

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

Кафедра «Фізичне виховання»



**ЗНАЮ!
ВМІЮ!
РОБЛЮ!**

МІЙ ДРУГ – СПОРТ

Матеріали III Студентської
науково-практичної конференції

21 травня 2026

м. Харків

Мій друг - спорт

**Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»**

Кафедра «Фізичне виховання»



III Студентська науково-практична конференція

«МІЙ ДРУГ – СПОРТ»

21 травня 2026

Знаю! Вмію! Роблю!

Харків

Рекомендовано до друку

*Навчально-науковим інститутом соціально-гуманітарних технологій
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
(протокол №4 від 19 травня 2026 року)*

Редакційна колегія:

Головний редактор: Юшко О. В., к.п.н., доцент

Заступник головного редактора: Білоус О. В., к.т.н., доцент

Члени редакційної колегії:

Борейко Н. Ю., к.п.н., доцент

Поляков І. О., к.псих.н., доцент

Полякова О. О., к.філос.н., доцент

Арабаджи Т. Д., к.п.н., доцент

Тіняков А. О., к.п.н., доцент

Мій друг – спорт: матеріали III Студентської науково-практичної конференції, 21 травня 2026 р. / ред. колегія О. В. Юшко, О. В. Білоус, Н. Ю. Борейко [та ін.]. – Харків, 2026. – 69 с. : укр. мовою.

Збірник містить матеріали Студентської науково-практичної конференції, в яких подано стислий виклад доповідей її учасників. У доповідях висвітлені актуальні проблеми та перспективи їх вирішень в галузі фізичної культури та спорту.

Рекомендовано для науковців, викладачів, аспірантів, тренерів, інструкторів, студентів та всіх хто цікавиться здоров'ям та спортом.

УДК 796

Матеріали опубліковані у електронному депозитарії Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (ISSN 2409-5982).

Дані репозитарію інтегровані до: проекту OpenAire, системи Bielefeld Academic Search Engine, системи пошуку у відкритих архівах України та індексуються Google Scholar.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Організаційний комітет конференції може не розділяти висловлену авторами позицію.

© Національний технічний університет «ХПІ», 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСЛІДЖЕННЯ.....6	
<i>Бугорська Н.В., Логвінов М.Д.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЦИКЛІЧНИХ, АЦИКЛІЧНИХ ТА ЗМІШАНИХ ВИДІВ СПОРТУ (БАСКЕТБОЛ, СТРІЛЬБА З ЛУКУ ТА СЕРЕДНЬОВІЧНИЙ БІЙ).....6	
<i>Єрохіна А.В.</i> РОЛЬ КИСТЬОВИХ УДАРІВ, РОЗСЛАБЛЕННЯ ТА ЗУСТРІЧІ ВОЛАНА НА ЗАДНІЙ ЛІНІЇ В СУЧАСНОМУ БАДМІНТОНІ.....9	
<i>Желавський А.С.</i> КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....14	
<i>Ізмаїлова А.С.</i> ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ПІДЛІТКІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ19	
<i>Кебало Д.Ю.</i> РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА МЕТОДИК РОЗВАНТАЖЕННЯ У ПІДВИЩЕННІ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....21	
<i>Нерушев О.С., Логвінов М.Д.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ БАСКЕТБОЛУ ТА ХОКЕЮ ІЗ ШАЙБОЮ ЯК ВИДІВ СПОРТУ26	
<i>Орлов А.Д.</i> АНАЛІЗ СПЕЦИФІКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО МІСЦЕВИХ ЗМАГАНЬ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВЧОГО ЦИКЛУ..28	
<i>Сергєєв Д.Д.</i> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА У ФУТБОЛІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....33	
<i>Фролова В.Є.</i> ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....38	
СЕКЦІЯ 2. МІЙ ДОСВІД В СПОРТІ.....40	
<i>Бороган В.В.</i> ШЛЯХ У ВІЛЬНІЙ БОРОТБІ ПРИЗЕРА ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ U23 ВІКТОРА БОРОГАНА: ВПЛИВ БРАТА-ТРЕНЕРА НА СПОРТИВНУ КАР'ЄРУ.....40	
<i>Лаврова С.А.</i> ІСТОРИЧНА УЧАСТЬ УКРАЇНИ В UBER CUP ОЧИМА ПРИЗЕРКИ ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ СОФІЇ ЛАВРОВОЇ.....43	

<i>Лопатіна Д.Д.</i> КОМАНДНИЙ ДУХ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВІ ЧИННИКИ ПЕРЕМОГИ В ХОКЕЇ (НА ПРИКЛАДІ ДОСВІДУ ЛОПАТИНОЇ ДОМІНІКИ – ЧЛЕНА ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ).....	47
<i>Салата М.С.</i> ТРАНСФОРМАЦІЯ У СПОРТІ: ВІД ФАНАТИЗМУ ДО СВІДОМОГО ПІДХОДУ – ДОСВІД МУЛЬТИСПОРТСМЕНКИ.....	50
СЕКЦІЯ 3. МОДА НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	52
<i>Азаренкова Є.М.</i> БАРЕ ЯК РУХОВИЙ ВИД АКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	52
<i>Андрєєв О.Д.</i> МОДА НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	54
<i>Прокопов Р.С.</i> ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ПОГЛЯД ПРОФЕСІЙНОГО БОРЦЯ НА ПАСТКИ СУЧАСНОЇ МОДИ.....	56
СЕКЦІЯ 4. СЕКРЕТИ УСПІШНОГО ТРЕНЕРА.....	58
<i>Кайдалов І.І.</i> СЕКРЕТИ УСПІШНОГО ТРЕНЕРА: ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	58
СЕКЦІЯ 5. СПОРТ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ.....	62
<i>Ріяко М.П.</i> ЦИФРОВА СИНЕРГІЯ: ТРАНСФОРМАЦІЯ СПОРТУ ВІД АТЛЕТИЗМУ ДО ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ СИСТЕМ.....	62
<i>Шамардін І.С.</i> ЦИФРОВІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ: ІНТЕГРОВАНА ПРОГРАМА ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ХОКЕЇСТІВ 18-23 РОКІВ.....	67

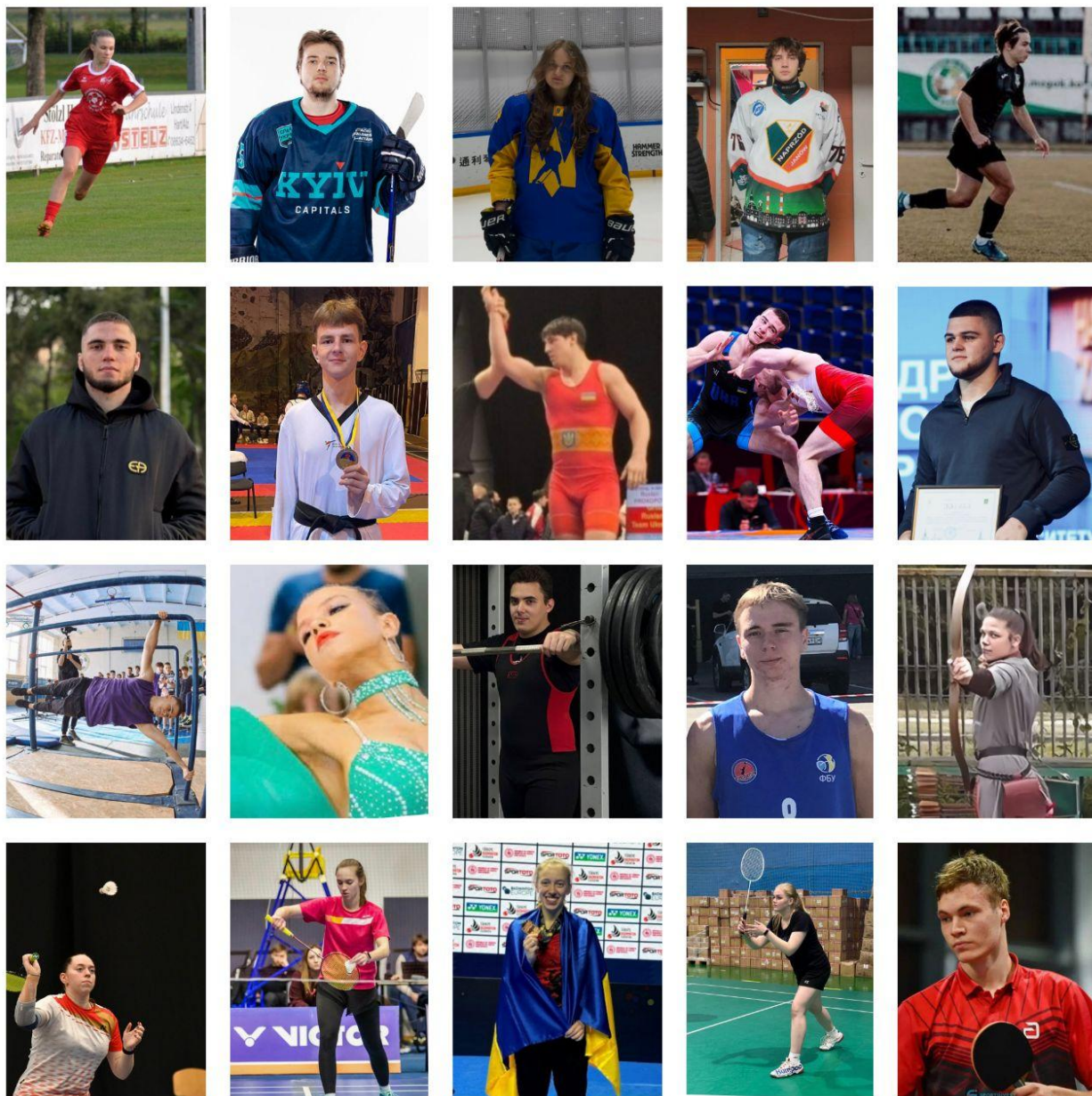


Фото авторів робіт – учасників конференції!

СЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСЛІДЖЕННЯ

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЦИКЛІЧНИХ, АЦИКЛІЧНИХ ТА ЗМІШАНИХ ВИДІВ СПОРТУ (БАСКЕТБОЛ, СТРІЛЬБА З ЛУКУ ТА СЕРЕДНЬОВІЧНИЙ БІЙ)

Бугорська Наталія Владиславівна,

Логвінов Максим Дмитрович

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХП»

Актуальність роботи. Сучасна теорія та методика фізичного виховання оперує базовою класифікацією, поділяючи всі види спорту на циклічні, ациклічні та змішані. Стосовно цієї класифікації, підібрано на розгляд наступні (передбачувано змішані) види спорту: баскетбол, стрільба з луку та середньовічний бій. На їхньому прикладі ми розглянемо, чи існують чіткі правила для віднесення дисципліни до групи.

Мета роботи – дослідити принципи класифікації видів спорту на циклічні, ациклічні та змішані, а також проаналізувати наявність чітких меж між ними на прикладі баскетболу, стрільби з луку та середньовічного бою. Визначити до яких груп ці види спорту відносяться і чому.

Результати дослідження.

У ході дослідження встановлено, що класифікація видів спорту ділить спортивні дисципліни на циклічні, ациклічні та змішані залежно від характеру руху.

Циклічні види спорту характеризуються повторенням однакових рухів у стабільних умовах. До них належать біг, плавання, велоспорт та інші.

Ациклічні види спорту мають неповторювані рухи, які змінюються в залежності від ситуації. Для них характерні складність координації, психологічної підготовки, швидкість реакції та варіативність технічних

елементів. До таких видів спорту відносять боротьбу, важку атлетику та фехтування.

Змішані види спорту поєднують ознаки циклічних та ациклічних дисциплін, оскільки містять як повторювані рухи, так і ситуаційні технічні дії. До таких видів спорту належать теніс, біатлон та багатоборства.

У результаті аналізу баскетболу визначено, що він належить до змішаних видів спорту, адже поєднує циклічні рухи, такі як біг та переміщення, та ациклічні дії, такі як кидки, передачі, стрибки, тактичні рішення. Проте частково баскетбол можна розглядати і як ациклічний вид спорту, оскільки основний результат залежить від постійної зміни ігрових ситуацій, тактики та дій суперника, але повністю віднести його до ациклічних видів спорту неможливо через значний обсяг циклічної роботи під час матчу.

Стрільба з лука не має однозначної класифікації. Частина науковців відносить її до циклічних видів спорту через повторення технічної дії пострілу та стабільність рухів. Інші вважають її ациклічною через високу роль психологічної підготовки, концентрації уваги, зміну погодних умов та індивідуальність кожного пострілу. Тому стрільбу з лука можна вважати умовно змішаним видом спорту.

Середньовічний бій також належить до змішаних видів спорту, оскільки поєднує повторювані рухи та змінні тактичні дії, які залежать від суперника та формату поєдинку. Разом з тим, його частково можна віднести й до ациклічних видів спорту через постійну зміну бойової ситуації, необхідність швидкої реакції та варіативність технічних дій. Проте важко вважати його повністю ациклічним через наявність повторюваних серій ударів, переміщень і типових технічних елементів.

Висновки.

Дослідження показало, що межі між класифікаціями видів спорту є умовними. Багато сучасних спортивних дисциплін мають змішаний характер рухової діяльності. Проведений аналіз підтвердив, що класифікація видів

спорту залишається дискусійною, оскільки окремі дисципліни можуть мати ознаки циклічних, ациклічних і змішаних видів спорту одночасно.

Список використаних джерел:

1. Бугорська Н. В., Білоус, О. В. (2025). Особливості тренувального процесу в різних напрямках середньовічного бою. Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я: тези доповідей XXXIII міжнародної науково-практичної конференції MicroCAD-2025, 14-16 травня 2025 р. / за ред. проф. Сокола Є.І. – Харків: НТУ «ХПІ». – С. 1240.

2. Kistic Lee. Inside the archery. 2009. Retrieved from <https://ru.scribd.com/document/367588861/Kisik-Lee-Archery>

РОЛЬ КИСТЬОВИХ УДАРІВ, РОЗСЛАБЛЕННЯ ТА ЗУСТРІЧІ ВОЛАНА НА ЗАДНІЙ ЛІНІЇ В СУЧАСНОМУ БАДМІНТОНІ

Єрохіна Анастасія Володимирівна

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. На сьогоднішній день у спортсменів різного рівня в бадмінтоні виникають питання щодо виконання тих чи інших ударів. Особливо гостро це питання постає на етапі зростання спортивної кар'єри, коли просто перекинути волан на бік суперника вже недостатньо і виникає необхідність підвищувати гостроту та швидкість ударів. Також через неправильну техніку виникають проблеми травм у спортсменів. У цій роботі розглядається, яким чином удари з задньої лінії можна зробити більш різкими та незручними для суперників високого рівня, а також запобігти травмуванню під час гри.

Мета роботи – визначити, яким чином та за допомогою якої техніки виконувати удари з задньої лінії так, щоб вони були максимально незручними для суперника і водночас біомеханічно безпечними та комфортними для самого спортсмена.

Результати дослідження. Цілеспрямоване відпрацювання технічних елементів задньої лінії – кистьових ударів, розслаблення та зустрічі волана у високій точці – має займати окрему частину кожного тренування. Системний підхід до вправ дозволяє поступово підвищувати як точність, так і гостроту ударів.

Міцний м'язовий корпус є основою ефективного обертання тіла при смеші. Розвиток фізичних якостей у поєднанні з технічною роботою дає значно кращий результат, ніж окремі заняття силою або технікою. При цьому фізична і психологічна готовність формуються лише через наполегливу та регулярну працю [2].

Для гравців на етапі зростання пріоритетом має бути правильне засвоєння техніки удару, а не максимальна сила. Біомеханічно грамотний рух – запорука як ефективності, так і безпеки спортсмена [2].

Окрему увагу слід приділяти психологічній стійкості – вмінню відтворювати відпрацьовану техніку в умовах змагального тиску. Це є невід'ємною частиною підготовки бадмінтоніста будь-якого рівня [2].

Також важливо додати про ноги, пересування по корту, бо якщо не буде вірного підходу під волан, тоді не буде гарного удару, тому додаю трохи про ноги і виходи на задню лінію. Пересування приставними кроками доцільне тоді, коли волан не відлетів далеко і гравець має можливість прискорити розвиток розіграшу, застосувавши несподіваний для суперника удар. При виході на задню лінію виконується або кистьовий удар без розвороту корпусу зі стрибком назад, або атакуючий удар зі стрибком уперед [1].

Важливо враховувати різницю між правою і лівою стороною корту: праворуч досвідчений гравець може дозволити собі знехтувати розворотом корпусу, проте ліворуч розворот є обов'язковим у будь-якому випадку. Відсутність розвороту на лівій стороні призводить до «зависання» у точці удару – гравець витрачає зайві зусилля і не встигає повернутись до наступного волана [1].

Кількість кроків при виході на задню лінію є індивідуальною і залежить від рівня фізичної підготовки та довжини кроку конкретного спортсмена. Головна мета незмінна – щоразу зручно і своєчасно виходити під волан. Водночас завдання гравця, який прагне вдосконалення, полягає у скороченні кількості кроків за рахунок підвищення їх ефективності: зайві дрібні стрибки при переміщенні до волана мають бути усунені, оскільки вони марно витрачають енергію і сповільнюють вихід на ударну позицію [1].

Виконання ударів із задньої лінії у бадмінтоні для початківців можна пояснити через три основні рухи: розворот корпусу, правильне положення руки та завершення удару.

Перший етап – це розворот. Для правші права нога відводиться назад, для лівші – ліва. Одночасно відбувається повний розворот корпусу. Лікоть відводиться назад під кутом приблизно 90°, імітуючи натягування лука.

Другий етап – підготовка кисті та ракетки. Для кращого розуміння положення кисті можна використати допоміжний прийом: ракетку кладуть на долоню вільної руки (для правші – на ліву, для лівші – на праву). Це допомагає відчувати правильне положення ракетки під час замаху.

Третій етап – виконання удару. Волан необхідно зустрічати у найвищій точці над головою. Рух починається з виведення ліктя вперед, після чого підключається кисть. Важливо дотримуватись послідовності: спочатку лікоть, потім кисть. Перед ударом рука повинна бути розслабленою, а в момент контакту з воланом – різко напружуватися. Одночасно виконується розворот плечей: для правші праве плече виходить вперед, для лівші – ліве.

Для спортсменів вищого рівня техніка залишається подібною, однак додається більш виражена робота кисті – так званий «щелчок», який підвищує швидкість і різкість удару (наприклад, у напівсміші або атакуючих ударах).

Проведений аналіз техніки включав спостереження за спортсменами різного рівня підготовки (4 початківці та 3 спортсмени вищого рівня), а також відеоаналіз і консультації з тренером. Було встановлено, що ключовими елементами ефективного удару є своєчасний розворот корпусу та випереджальне виведення ліктя відносно кисті.

Регулярне виконання вправ (2 рази на тиждень протягом 2 місяців) сприяє покращенню швидкості та точності ударів із задньої лінії. У початківців першочерговим завданням є формування правильної м'язової пам'яті, після чого поступово зростає і сила удару.

Висновки. Аналіз технічних аспектів ударів з задньої лінії в бадмінтоні дозволяє виокремити ключові принципи, дотримання яких суттєво підвищує ефективність гри.

Вирішальну роль відіграє таймінг удару: своєчасна зустріч волана у найвищій точці забезпечує оптимальний кут атаки і унеможливорює завчасне «читання» удару суперником. Швидкість смеху визначається не силою рук, а швидкістю обертання корпусу – саме тому розворот тулуба з активним використанням м'язів кора є основою потужного і точного удару. При цьому дотримання базових біомеханічних умов є обов'язковим: точка контакту має знаходитись перед гравцем, удар виконується до моменту приземлення правої ноги, після удару права нога виходить уперед, а ліва рука рухається по колу, забезпечуючи своєчасний розворот тіла [3].

Кистьовий акцент у фінальній фазі удару дозволяє варіювати траєкторію волана: тривалий контакт формує важкий пресинговий смех, тоді як швидка пронація кисті забезпечує гострий кутовий удар, незручний для суперника. При цьому надмірне напруження м'язів плеча і передпліччя не лише знижує потужність, а й підвищує ризик травм – тому принцип «розслаблення з концентрацією зусиль лише в момент контакту» є базовим для безпечної та ефективної техніки [3].

Ефективне переміщення на задню лінію є невід'ємною частиною технічної підготовки: кількість кроків має бути мінімальною і доцільною, а розворот корпусу на лівій стороні корту – обов'язковим у будь-якій ситуації.

Таким чином, удари з задньої лінії стають по-справжньому небезпечними для суперника лише тоді, коли технічні елементи – кистьовий рух, розслаблення, розворот корпусу і висока точка зустрічі – працюють як єдина злагоджена система. Цілеспрямоване відпрацьовування кожного з цих компонентів у поєднанні з розвитком фізичної та психологічної стійкості є запорукою зростання спортивної майстерності бадмінтоніста [3].

Список використаних джерел.

1. Харківська бадмінтонна школа. (2019, October 17). *Урок 6: Техніка переміщень*. Retrieved from <https://www.kbsc.com.ua/2019-10-17-11-13-22/2019-10-17-10-50-19/urok-6-tekhnika-peremeshchenij.html>

2. Beachamp Badminton. (2024). *7 techniques Singapore badminton coaches use to improve smashing power*. Retrieved from <https://beachampbadminton.com.sg/7-techniques-singapore-badminton-coaches-use-to-improve-smashing-power/>

3. Ken-Dragon badminton. (2025, December 30). *How to smash in badminton tutorial from a Japanese guy playing badminton in Canada* [Web log post]. Retrieved from <https://medium.com/@Ken-Dragon100/how-to-smash-in-badminton-tutorial-from-a-japanese-guy-playing-badminton-in-canada-d76d72819e5d>

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Желавський Андрій Сергійович

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи зумовлена зростанням інтенсивності та обсягу фізичних навантажень у сучасному спорті, що часто призводить до зниження працездатності, перевтоми та перетренованості спортсменів. Недостатнє або несвоєчасне відновлення негативно впливає не лише на спортивні результати, але й на стан здоров'я спортсменів.

Особливої актуальності набуває проблема раціонального поєднання різних методів відновлення з метою підвищення працездатності, прискорення адаптаційних процесів і зниження ризику розвитку хронічної втоми. Комплексний підхід до відновлення дозволяє впливати не лише на фізичний стан спортсменів, але й на психоемоційне відновлення, що є важливим чинником успішної спортивної діяльності.

Мета дослідження – дослідити ефективність комплексного підходу до відновлення спортсменів після фізичних навантажень та визначення впливу фізіотерапевтичних і психологічних методів на відновлення працездатності; визначити найбільш ефективні засоби відновлення та сформулювати практичні рекомендації для підвищення спортивної працездатності й профілактики перевтоми спортсменів.

Результати дослідження. Сучасний спорт відзначається значними тренувальними та змагальними навантаженнями, що висувають підвищені вимоги до функціональних можливостей організму спортсменів. За таких умов важливе значення має ефективне відновлення, яке є невід'ємною частиною тренувального процесу та сприяє збереженню працездатності, прискоренню адаптаційних процесів і профілактиці перевтоми.

У спортивній діяльності широко використовуються медикаментозні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення, проте на практиці

вони часто застосовуються окремо, без урахування їх комплексного впливу. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження ефективності різних методів відновлення та визначення доцільності їх поєднання в системі спортивної підготовки.

Дослідження проводилося на базі спортивного клубу “Стимул фіт” за участю 20 спортсменів віком від 18 до 25 років, які займалися пауерліфтингом протягом 3-5 років. Усі учасники були ознайомлені з метою та умовами дослідження і надали добровільну згоду на участь. Основною метою роботи стало визначення ефективності комплексного підходу до відновлення спортсменів після фізичних навантажень та аналіз впливу фізіотерапевтичних і психологічних методів на швидкість і повноту відновлення працездатності.

Для проведення експерименту спортсменів було поділено на чотири групи з урахуванням віку, рівня спортивної підготовленості та характеру тренувальних навантажень. Перша група виконувала роль контрольної та використовувала лише стандартні засоби відновлення: повноцінний сон, раціональне харчування та пасивний відпочинок. Друга група застосовувала фізіотерапевтичні методи, серед яких – спортивний масаж, водні процедури, кріотерапія та електростимуляція. Третя група використовувала психологічні методи відновлення – релаксаційні техніки, дихальні вправи та аутогенне тренування. Четверта група застосовувала комплексний підхід, що поєднував медикаментозні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби [2].

На початковому етапі дослідження було проведено оцінку функціонального та психоемоційного стану спортсменів до застосування відновлювальних заходів. Аналіз частоти серцевих скорочень показав, що всі групи мали майже однакові показники у стані спокою та після фізичних навантажень, що свідчило про їх однорідність. Також було визначено рівень суб'єктивної втоми та психоемоційного стану за методикою САН [3]. Усі спортсмени після інтенсивних тренувань відчували помірну загальну та

м'язову втому, а показники самопочуття, активності й настрою перебували на середньому рівні [4].

Протягом експерименту відновлювальні заходи застосовувалися систематично після тренувань упродовж 4-6 тижнів. У контрольній групі відновлення відбувалося природним шляхом за рахунок сну, режиму дня та відпочинку. У другій групі основну увагу приділяли фізіотерапевтичним процедурам, які сприяли покращенню кровообігу, зменшенню м'язової напруги та прискоренню регенерації тканин [1]. У третій групі психологічні методи були спрямовані на нормалізацію психоемоційного стану спортсменів, зниження рівня стресу та покращення концентрації уваги [4]. Найбільш комплексна програма застосовувалася у четвертій групі, де поєднувалися різні засоби відновлення для одночасного впливу на фізіологічні та психологічні механізми адаптації.

Після завершення експерименту було повторно проведено оцінку функціонального стану спортсменів. Аналіз показників частоти серцевих скорочень показав, що у всіх групах після навантаження спостерігалось значне підвищення ЧСС, однак швидкість відновлення була різною. У контрольній групі ЧСС після відновлення залишалася найвищою, що свідчило про повільне відновлення серцево-судинної системи. У спортсменів другої та третьої груп показники були кращими, що підтвердило позитивний вплив фізіотерапевтичних і психологічних методів. Найкращі результати отримано у четвертій групі, де ЧСС після відновлення була найнижчою, що вказує на високу ефективність комплексного підходу.

Результати анкетування щодо суб'єктивної втоми також засвідчили позитивну динаміку в усіх групах. У контрольній групі зміни були незначними, тоді як у другій та третій групах спостерігалось помітне зниження загальної та м'язової втоми. Найбільш виражений ефект було зафіксовано у четвертій групі, де рівень втоми суттєво знизився, а загальне самопочуття значно покращилося. Це свідчить про те, що комплексне

поєднання різних методів відновлення дозволяє ефективніше усувати наслідки фізичного перевантаження.

Оцінка психоемоційного стану за методикою САН показала, що після фізичних навантажень у всіх спортсменів спостерігалось зниження самопочуття, активності та настрою [1]. Після застосування відновлювальних заходів показники покращилися в усіх групах, проте найбільше зростання було зафіксовано саме у спортсменів четвертої групи. Це підтверджує, що комплексний підхід позитивно впливає не лише на фізичний стан спортсменів, а й на їх психоемоційну стабільність, що є важливим чинником підтримання високої спортивної працездатності.

Висновки. На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо впровадження комплексного підходу у систему спортивної підготовки. Встановлено, що найбільш ефективним є поєднання фізіотерапевтичних та психологічних методів відновлення. Медикаментозні засоби доцільно використовувати для підтримки обмінних процесів та енергетичного забезпечення організму, фізіотерапевтичні процедури – для прискорення регенерації та зменшення м'язової втоми, а психологічні методи – для зниження рівня стресу та стабілізації емоційного стану спортсменів. Важливим елементом є постійний контроль функціонального стану спортсменів та індивідуальний підбір відновлювальних заходів залежно від рівня навантаження та особливостей організму.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що комплексний підхід до відновлення спортсменів є найбільш ефективним засобом оптимізації працездатності після фізичних навантажень [4]. Поєднання різних методів відновлення забезпечує швидшу нормалізацію функціонального стану серцево-судинної системи, зменшує прояви фізичної та психоемоційної втоми, покращує самопочуття спортсменів та сприяє профілактиці перевтоми й травматизму. Отримані результати можуть бути використані у практиці спортивної підготовки для підвищення ефективності тренувального процесу та збереження здоров'я спортсменів.

Список використаних джерел.

1. Вовканич Л. С. Фізіологічні механізми відновлення спортивної працездатності: лекція №4 з дисципліни «Фізіологія спорту». Львів, 2020. – 35 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/47d4ec8a-443f-450c-ae81-bf884ac17893/content>
2. Гузій О., Вовканич А. Засоби фізичної терапії у відновленні організму спортсменів у навчально-тренувальному процесі.– Спортивна наука України, 2018, № 6(88), с. 11–19. <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bfcef2a-8ef9-4567-8038-504aeec32d4f/content>
3. Психофізіологічні основи безпеки праці : метод. вказівки до виконання практич. робіт з курсу «Психологія праці та безпеки» спеціальності 263 «Цивільна безпека» / уклад. Мовмига Н. Є. - Харків : НТУ «ХПІ», 2022. - 38 с. <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1afca1f8-d26e-4b2e-8bbf-2b01ee2433b8/content>
4. Скрипка І. М. Методи відновлення психологічної активності спортсменів.
– Матеріали II Всеукраїнської наук.-практич. конф., 2022, Суми, с. 240–245. <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/db87f109-78fc-41df-8d08-3700ffaa7d22>

Науковий керівник роботи – к.п.н, доц. Борейко Н.Ю.

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ПІДЛІТКІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Ізмаїлова Ангеліна Сергіївна

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. Сьогодні важливим питанням є те, що підлітки зараз мало рухаються, багато часу проводять у телефонах, а бадмінтон може зробити фізичну активність цікавішою.

Мета роботи – дослідити вплив занять бадмінтоном на формування інтересу підлітків до фізичної культури.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь підлітки 13-15 років. Для визначення рівня інтересу до фізичної культури було проведено анкетування, педагогічне спостереження та тестування фізичної підготовленості. На початковому етапі значна частина учнів мала середній або низький рівень зацікавленості заняттями фізичною культурою, що проявлялось у недостатній активності на уроках, відсутності мотивації до додаткової рухової активності та байдужому ставленні до фізичних вправ.

З метою підвищення інтересу до занять фізичною культурою було впроваджено програму занять з елементами бадмінтону на основі міжнародної програми BWF Shuttle Time (Огнистий & Огниста, 2021). Програма включала ігрові вправи, парні та командні завдання, елементи змагань, вправи на координацію, швидкість реакції та розвиток рухових навичок. Особлива увага приділялась створенню позитивної емоційної атмосфери та ситуації успіху для кожного учасника.

Після завершення програми було зафіксовано позитивні зміни у ставленні підлітків до фізичної культури. Учні стали активніше брати участь у заняттях, проявляли більшу ініціативність та зацікавленість під час виконання вправ. Також підвищився рівень емоційного задоволення від занять, покращилась взаємодія між учасниками та зросла мотивація до регулярної рухової активності у позаурочний час. Результати тестування

фізичної підготовленості також засвідчили позитивну динаміку розвитку координаційних здібностей, швидкості та спритності. Отримані результати підтвердили ефективність використання бадмінтону як сучасного та емоційно привабливого засобу формування стійкого інтересу підлітків до фізичної культури.

Висновки. Бадмінтон є ефективним засобом формування стійкого інтересу до фізичної культури у підлітків завдяки емоційності, доступності та ігровому характеру.

Список використаних джерел.

1. Огнистий, А. В., & Огниста, К. М. (2021). Використання програми BWF Shuttle Time у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (11), с. 45–50.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА МЕТОДИК РОЗВАНТАЖЕННЯ У ПІДВИЩЕННІ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Кебало Денис Юрійович

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність. Актуальність проблеми психологічного відновлення у підготовці спортсменів обумовлена зростанням психоемоційних навантажень, які супроводжують тренувальну та змагальну діяльність. Постійний тиск результату, висока конкуренція, часті змагання, відповідальність перед тренером і командою спричиняють підвищений рівень емоційного напруження, що негативно впливає на психічний стан спортсменів. У разі відсутності належного психологічного відновлення це може призводити до перевтоми, зниження мотивації, порушення концентрації уваги та розвитку емоційного вигорання.

Мета роботи – визначення ролі психологічного відновлення у підготовці спортсменів та вивчення ефективності різних методик психологічного розвантаження на покращення спортивних результатів.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі клубу настільного тенісу “Spirit” за участю 12 спортсменів віком 16-18 років, які систематично займаються настільним тенісом близько трьох років та перебували на етапі підготовки до чемпіонату України. Усі учасники мали приблизно однаковий рівень фізичної, технічної й тактичної підготовленості, а тренувальний процес здійснювався за єдиним планом, що забезпечувало об’єктивність отриманих результатів.

Організація дослідження включала три етапи: підготовчий, основний та підсумковий. На підготовчому етапі було здійснено аналіз науково-методичної літератури з проблеми психологічного відновлення спортсменів, визначено основні показники оцінки психоемоційного й функціонального стану, а також проведено первинну діагностику учасників.

Результати підготовчого етапу дослідження показали, що в умовах інтенсивної підготовки до змагань спортсмени зазнають помірного психоемоційного напруження, яке проявляється у підвищенні рівня ситуативної тривожності, нестабільності емоційного стану та зниженні концентрації уваги. Первинна діагностика, проведена за методиками Спілбергера–Ханіна та САН [4], засвідчила наявність ознак втоми, емоційної напруженості та індивідуальних відмінностей у здатності спортсменів до саморегуляції. Отримані показники підтвердили, що психологічний стан спортсменів значною мірою залежить від інтенсивності тренувального процесу та рівня змагального навантаження [3].

Аналіз функціонального стану організму показав, що частота серцевих скорочень у стані спокою відповідала віковим нормам, однак після фізичного навантаження у частини спортсменів спостерігалось уповільнене відновлення серцевого ритму, що свідчило про накопичення функціональної втоми та недостатню ефективність відновлювальних процесів. Крім того, було встановлено, що психоемоційне напруження негативно впливає на стабільність виконання технічних дій та концентрацію уваги під час тренувальної діяльності.

Основний етап експерименту тривав два місяці та був спрямований на впровадження методик психологічного відновлення у тренувальний процес спортсменів з настільного тенісу. Тренування проводилися п'ять разів на тиждень за єдиним планом підготовки, який включав загальнофізичні та спеціальні вправи високої інтенсивності в умовах підготовки до чемпіонату України. Після завершення фізичної частини занять систематично застосовувалися методики психологічного розвантаження, спрямовані на зниження психоемоційного напруження та оптимізацію процесів відновлення.

До основних методів психологічного відновлення належали дихальні вправи регулятивного характеру [2] та методи м'язової релаксації. Дихальні вправи сприяли стабілізації серцевого ритму, зниженню тривожності та

покращенню концентрації уваги. Методи м'язової релаксації за Джекобсоном забезпечували зняття фізичного і психічного напруження, формування навичок контролю м'язового тону та прискорення відновлення після навантажень.

Для забезпечення об'єктивності результатів кожне заняття проводилося за стандартизованою схемою: оцінка початкового психоемоційного стану спортсменів, виконання відповідної психологічної методики та контрольне вимірювання показників після її завершення. У процесі експерименту здійснювалося педагогічне та психологічне спостереження за емоційною стабільністю, рівнем зосередженості, самоконтролем і функціональним станом спортсменів. Регулярне використання контрольних вимірювань дозволило оцінити ефективність застосованих методик та простежити позитивну динаміку психоемоційного й функціонального стану спортсменів протягом усього експериментального періоду.

На підсумковому етапі було проведено повторну діагностику психоемоційного та психофізіологічного стану спортсменів за тими самими показниками, що й на початку дослідження. Повторна діагностика включала вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою та після стандартного фізичного навантаження, оцінку самопочуття, активності та настрою за шкалою САН [1]. Отримані результати порівнювалися з вихідними даними для визначення динаміки змін та оцінки ефективності застосованих методик психологічного відновлення.

Також на підсумковому етапі експерименту було повторно проведено вимірювання частоти серцевих скорочень у спортсменів у стані спокою та після стандартного фізичного навантаження з метою оцінки динаміки функціонального стану серцево-судинної системи та ефективності відновлювальних процесів.

Таблиця 1 – Порівняльні показники психоемоційного стану спортсменів на підготовчому та підсумковому етапах експерименту

Показник	Підготовчий етап	Підсумковий етап	Характер змін
Ситуативна тривожність (бали)	38,4 ± 3,2	31,6 ± 2,8	Зниження до нижньої межі помірного рівня
Самопочуття (САН)	нижче середнього	середній - вище середнього	Покращення функціонального стану
Активність (САН)	середній рівень	стабільно середній	Підвищення стійкості працездатності
Настрій (САН)	нестійкий	переважно позитивний	Зменшення емоційної напруженості

Висновки. Результати підсумкового етапу дослідження засвідчили позитивний вплив методик психологічного відновлення на психоемоційний та функціональний стан спортсменів. Було встановлено зниження рівня ситуативної тривожності, покращення самопочуття, настрою та емоційної стабільності, а також підвищення психологічної стійкості до тренувальних навантажень. Крім того, спостерігалось покращення показників серцево-судинної системи, що проявлялося у швидшому відновленні після фізичного навантаження та підвищенні функціональної готовності організму. Отримані результати підтвердили ефективність систематичного використання психологічних методів відновлення у тренувальному процесі спортсменів та їх позитивний вплив на готовність до змагальної діяльності.

Список використаних джерел.

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Н. Л. Височіна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2018. – 46 с.-
URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/20e83fd8-a61d-4cee-b722-d75a65aa3103>

2. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни.

URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-ijny/>

3. Канунов Р. А., Джим В. Ю. Психологічна підготовка важкоатлетів 13–15 років як головний чинник підготовки до змагань // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матеріали X науково-практичної конференції (22 квітня 2024 р.). Харків : ХДАФК, 2024. С. 22-25.-URL: <https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2024/06/zbirnyk-materialiv-h-vseukr.-nauk.-pr.-konferencziyi-22.04.2024-r.pdf?utm>

4. Психофізіологічні основи безпеки праці : метод. вказівки до виконання практич. робіт з курсу «Психологія праці та безпеки» спеціальності 263 «Цивільна безпека» / уклад. Мовмига Н. Є. - Харків : НТУ «ХПІ», 2022. - 38 с. <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1afca1f8-d26e-4b2e-8bbf-2b01ee2433b8/content>

Науковий керівник роботи – к.філос.н, доц. Полякова О.О.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ БАСКЕТБОЛУ ТА ХОКЕЮ ІЗ ШАЙБОЮ ЯК ВИДІВ СПОРТУ

Нерушев Олександр Сергійович,

Логвінов Максим Дмитрович

Кафедра фізичного виховання НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. Баскетбол та хокей на льоду є одними з найдинамічніших командних видів спорту, змагальна діяльність у яких характеризується високою інтенсивністю навантажень, швидкою зміною ігрових ситуацій та складною координацією рухів. Порівняльний аналіз цих видів спорту дозволяє краще зрозуміти особливості підготовки спортсменів і специфіку їхньої рухової діяльності. Дослідження є актуальним для вдосконалення тренувального процесу та підвищення ефективності спортивної підготовки.

Мета роботи – визначення спільних та відмінних характеристик фізичних навантажень і координаційної складової в баскетболі та хокеї на льоду для подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки.

Результати дослідження. Проведений порівняльний аналіз змагальної діяльності в баскетболі та хокеї із шайбою дозволив виявити низку спільних та відмінних характеристик. Їх об'єднує інтервальний характер навантажень, висока інтенсивність ігрових дій та необхідність швидкого прийняття рішень. Проте різні правила та місця проведення змагань вимагають від спортсменів різної фізичної підготовки.

Обидва види спорту відрізняються «рваним» ритмом. Короткочасні періоди максимальної інтенсивності постійно чергуються з фазами відносного відпочинку. Змагальна діяльність у цих видах спорту відбувається в умовах дефіциту часу. Спортсмени повинні миттєво оцінювати ігрову ситуацію, передбачати дії суперників та партнерів і приймати тактичні рішення на фоні сильної фізичної втоми. Водночас і баскетбол, і хокей висувають високі вимоги до рухового апарату. Гравцям необхідно

поєднувати переміщення на майданчику з майстерним володінням інвентарем на високій швидкості (баскетбольний м'яч та хокейна клюшка).

Незважаючи на спільні риси, між цими видами спорту є суттєві відмінності. У хокеї із шайбою ігрова зміна триває в середньому 45-60 секунд і проходить переважно на максимальній потужності. У баскетболі періоди безперервної активності є тривалішими, а інтенсивність коливається від відносно низької до максимальної. Специфіка майданчика кардинально змінює характер рухів гравців. Баскетбол – це гра стрибків, різких зупинок та постійної зміни напрямку бігу. Хокей же вимагає вміння швидко пересуватися на ковзанах і тримати рівновагу після поштовхів на слизькому льоду.

Висновки. Баскетбол та хокей мають багато спільного: «рваний» темп гри, високу інтенсивність навантажень та необхідність приймати швидкі рішення на фоні сильної втоми. Проте вони суттєво відрізняються режимом роботи: хокеїсти викладаються на максимум за короткі зміни, тоді як баскетболісти грають довгими відрізками зі змінною інтенсивністю. Крім того, специфіка майданчику кардинально змінює характер рухів спортсменів. Тому, хоча ці види спорту і мають багато спільного, фізична підготовка атлетів у них повинна кардинально відрізнятися.

Список використаних джерел.

1. Бугорська, Н. В., Нерушев О.С. (2025). Протилежні види спорту, які мають багато спільного: середньовічний бій і хокей. НТУ «ХП».
2. Уейн Гретцкі. 99 історій. 2016.
3. World Association of Basketball Coaches. Coaching Level 1 Manual. FIBA. 2016.

АНАЛІЗ СПЕЦИФІКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО МІСЦЕВИХ ЗМАГАНЬ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВЧОГО ЦИКЛУ

Орлов Антон Дмитрович

Кафедра фізичного виховання НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. Підготовка спортсменів до змагань є складним багаторічним процесом, у межах якого змінюються обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень, співвідношення загальної і спеціальної підготовки, а також акценти технічної, тактичної й психологічної підготовки. Неправильна організація тренувального процесу на окремих етапах підготовчого циклу може призводити до перевтоми, перетренованості, травматизму та зниження спортивних результатів у вирішальний змагальний період.

Проблема набуває особливого значення в умовах потреби оптимізувати підготовку спортсменів за обмеженого часу, враховуючи індивідуальні особливості, рівень майстерності та спортивну спеціалізацію. Дослідження специфіки підготовки на різних етапах дає змогу визначити найбільш результативні підходи до організації тренувального процесу й раціонального розподілу фізичних навантажень.

Мета дослідження – аналіз специфіки організації тренувального процесу спортсменів, які займаються спортивною гімнастикою, на різних етапах підготовки до змагань на основі спостереження та контролю показників підготовленості протягом двомісячного періоду тренувань.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Барстайлерс». У ньому брали участь п'ять спортсменів чоловічої статі віком 16-18 років, які систематично займалися спортивною гімнастикою та мали приблизно однаковий рівень фізичної й технічної підготовленості.

Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне

спостереження, педагогічне тестування, функціональний контроль та методи математичної статистики [2].

Фізична підготовленість оцінювалася за допомогою контрольних вправ, які визначали рівень силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей спортсменів. До силових тестів входили підтягування на перекладині, присідання з власною вагою та віджимання на брусах. Швидкісно-силові здібності оцінювалися за результатами стрибка у довжину з місця та розгону на 10 метрів. Координаційні якості визначалися за допомогою балансувальних вправ на гімнастичній лаві, виконання сальто та переходів між елементами комбінацій на килимі [1].

Функціональний стан спортсменів оцінювали шляхом вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою, після фізичного навантаження та під час відновлення.

Тренувальний процес тривав два місяці. Заняття проводилися п'ять разів на тиждень, тривалість одного тренування становила приблизно 120 хвилин.

На початковому етапі дослідження було визначено вихідний рівень фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

Аналіз результатів первинного тестування показав достатній рівень розвитку основних фізичних якостей, необхідних для занять спортивною гімнастикою.

Упродовж основного етапу експерименту значна увага приділялася розвитку силових і координаційних здібностей, удосконаленню техніки виконання гімнастичних елементів та підвищенню функціональної витривалості. У структурі тренувального процесу використовувалися вправи повторного, інтервального та ізометричного характеру з поступовим збільшенням обсягу навантажень [1, 3].

Після завершення експерименту було проведено повторне тестування, результати якого засвідчили позитивну динаміку більшості досліджуваних показників. Найбільший приріст спостерігався у силових показниках.

Середній приріст у віджиманнях на брусах склав 20,58%, а в підтягуваннях на перекладині – 18,56%. Це свідчить про ефективність використання силових вправ у процесі підготовки гімнастів.

Позитивні зміни були зафіксовані й у швидