорту, чим ФСТ «Україна» вигідно відрізняється від інших товариств області, де подібна інфраструктура відсутня.

#### Список літературних джерел:

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи: навчальний посібник / А. С. Бондар. – Харків, 2010 – 178 с.
2. Гасюк І. Л. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку: моногр. / І. Л. Гасюк. – Хмельницький : Балюк І. Б., 2011. – 431 с.
3. Жданова О. М. Управління сферою фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / О. М. Жданова, Л. Я. Чеховська – Дрогобич : Коло, 2009. – 222 с.
4. Грибан Г.П. Історія діяльності спортивних товариств на Житомирщині в 1893 – 1922 роках. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2018. с. 446-453. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1294904>
5. Опанащук І.П. Сторінки спортивного життя Житомирщини. Монографія. – Житомир: «Полісся», 2005. –с. 384.
6. Шевчик Р.Б., Вовченко І.І. Стан матеріально-технічної бази фізкультурно-спортивних товариств на Житомирщині. Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження -2013». с. 271-272.
7. Литвинчук Ю.Ю., Кутек Т.Б., Ахметов Р.Ф. Перші кроки розвитку і становлення спортивної Житомирщини. Студентська спортивна наука – 2016. с. 56-62.
8. Грибан Г. П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2014. – 108 с.
9. Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія розвитку велоспорту на Житомирщині – Житомир: Вид-во «Рута», 2016. – 452 с. ISBN 978-617-581-271-6
10. Бондаренко І.Г., Вербицький В.А. Історія фізичної культури та спорту в Україні :[навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – 340 с. ISBN 978-966-336-323-3
11. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури / Н. Є. Пангелова. Навч. Посібник. – К.: Освіта України, 2010.- 294 с.
12. Лук'янченко М. Теорія й практика фізичного

#### References:

1. Bondar A. S. Menedzhment rekreacijno-ozdorovchoyi roboty: navchalnyj posibnyk / A. S. Bondar. – Xarkiv, 2010 – 178 s.
2. Gasyuk I. L. Derzhavne upravlinnya fizychnoyu kulturoyu ta sportom: stan ta perspektivy rozvytku: monogr. / I. L. Gasyuk. – Xmelnyczkyj : Balyuk I. B., 2011. – 431 p.
3. Zhdanova O. M. Upravlinnya sferoyu fizychnogo vuxovannya i sportu : navch. posib. dlya stud. vyssh. navch. zakl. fiz. vuxovannya i sportu / O. M. Zhdanova, L. Ya. Chexovska – Drogobych : Kolo, 2009. – 222 p.
4. Gryban G.P. Istoriya diyalnosti sportyvnyx tovarystv na Zhytomyrshhyni v 1893 – 1922 rokax. Fizychna kultura, sport ta zdorovya nacyi, 2018. p. 446-453. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1294904>
5. Opanashuk I.P. Storinky sportyvnoho zhyttya Zhytomyrshhyny. Monografiya. – Zhytomyr: «Polissya», 2005. –p. 384.
6. Shevchyk R.B., Vovchenko I.I. Stan materialno-technichnoyi bazy fizkulturno-sportyvnyx tovarystv na Zhytomyrshhyni. Materialy IV naukovopraktychnoyi vseukrayinskoyi konferenciyi molodyx uchenykh ta studentiv «Biologichni doslidzhennya -2013». p. 271-272.
7. Lytvynchuk Yu.Yu., Kutek T.B., Axmetov R.F. Pershi kroky rozvytku i stanovlennya sportyvnoyi Zhytomyrshhyny. Studentska sportyvna nauka – 2016. p. 56-62.
8. Gryban G. P. Istoriya gimnastychnogo tovarystva «Sokol» na Volyni / G. P. Gryban. – Zhytomyr : Ruta, 2014. – 108 p.
9. Kuxarskyj O.S., Gryban G.P. Istoriya rozvytku velosportu na Zhytomyrshhyni – Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta», 2016. – 452 p. ISBN 978-617-581-271-6
10. Bondarenko I.G., Verbyczkyj V.A. Istoriya fizychnoyi kultury ta sportu v Ukrayini :[navchal'nyj posibnyk] / V. A. Verbyczkyj, I. G. Bondarenko. – Mykolayiv : ChDU im. Petra Mogyly, 2014. – 340 p. ISBN 978-966-336-323-3
11. Pangelova N. Ye. Istoriya fizychnoyi kultury / N. Ye. Pangelova. Navch. Posibnyk. – K.: Osvita Ukrainy, 2010.-

---

виховання в спадщині вітчизняних педагогів другої половини XIX – початку XX ст. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірн. наук. праць. 2012. № 4 (20). С. 24–30.

13. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2014. 456 с.

14. Цимбалюк С.М. Стан та перспективи розвитку спортивно-оздоровчої сфери в Україні. Вісник Хмельницького національного університету 2020, № 4, Том 3. с.31-36. DOI: 10.31891/2307-5740-2020-284-4(3)-5

15. Довгенько Ю. І. Передумови застосування програмно-цілового методу в державному управлінні матеріально-технічною базою олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського спорту. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2019. № 13. С. 3–10

294 р.

12. Lukyanchenko M. Teoriya j praktyka fizychnogo vukhovannya v spadshhy'ni vitchy'znyany'x pedagogiv drugoyi polovy'ny' XIX – pochatku XX st. Fizychno vukhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi : zbirn. nauk. pracz'. 2012. №4 (20). p. 24–30.

13. Czos A. V., Dedelyuk N. A. Istoryia fizychnogo vukhovannya na terenax Ukrainy z najdavnishyx chasiv do pochatku XIX st.: navch. posib. dlya studentiv vyshhyx navchalnyx zakladiv. Kyiv, 2014. 456 p.

14. Symbalyuk S.M. Stan ta perspektyvy rozvytku sportyvo-ozdorovchoyi sfery v Ukraini. Visny'k Xmelnyczkogo nacionalnogo universytetu 2020, №4, Tom 3. p.31-36. DOI: 10.31891/2307-5740-2020-284-4(3)-5

15. Dovge'ko Yu. I. Peredumovy zastosuvannya programno-cilovogo metodu v derzhavnomu upravlinni material'no-technichnoyu bazoyu olimpijs'kogo, paralimpijskogo tadeflimpijs'kogo sportu. Pedagogika, psykhologiya ta med.-biol. probl. fiz. vukhovannya i sportu. 2019. № 13. p. 3–10.

## DOI:

### *Відомості про авторів:*

Ахметов Р. Ф.; [orcid.org/0000-0003-3059-3604](https://orcid.org/0000-0003-3059-3604); [rustamarfa13@gmail.com](mailto:rustamarfa13@gmail.com);

Житомирського державного університету імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Мусійовський М. В.; [orcid.org/0009-0003-4574-9947](https://orcid.org/0009-0003-4574-9947); [musijovskimixa@gmail.com](mailto:musijovskimixa@gmail.com);

Житомирського державного університету імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

## ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

*Костенко Костянтин, Ахметов Рустам*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність дослідження обумовлена необхідністю впровадження інновацій у фізичну культуру та спорт в Україні в умовах сучасних соціальних і технологічних змін. У роботі аналізуються проблеми подальшого розвитку фізичної культури в країні, зокрема, інфраструктури, фінансування та низького рівня науково-методичного забезпечення. **Метою дослідження** є аналіз впровадження інноваційних технологій для подальшого розвитку фізичної культури та спорту в Україні. **Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел. **Результати дослідження** показали значний вплив новітніх технологій на подальший розвиток фізичної культури і спорту в Україні.

В роботі особлива увага була приділена комп'ютерним технологіям, біоінженерії та вдосконаленим тренувальним програмам, що сприяють суттєвому підвищенню ефективності тренувального процесу. Визначено перспективи подальшого розвитку фізичної культури в Україні в умовах глобалізації та європейської інтеграції.

Розглянуто проблеми, що постають перед українським спортом, а також можливості їх подолання через впровадження інноваційних технологій на різних рівнях — від аматорського до професійного спорту. **У висновках зазначено**, що інтеграція новітніх методик тренування, технологій і наукових досягнень може значно покращити спортивні результати та сприяти подальшому розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Необхідність удосконалення інфраструктури, фінансування та науково-методичної підтримки є важливою умовою для ефективного розвитку фізичної культури.

**Ключові слова:** комп'ютеризація, тренувальний процес, спорт, нові технології, інтеграція

### IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES. IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN UKRAINE

*Kostenko Konstantin, Akhmetov Rustam*

**Annotation.** The relevance of the study is due to the need to introduce innovations in physical culture and sports in Ukraine in the context of modern social and technological changes. The paper analyzes the problems of further development of physical culture in the country, in particular, infrastructure, financing and low level of scientific and methodological support. **The purpose of the study** is to analyze the implementation of innovative technologies for the further development of physical culture and sports in Ukraine. **Research methods:** analysis, generalization and systematization of scientific sources. **The results of the study** showed a significant impact of new technologies on the further development of physical culture and sports in Ukraine.

The work paid special attention to computer technologies, bioengineering and advanced training programs that contribute to a significant increase in the efficiency of the training process. The prospects for the further development of physical culture in Ukraine in the context of globalization and European integration were determined.

The problems facing Ukrainian sports were considered, as well as the possibilities of overcoming them through the introduction of innovative technologies at various levels - from amateur to professional sports. **The conclusions noted** that the integration of the latest training methods, technologies and scientific achievements can significantly improve sports results and contribute to the further development of physical culture and sports in Ukraine. The need for improving infrastructure, financing and scientific and methodological support is an important condition for the effective development of physical culture.

**Keywords:** computerization, training process, sport, new technologies, integration.

**Постановка проблеми.** Фізична культура та спорт є важливою частиною соціального розвитку країни, які не лише сприяють здоров'ю населення, але й мають значний вплив на економічний розвиток і міжнародний імідж країни. В Україні подальшому розвитку фізичної культури та спорту заважає низький рівень фінансування, недостатній розвиток інфраструктури та відсутність належної науково-методичної бази. У зв'язку з цим, актуальним є впровадження інноваційних технологій у фізичну культуру та спорт.

Подальший розвиток фізичної культури і спорту в Україні є важливою складовою частиною стратегічного курсу держави, орієнтованої на підвищення рівня здоров'я нації, зміцнення її економічного потенціалу та підвищення іміджу на міжнародній спортивній арені. Важливими факторами, які визначають ефективність подальших спортивних досягнень є впровадження

---

інноваційних технологій та впровадження у фізичну культуру та спорт новітніх методик. Інновації в спорті мають велике значення для формування конкурентоспроможності країни на світовій спортивній арені.

Інноваційні підходи також сприяють інтеграції України до міжнародного спортивного співтовариства, підвищуючи конкурентоспроможність українських спортсменів [1].

**Аналіз дослідження.** В Україні існує низка проблем, що уповільнюють реалізацію інноваційних підходів та техноогій: відсутність належної інфраструктури, недостатнє фінансування, неефективне використання науково-дослідницьких потужностей у сфері фізичної культури і спорту [1].

Незважаючи на великі перспективи у сфері фізичної культури та спорту в Україні наявні проблемами:

- відсутність інвестицій в розвиток інноваційних проектів у спорті та фізичній культурі;
- недостатній рівень науково-технічного забезпечення в порівнянні з передовими країнами;
- інфраструктурні обмеження, що заважають впровадженню нових технологій на рівні спортивних баз та установ;
- недостатній рівень інноваційних платформ або локальні аналоги, які розробляють персоналізовані програми для тренувань [1].

Дані проблеми зумовлені та виникають через низку інших основних проблем у сфері фізичної культури та спорту і пов'язані між собою, а саме:

- низький рівень фінансування спортивної інфраструктури та організацій;
- відсутність модернізованих спортивних баз і навчальних центрів;
- недостатній розвиток системи спортивної медицини і реабілітації;
- недостатня увага до профілактики травм серед молоді;
- відсутність спеціалістів для розробки персональних програм для тренувань.

Ці фактори ускладнюють розвиток професіоналізму в спорті та досягнення високих результатів на міжнародних аренах [1].

Рішенням цих проблем може бути залучення додаткових інвестицій, співпраця з міжнародними організаціями, а також розробка нових програм на державному рівні, спрямованих на модернізацію спортивної інфраструктури та інтеграцію нових технологій у тренувальний процес [1].

Залучення українських молодих спеціалістів у сфері інноваційних технологій буде слугувати створенню українських інноваційних платформ, що у поєднанні з індивідуалізацією тренувального процесу підготовки спортсменів буде сприяти підвищенню результатів.

Будівництво багатофункціональних спортивних комплексів є важливою складовою розвитку спортивної інфраструктури в Україні. Ці об'єкти повинні відповідати високим стандартам якості, зокрема, забезпечувати комфортні умови для занять різними видами спорту, сприяти проведенню змагань та інших спортивних заходів [13].

Багатофункціональні спортивні комплекси є сучасною відповіддю на потребу інтеграції фізичної культури, спорту, відпочинку та оздоровлення

---

населення. Вони сприяють забезпеченню доступності спортивних послуг для всіх верств населення та стимулюють розвиток спорту як серед аматорів, так і серед професіоналів.

Основними принципами проектування багатофункціональних спортивних комплексів є:

- Універсальність і адаптивність: комплекс повинен бути спроектований таким чином, щоб міг використовуватися для різних видів спорту, враховуючи потреби професійних спортсменів і аматорів. Це може включати наявність спортивних залів для баскетболу, волейболу, тенісу, атлетичних доріжок, тренажерних залів, а також зон для фізичної реабілітації та відновлення [7,13].

- Інклюзивність: комплекс повинен бути доступним для людей з обмеженими фізичними можливостями, що включає безбар'єрний доступ до всіх приміщень і спортивних зон [2,13].

- Екологічність: при будівництві таких об'єктів важливо враховувати принципи сталого розвитку, використовуючи екологічно чисті матеріали, енергоефективні технології та забезпечення раціонального використання ресурсів [13].

- Інноваційні технології: сучасні спортивні комплекси повинні використовувати новітні технології для автоматизації та моніторингу тренувальних процесів, таких як інтеграція цифрових платформ для збору та аналізу даних, використання «розумних» тренажерів, систем для моніторингу фізіологічного стану користувачів [13,15].

Для прикладу успішного впровадження можна привести спортивний комплекс у Львові, який включає стадіон, критий басейн, залу для багатоборства, фітнес-центр, центр реабілітації, кафе та коворкінг-зони.

За перший рік роботи кількість відвідувачів перевищила 100 тисяч, проведено понад 50 спортивних заходів, включно з міжнародними змаганнями, створено 120 робочих місць.

Інноваційний підхід при будівництві даного комплексу відображається в застосуванні:

- Енергозберігаючих технологій: використання сонячних панелей і системи рекуперації тепла.

- Розумної системи управління комплексом (доступ через мобільні додатки, бронювання послуг онлайн).

**Метою дослідження** є аналіз впровадження інноваційних технологій для розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел.

**Результати дослідження.** Однією з основних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту є впровадження новітніх технологій, а саме використання:

- використання спортивних гаджетів і пристроїв для моніторингу стану спортсмена (наприклад, пульсометри, монітори активності);

- використання біоінженерії та комп'ютерних симуляцій для моделювання тренувальних програм [9];

- впровадження новітніх методик відновлення та реабілітації після травм [2,7].

Інновації дають можливість досягати значно вищих результатів при мінімізації ризику травм та змінити фізичну культуру і спорт зробивши їх більш ефективною, доступною.

До прикладу можна порівняти традиційні і інноваційні підходи у фізичній культурі та спорті в Україні.

*Таблиця 1*

**Порівняльна таблиця традиційного і інноваційного підходів у фізичній культурі та спорті в Україні.**

<b>Параметри</b>	<b>Традиційний підхід</b>	<b>Інноваційний підхід</b>
<b>Методи тренувань</b>	Груповий підхід	Індивідуальний підхід
<b>Засоби навчання</b>	Фізичні вправи	Технічні засоби, тренажери
<b>Науково-методична база</b>	Використання друкованих посібників	Онлайн-платформи, мобільні додатки, VR-технології
<b>Моніторинг результатів</b>	Тестування фізичної форми за фіксованими стандартами	Моніторинг за допомогою фітнес-гаджетів та трекерів
<b>Інклюзивність</b>	Обмежений доступ для людей з інвалідністю	Адаптовані програми та обладнання
<b>Роль технологій</b>	Мінімальне використання	Інтеграція ІТ-рішень, генетичні дослідження
<b>Підготовка фахівців</b>	Підвищення кваліфікації фахівців	Курси підвищення кваліфікації з використанням новітніх технологій (напр. VR-технології).
<b>Доступ до занять спортом</b>	Обмеженість через недостатність спеціалізованої інфраструктури	Впровадження програм державно-приватного партнерства спрямованого на розвиток спеціалізованої інфраструктури

Одним із найбільш перспективних напрямків є цифровізація спорту, зокрема використання спеціалізованих мобільних додатків, які допомагають контролювати фізичний стан спортсменів, реєструвати результати тренувань, аналізувати ефективність програм [4].

В Україні існує ряд стартапів, які розвивають такі рішення, але їх інтеграція в загальну систему спорту залишається низькою.

- Спортивні гаджети (пульсометри, фітнес-браслети, смарт-годинники) дозволяють моніторити фізичний стан спортсмена та надавати рекомендації щодо інтенсивності тренувань і відновлення.



**Рис.1 Спортивні гаджети**

• Системи штучного інтелекту допоможуть аналізувати величезні обсяги тренувального навантаження, що сприяє оптимізації тренувальних програм та підвищенню ефективного процесу підготовки.

До прикладу, в одній із загальноосвітніх шкіл Київської області в рамках експериментального проекту впровадили використання фітнес-трекерів серед учнів старших класів. Результати проекту безумовно були на користь новацій:

1. Збільшилась фізична активність: кількість учнів, які виконують щоденну норму фізичної активності, зросла на 30%.

2. Поліпшилось здоров'я учнів: у 25% учнів покращився серцево-судинний стан, що свідчить про зниження середнього значення частоти серцевих скорочень під час фізичних навантажень.

3. Покращилась мотивація: 70% учнів зазначили, що гаджети стали для них джерелом додаткової мотивації.

З цього порівняння можна зробити висновок, що інновації можуть позитивно впливати на фізичне виховання, роблячи його більш інтерактивним, персоналізованим та ефективним.

Значний крок у сфері інновацій спорту було здійснено завдяки розвитку кіберспорту.

## Порівняльна таблиця показників до впровадження фітнес-трекерів

Параметри	До провадження фітнес-трекерів	Інноваційний підхід
<b>Моніторинг фізичної активності</b>	Учні шкіл, які були задіяні в проєкті орієнтувалися на суб'єктивні відчуття, тренери використовували загальні оцінки фізичного стану.	Фітнес-трекери дозволяють відстежувати кількість кроків, серцевий ритм, витрачені калорії, час активності в реальному часі.
<b>Мотивація завдань</b>	Низький рівень залучення через відсутність зворотного зв'язку та чітких цілей	Зростання мотивації завдяки гейміфікації (виконання щоденних завдань, змагання за результати)
<b>Індивідуалізація тренувань</b>	Використовувалися універсальні програми, які не враховували індивідуальні показники.	Тренувальні програми адаптуються під фізіологічні особливості кожного користувача на основі даних із трекера
<b>Зворотній зв'язок</b>	Аналіз проводився на основі підсумкових тестувань, що займало час.	Дані збираються в реальному часі, тренер одразу бачить зміни у стані спортсмена
<b>Результативність</b>	Повільне досягнення прогресу через відсутність точних даних.	Збільшення ефективності тренувань на 15–20% завдяки оперативному аналізу даних.

У теперішній час кіберспорт став дуже популярним серед молоді. Це відкрило нові можливості фізичного виховання, адже інноваційні платформи, як-от EsportsHub, надають змогу тренуватись і брати участь у міжнародних змаганнях.

Українські команди, такі як NAVI, здобувають міжнародні нагороди, а університети впроваджують курси з кіберспорту. Це відкриває нові можливості для навчання та працевлаштування [12].

**Дискусія.** Вищевикладене свідчить про те, що інноваційні технології сприяють покращенню фізичних показників, зниженню рівня травматизму та пришвидшенню процесу відновлення після фізичних навантажень.

В умовах глобалізації важливим завданням є інтеграція фізичної культури та спорту в міжнародні стандарти.

Україна має великі перспективи для розвитку спортивної галузі, зокрема через участь у міжнародних змаганнях та співпрацю з іншими країнами.

Основні напрями розвитку включають:

- Поглиблену науково-методичну роботу в сфері спортивної підготовки;
- Удосконалення спортивної інфраструктури, в тому числі за рахунок залучення іноземних інвестицій;
- Підвищення рівня спортивної освіти та тренерської підготовки.

Інноваційні підходи до розвитку фізичної культури базуються на інтеграції нових технологій і методів, спрямованих на покращення фізичної підготовленості, як у аматорському спорті, так і на професійному рівні [4].

---

Основними напрямками є:

- Комп'ютеризація тренувального процесу. Використання цифрових технологій дозволяє відслідковувати та аналізувати фізичні показники спортсменів (пульс, витривалість, рівень втоми тощо) в реальному часі, що дозволяє здійснювати індивідуальний підхід у тренуванні [5].

- Біоінженерія та генетичне тестування. Використання методик генетичного тестування для оптимізації тренувальних процесів є важливим етапом у розвитку спортивної науки. Це дає можливість створювати індивідуальні програми, що максимально відповідають природним даним спортсмена [9].

- Робототехніка та штучний інтелект.

У спортивному тренуванні застосовуються комп'ютерні системи, що допомагають у реабілітації, а також у створенні тренажерів, які адаптуються під індивідуальні потреби спортсмена [7].

Віртуальна реальність (VR) і доповнена реальність (AR) вже активно використовуються в тренувальних процесах у багатьох спортивних дисциплінах [8,10].

В Україні ці технології починають використовувати в деяких спортивних клубах і тренажерних залах для тренувань, які відтворюють реальні умови спортивних змагань [4].

Наприклад, у футболі та баскетболі використовуються віртуальні тренажери, що дозволяють спортсменам вдосконалювати тактичні та технічні навички без необхідності фізично бути на майданчику. Це дає можливість тренуватися в будь-який час і у будь-яких умовах, забезпечуючи високий рівень результативності та економію часу.

Цифрові платформи, для аналізу тренувальних даних, дозволяють тренерам швидко отримувати інформацію про фізичний стан спортсмена, а також використовувати алгоритми для профілактики можливих травм і відновлення після навантажень. [5].

Результати впровадження інноваційних технологій в українському спорті вже помітні:

- Професійні спортсмени демонструють вищі результати на міжнародній арені. Наприклад, українські легкоатлети в 2023 році здобули рекордну кількість нагород завдяки впровадженню біометричного моніторингу.

- Участь у масових спортивних заходах зросла на 15% за останні три роки.

- Покращилась спортивна інфраструктура, що сприяє доступу населення до якісних умов для тренувань.

Інноваційні підходи дозволяють не лише підвищити якість фізичної підготовки, а й розвивати нові види спорту, які стають популярними серед молоді, наприклад стрітворкаут або eSports.

**Висновки.** Виходячи з мети, методів, аналізу та результатів досліджень викладених у статті можна зазначити, що впровадження інноваційних технологій є важливим чинником для подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

---

Впровадження сучасних технологій сприяє підвищенню якості підготовки спортсменів, популяризації спорту серед населення та покращенню фізичних показників учнів та студентської молоді.

Головною проблемою у процесі застосування сучасних технологій є відсутність належного фінансування, низький рівень інтеграції різноманітних стартапів в загальну систему спорту та недостатній рівень комп'ютеризації.

Таким чином, дана робота підкреслює значущість інноваційних технологій для подальшого розвитку фізичної культури та спорту, визначає проблеми, які необхідно подолати, та пропонує нові шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу.

**Перспективою подальших досліджень** є впровадження інноваційних підходів, модернізація спортивної інфраструктури, розробку програм підвищення кваліфікації спортсменів з використанням комп'ютерних технологій.

#### Список літературних джерел:

1. Іванов І.І. Фізична культура і спорт в Україні: проблеми та перспективи. – Київ: Видавництво «Наука», 2020.
2. Петрова О.А. Інноваційні технології в спортивній медицині. – Харків: «СпортПрес», 2022.
3. Звіт про стан фізичної культури і спорту в Україні, 2023. – Київ: Міністерство молоді та спорту України. Це лише загальна структура, яка може бути адаптована в залежності від конкретної теми та наукової мети вашої статті.
4. Рогова, Н.І. (2021). Інновації у фізичній культурі та спорті: новітні технології в тренувальному процесі. Київ: Спортивна наука.
5. Олексенко, В.П. (2022). Цифровізація спорту: глобальні тенденції та перспективи для України. Харків: СпортПубліка.
6. Міністерство молоді та спорту України (2023). Розвиток інноваційних технологій у спорті: сучасний стан та перспективи. Звіт за 2023 рік.
7. Сокрут В.М., Синяченко О.В. та ін., (2023). «Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація» Том 2. Львів: Видавець Марченко Т.В.
8. Павленко І. В. Технології у фізичній культурі та спорті. — К., 2021.
9. Шевченко О. М., Яценко В. І. Спортивна біоінженерія: теорія та практика. — Харків: ХНУ, 2022.
10. Іванова Т. О. Віртуальні технології в тренувальному процесі. - Одеса: ОНУ, 2023.
11. Мельник А. М., Бондаренко П. В. Інноваційні методи у спортивній медицині. - Львів: ЛНУ, 2020.
12. Ковальчук А. В. Інтеграція спортивних майданчиків в міське середовище: сучасні тенденції. - К.: НУФВСУ, 2021.
13. Шевченко О. М. Будівництво

#### References:

1. Ivanov I.I. Physical culture and sports in Ukraine: problems and prospects. – Kyiv: Nauka Publishing House, 2020.
2. Petrova O.A. Innovative technologies in sports medicine. - Kharkiv: "SportPress", 2022.
3. Report on the state of physical culture and sports in Ukraine, 2023. - Kyiv: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. This is just a general framework that can be adapted depending on the specific topic and research objective of your paper.
4. Rogova, N.I. (2021). Innovations in physical culture and sports: the latest technologies in the training process. Kyiv: Sports science.
5. Oleksenko, V.P. (2022). Digitization of sports: global trends and prospects for Ukraine. Kharkiv: SportPublica.
6. Ministry of Youth and Sports of Ukraine (2023). Development of innovative technologies in sports: current state and prospects. Report for 2023.
7. Sokrut V.M., Sinyachenko O.V. et al., (2023). "Physical, rehabilitation and sports medicine: Neurorehabilitation" Volume 2. Lviv: Publisher of Marchenko T.V.
8. Pavlenko I. IN. Technologies in physical culture and sports. — K., 2021.
9. Shevchenko O. M., Yatsenko V. AND. Sports bioengineering: theory and practice. — Kharkiv: KhNU, 2022.
10. Ivanova T. AT. Virtual technologies in the training process. — Odesa: ONU, 2023.
11. Melnyk A. M., Bondarenko P. IN. Innovative methods in sports medicine. — Lviv: LNU, 2020.
12. Kovalchuk A. IN. Integration of sports grounds into the urban environment: modern trends. — K.: NUFVSU, 2021.
13. Shevchenko O. M. Construction of multifunctional sports complexes. — Kharkiv: KhNU, 2022.

- 
- багатофункціональних спортивних комплексів. — Харків: ХНУ, 2022.
14. Іванова Т. О. Урбаністичні аспекти спортивної інфраструктури. Одеса: ОНУ, 2023.
15. Мельник П. С. Інноваційні технології в спортивному будівництві. — Львів: ЛНУ, 2020.
14. Ivanova T. AT. Urban aspects of sports infrastructure. — Odesa: ONU, 2023.
15. Melnyk P. WITH. Innovative technologies in sports construction. — Lviv: LNU, 2020.

**DOI:**

**Відомості про авторів:**

Ахметов Р. Ф.; [orcid.org/0000-0003-3059-3604](https://orcid.org/0000-0003-3059-3604); [rustamarfa13@gmail.com](mailto:rustamarfa13@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Костенко К. В.; [orcid.org/0009-0001-1327-5527](https://orcid.org/0009-0001-1327-5527); [kostik.080693@gmail.com](mailto:kostik.080693@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

УДК: 796.015.6:615.83

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ У  
КОМПЛЕКСНОМУ ПІДХОДІ ПОСТНАВАНТАЖУВАЛЬНОГО  
ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ**

*Корнійчук Наталія, Гарлінська Алла, Лупайна Ірина, Кульбака Олег  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Актуальність теми дослідження. Сьогодення вимагає від спортсмена високого ступеня фізичної підготовленості. Щоденні надмірні фізичні навантаження, зменшення часу відновлення, можуть призвести до розвитку перетренованості в спортсменів, перевантаження опорно-рухового апарату, а також морфофункціональних змін у системах органів. Тому, проблема відновлення спортсмена після тренування так само важлива, як і саме тренування та спортивний результат [Шкретій Ю., 2010; Бондаренко І., 2018; Овчарук В., 2019, 2020; Крупеня С., 2024]. Не зважаючи на широкий діапазон досліджень особливостей використання відновлювальних засобів у спорті, в доступній нам науковій сучасній літературі наявні лише епізодичні дані щодо використання природних факторів для відновлення спортсменів, що і зумовило мету нашого дослідження.

**Мета й методи дослідження.** З'ясувати особливості впливу природних факторів на постанавантажувальне відновлення спортсменів за умов комплексного підходу. Проведено системний аналіз, систематизацію та узагальнення літературних джерел. **Результати роботи.** Науково обґрунтоване застосування різноманітних відновлювальних методів і засобів у поєднанні з природними факторами, тісно пов'язане з специфікою тренувального процесу, що дозволяє суттєво підвищити його якість, уникнути перевантажень і не допускати перевтоми та перетренованості. **Ключові висновки.** З'ясовано, що в системі підготовки спортсменів широко використовуються різноманітні засоби і методи відновлення, але на процес постанавантажувального відновлення краще впливають відновлювальні засоби в поєднанні з природними факторами, які доповнюють, підсилюють і оптимізують вплив фізичних вправ і адаптацію спортсмена до фізичних навантажень.

**Ключові слова:** спорт, тренування, відновлення, працездатність, навколишнє середовище.

**FEATURES OF THE APPLICATION OF NATURAL FACTORS IN THE COMPLEX APPROACH OF POST-LOADING RECOVERY OF ATHLETES**  
*Korniychuk Natalia, Garlinska Alla, Lupaina Iryna, Kulbaka Oleh*

**Abstract. Relevance of the research topic.** Today requires a high level of physical fitness from an athlete. Daily excessive physical exertion, reducing recovery time, can lead to the development of overtraining in athletes, overloading of the musculoskeletal system, as well as morphofunctional changes in organ systems. Therefore, the problem of recovering an athlete after training is as important as the training itself and the sports result [Shkretiy Yu., 2010; I. Bondarenko, 2018; V. Ovcharuk, 2019, 2020; Krupenya S., 2024]. Despite the wide range of studies on the specifics of the use of restorative agents in sports, in the modern scientific literature available to us, there are only episodic data on the use of natural factors for the recovery of athletes, which determined the purpose of our study. **Purpose and methods of research.** To find out the peculiarities of the influence of natural factors on the post-exercise recovery of athletes under the conditions of an integrated approach. A systematic analysis, systematization and generalization of literary sources was carried out. **Work results.** The scientifically based application of various restorative methods and means in combination with natural factors is closely related to the specifics of the training process, which allows to significantly increase its quality, avoid overloads and prevent over-fatigue and overtraining. **Key findings.** It was found that in the training system of athletes, various means and recovery methods are widely used, but the process of post-exercise recovery is better affected by restorative means in combination with natural factors that complement, strengthen and optimize the effect of physical exercises and the athlete's adaptation to physical exertion.

**Key words:** sport, training, recovery, performance, environment.

**Постановка проблеми.** Спорт, особливо високих досягнень потребує від спортсмена прояву значних зусиль, високого ступеня фізичної підготовленості та подолання значних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень.

---

Щоденні надмірні фізичні навантаження, зменшення часу відновлення, можуть призвести до розвитку перетренованості в спортсменів, перевантаження опорно-рухового апарату, а також морфофункціональних змін у тканинах та органах. Тому, проблема відновлення спортсмена після тренування так само важлива, як і саме тренування та спортивний результат [1; 5; 8; 9; 14].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідження різної спрямованості показують, що для покращення спортивної майстерності та досягнення високого результату спортсменом необхідно використовувати ефективні засоби відновлення працездатності після фізичних навантажень [1; 2; 5; 8; 9; 13; 14].

Науковці Шкреттій Ю. М. і Футорний С. М. [14] зазначають, що сучасний спорт вищих досягнень інколи може бути пов'язаний з навантаженнями на межі фізіологічних можливостей організму, тому застосування засобів відновлення повинно носити системний характер. Також науковці зазначають, що в спорті має бути відновлення спортивної працездатності під час тренувального процесу з великими за обсягами та інтенсивністю навантаженнями і після змагань, а також відновлення після хвороб, травм.

Фахівці Бондаренко І., Крайник Т., Голденбергз І., Задирака Є. [1] наголошують на тому, що у спорті високих досягнень постійно спостерігаються протиріччя, адже під час тренувального процесу потрібно разом із тренером сприяти підвищенню спеціальної працездатності спортсмена, і відповідно одночасно забезпечити профілактику перевтоми, травм, тощо. Тому, через багато чинників, що можуть спровокувати перетренованість у спортсмена на різних етапах підготовки і виникає необхідність у побудові комплексних програм, підходів фізичної реабілітації з використанням найрізноманітніших і ефективних засобів відновлення в залежності від виду спорту та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей спортсмена.

Не зважаючи на широкий діапазон досліджень особливостей використання відновлювальних засобів у спорті, в доступній нам науковій сучасній літературі наявні лише епізодичні дані щодо використання природних факторів для відновлення спортсменів, що і зумовило мету нашого дослідження.

**Мета дослідження** – з'ясувати особливості впливу природних факторів на постнавантажувальне відновлення спортсменів за умов комплексного підходу.

**Матеріал і методи дослідження.** Проведено системний аналіз, систематизацію та узагальнення сучасних літературних наукових і методичних джерел.

**Результати дослідження.** У результаті аналізу літературних джерел було з'ясовано, що методи та засоби відновлення спортсменів після тренувальних чи змагальних навантажень обумовлені, насамперед станом організму спортсмена, його здоров'ям, видом спорту, періодом і завданнями тренувального процесу, рівнем тренованості, характером і тривалістю змагань, індивідуальною здатністю до відновлення, а також віком і особливостями підготовленості спортсмена [10; 14].

Весь різновид відновлювальних засобів впливає на організм людини по-різному. До глобального впливу відносять лазні (сухоповітряну, парну) та

---

масаж (загальний ручний і апаратний), а також аеронізацію і ванни. Ті засоби, що впливають на організм спортсмена поверхнево, їх відносять до загальнотонізуючих – це ультрафіолетове випромінювання та локальний масаж. Засоби, що мають заспокійливу дію – аромаванни, масаж (попередній, відновлювальний). Стимулюючі засоби, які мають збуджуючий ефект – це вібраційні ванни, контрастний душ і попередній масаж. Відновлювальні засоби, що впливають на організм вибірково – теплові або гарячі ванни з додаванням аромаолій, ультрафіолетове опромінення, теплий душ, масаж, зокрема тонізуюче розтирання та аеронізація [6; 10].

Під час інтенсивних тренувань, а також після них, у проміжках між змаганнями використовують певний комплекс засобів відновлення. Адже, оптимізація тренування спортсменів високої кваліфікації неможлива без використання ефективних відновлювальних засобів спортивної працездатності. [4; 5; 8; 9; 13].

Для постнавантажувального відновлення спортсменів є важливими фактори навколишнього середовища, зокрема це природні чинники такі як сонячна радіація, певні характеристики повітря та води, тобто показники повітряного та водного середовища, які є дозованими або за відповідною методикою, або програмою, сезонному плану організації підготовки спортсмена в річному циклі тощо. Застосування у спорті природних факторів як відновлювальних засобів здійснюється у двох напрямках. По-перше, під час тренувальних занять, тобто вони є їх супутніми умовами. Це відбувається при проведенні занять під час сонячного опромінення на відкритому повітрі, може бути в умовах гірського клімату, біля моря і т.д., Під час тренувального процесу, який відбувається на природі, позитивні фактори навколишнього середовища доповнюють, підсилюють і оптимізують вплив фізичних вправ і адаптацію спортсмена до фізичних навантажень. По-друге, при проведенні спеціальних процедур (ванни (повітряні, сонячні, водні), загартовування) під час яких вплив природних чинників дозується як самостійний засіб збільшення тренувального ефекту та стимулювання підвищення фізичної працездатності (наприклад, тренування в умовах гірського клімату для пристосування організму до гіпоксії), пришвидшення процесів відновлення (проведення тренувальних зборів у відновлювальному періоді в різних кліматичних поясах, або зонах – південних, приморських, лісових, гірських, зонах), здійснювати загартовування та оздоровлення організму [12].

На сьогодні в спорті підвищується потреба в методах і засобах, які здатні забезпечувати якісне відновлення спортсменів після інтенсивних тренувальних навантажень і змагань. Одним із таких методів є гідротерапія, його широко використовують спортсмени в багатьох країнах. До гідропроцедур належать: холодні, гарячі, контрастні душі, ванни, лазні, сауни та ін. Одним із чинників впливу гідропроцедур є тепло, дія якого покращує метаболізм і кровообіг, збільшує частоту серцевих скорочень. Тепло має болезаспокійливий і знеболювальний вплив, здатне знижувати м'язовий тонус, позитивно впливає на роботу систем органів – імунної, ендокринної, травної та видільної. Холодові процедури здатні стримувати протікання гострих запальних процесів,

---

а також мають тренувальний вплив на систему терморегуляції тим самим загартовують організм. Короткотривала дія холоду підвищує, а довготривала навпаки знижує збудливість нервової системи, активізує метаболізм, знижує частоту серцевих скорочень [10].

Слід зазначити, що для максимального відновлення організму або певних систем органів спортсмена необхідно застосовувати декілька методів у межах єдиної комплексної програми. Якщо відновлювальні методи та засоби методично правильно підібрані, а також здатні підсилювати дію один одного, то це відповідно буде підвищувати ефективність загального впливу засобів відновлення на організм спортсмена [10; 11; 12; 15].

Отже, специфіка спортивної діяльності в різних видах спорту має відобразитися в підходах до вибору та використання відновлювальних засобів і методів.

**Дискусія.** Під відновленням деякі науковці розуміють повернення стану організму до вихідного фізіологічного статусу або гомеостазу. Якщо в людини спостерігається порушення функціонального стану, це може призвести до зниження життєдіяльності [4; 5; 11].

Як зазначалося вище, природні фактори використовують у тренувальному процесі для підвищення здатності організму спортсмена, його опірності негативному впливу навколишнього середовища та безпосередньо з метою відновлення, оздоровлення та загартування. Адже природні фактори в поєднанні з дозованим навантаженням є важливим чинником для зміцнення здоров'я та покращення фізичної працездатності людини. Сприятливі умови зовнішнього середовища покращують вплив фізичних навантажень, дають змогу застосовувати істотне навантаження, організувати раціональний відпочинок, позитивно впливають на емоційну сферу спортсмена, викликають стан бадьорості та життєрадісності [10; 11].

У літературі зазначено [10; 11; 12], що більш зручні умови для постнавантажувального відновлення спортсменів, створюються в санаторіях, курортах, профілакторіях. Саме в них рух, сонце, повітря і вода виступають як єдине ціле, є потужним комплексом оздоровлення (відновлення). Під впливом повітряних і сонячних ванн в організмі людини синтезуються речовини, які стимулюють роботу головних регуляторів функцій нашого організму – нервової та ендокринної систем, як наслідок покращується метаболізм, опірність організму до інфекцій. Істотне місце в спорті посідає загартування, тобто здатність організму протистояти дії холоду, спеці, підвищеній сонячній радіації, тобто несприятливим природним факторам [10; 11].

Також слід зазначити, що надмірне захоплення відновлювальними методами та засобами, їхнє нераціональне використання на фоні методично неправильного планування навчально-тренувального процесу не тільки може призвести до дискредитації самої ідеї використання відновлювальних процедур, але й нанести шкоду здоров'ю спортсменів [3; 7].

Отже, науково обґрунтоване застосування різноманітних відновлювальних методів і засобів у поєднанні з природними факторами, тісно пов'язане з

специфікою тренувального процесу, що дозволяє суттєво підвищити його якість, уникнути перевантажень і не допускати перевтоми та перетренованості.

**Висновки.** У результаті аналізу наукової та методичної літератури було з'ясовано, що в системі підготовки спортсменів широко використовуються різноманітні засоби і методи відновлення, але на процес постнавантажувального відновлення краще впливають відновлювальні засоби в поєднанні з природними факторами, які доповнюють, підсилюють і оптимізують вплив фізичних вправ і адаптацію спортсмена до фізичних навантажень.

#### Список літературних джерел:

1. Бондаренко І. Сучасний підхід до реабілітації перетренованості у спортсменів / І. Бондаренко, Т. Крайник, І. Голденбергз, Є. Задирака // Спортивна наука України. – 2018. – № 3 (85). – С. 3-11.
2. Єднак В. Використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів / В. Єднак // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді. – 2018. – С. 102-105.
3. Козіна Ж. Л. Вплив застосування нетрадиційних засобів відновлення працездатності на функціональний стан юних гребців 11-12 років / Ж. Л. Козіна, І. М. Собко, С. В. Козін, І. Гармаш // Здоров'я, спорт, реабілітація. – 2018. – №2. – С. 52-63. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1342465>
4. Кошура А. Особливості фізичної терапії спортсменів на різних етапах відновлення / А. Кошура, А. Молдован, А. Бражанюк // Scientific journal "Physical culture and sport: scientific perspective". – 2024. – Р. 165-169. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.25>
5. Крупеня С. В. Особливості фізичної реабілітації спортсменів при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату / С. В. Крупеня, О. М. Бондар, Н. Л. Носова, К. О. Верзлова // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – 2024. – Вип. 7 (180). – С. 77-81. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).16)
6. Лисюк Д. О. Медико-біологічні засоби відновлення в спорті / Д. О. Лисюк, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник // Спортивна наука – 2022. – 2022. С. – 63-70.
7. Михалюк Є. Л. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів: навчальний посібник / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, О. О. Черепок. – 2016. – 75 с.
8. Овчарук В. Г. Засоби відновлення і підвищення працездатності в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів / В. Г. Овчарук // Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. – 2019.
9. Овчарук В. В. Засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів-легкоатлетів / В. В.

#### References:

1. Bondarenko, I., Krainyk, T., Holdenberh, I. & Zadyraka, E. (2018). Modern approach to rehabilitation of overtraining in athletes. Sport science of Ukraine. (in Ukr.)
2. Yednak, V. (2018). The use of medical and biological means of recovery of work capacity in the training of track and field athletes. Theoretical and methodological foundations of the organization of physical education of youth. (in Ukr.)
3. Kozina, Z. L., Sobko, I. M., Kozin, S. V. & Garmash, I. (2018). Influence of the use of non-traditional means of restoration of work capacity on the functional condition of young rowers 11-12 years old. Health, sport, rehabilitation. (in Ukr.)
4. Koshura, A., Moldovan, A. & Brazhaniuk, A. (2024). Features of physical therapy of athletes at different stages of recovery. Scientific journal "Physical culture and sport: scientific perspective". (in Ukr.)
5. Krupenya, S., Bondar, O. & Verzlova, K. (2024). Features of physical rehabilitation of athletes with diseases and injuries of the musculoskeletal system. Dragomanov Ukrainian State University. (in Ukr.)
6. Lysyuk, D. O., Korniychuk, N. M. & Solodovnyk, O. V. (2022). Medical and biological means of recovery in sports. Sports science – 2022. (in Ukr.)
7. Mykhalyuk, Ye. L., Malakhova, S. M. & Cherepok, O. O. (2016). Medico-biological, pedagogical and physiotherapeutic measures for the recovery of athletes: a study guide. (in Ukr.)
8. Ovcharuk, V. H. (2019). Means of recovery and improvement of working capacity in the process of training qualified athletes-athletes. Materials of the XLVIII scientific and technical conference of VNTU subdivisions. (in Ukr.)
9. Ovcharuk, V. V., Ovcharuk, V. H. & Zhuk, V. S. (2020). Means of recovery and improvement of working capacity of athletes-athletes. Materials of the XLIX scientific and technical conference of VNTU subdivisions. (in Ukr.)

- 
- Овчарук, В. Г. Овчарук, В. С. Жук // *Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ.* – 2020.
10. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК. – 2011. – 204 с.
11. Семенов А. М. Можливості фізичної реабілітації при порушеному функціональному стані людини / А. М. Семенов, С. І. Лазуренко // *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами.* – 2013. – № 10. – С. 313-325.
12. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник / В. Тодорова Одеса. – 2023. – 206 с.
13. Чистякова М. Відновлення фізичної працездатності в процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо / М. Чистякова, В. Марчук, Д. Марчук, Є. Козак, О. Вергущ, В. Мазур, Б. Макарчук, С. Бережок, О. Терещенко // *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* – 2024. – Вип. 29, – № 2. – С. 104-109. doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(2).104-109
14. Шкрібтій Ю. М. Корекція функціонального стану організму спортсмена у сучасній спортивній медицині / Ю. М. Шкрібтій, С. М. Футорний // *Проблеми фізичного виховання і спорту.* – 2010. – № 4. – С. 167-170.
15. Ярмоленко М. Сучасні підходи до застосування засобів відновлення спортсменів у веслуванні на байдарках і каное / М. Ярмоленко, В. Максименко // *Збірник тез «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики».* – 2023. – С. 54-56.
10. Pavlova, Yu. & Vynohradskyi, B. (2011). *Rehabilitation in sports: a monograph.* (in Ukr.)
11. Semenov, A. M. & Lazurenko, S. I. (2013). *Possibilities of physical rehabilitation in case of a disturbed functional state of a person. Actual problems of education and upbringing of people with special needs.* (in Ukr.)
12. Todorova, V. (2023). *The basics of the theory and methods of sports training: a study guide.* (in Ukr.)
13. Chystiakova, M., Marchuk, V., Marchuk, D., Kazak, E., Verhush, O., Mazur, V., Makarchuk, B., Tereschenko, O. & Berezhok, S. (2024). *Recovery of physical performance in the process of training judo athletes. Physical education, sports and human health.* (in Ukr.)
14. Shkrebtii, Yu. M. & Futorny, S. M. (2010). *Correction of the functional state of the athlete's body in modern sports medicine. Problems of physical education and sports.* (in Ukr.)
15. Yarmolenko, M. & Maksymenko, V. (2023). *Modern approaches to the use of means of recovery for athletes in kayaking and canoeing. Collection of theses "Problems and promising directions of the development of modern sports: topical issues of theory and practice".* (in Ukr.)

#### **DOI:**

#### **Відомості про авторів:**

Корнійчук Н. М.; [orcid.org/0000-0002-8137-114X](https://orcid.org/0000-0002-8137-114X); [korniychuknm@meta.ua](mailto:korniychuknm@meta.ua); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Гарлінська А. М.; [orcid.org/0000-0001-7859-8637](https://orcid.org/0000-0001-7859-8637); [allagarlinska@gmail.com](mailto:allagarlinska@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Луцаїна І. С.; [orcid.org/0000-0001-6238-2786](https://orcid.org/0000-0001-6238-2786); [chernuhairina17@gmail.com](mailto:chernuhairina17@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Кульбака О. І.; [orcid.org/0009-0004-0845-6536](https://orcid.org/0009-0004-0845-6536); [kulbakaoi@gmail.com](mailto:kulbakaoi@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка.

---

Наукове видання

**Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи**

**Науковий журнал Випуск 1**

**Листопад 2024**

Головний редактор – Т. Б. Кутек

**Адреса редакційної колегії:**

**вул. Велика Бердичівська, 40  
м. Житомир, Україна, 10008  
тел./факс: [+380 412 43-14-17](tel:+380412431417)  
e-mail: [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua)**

Рекомендовано до друку 25.11.2024

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 13.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк різнографічний.

Наклад 100 прим.

---

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка м.  
Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

електронна пошта (e-mail): [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua)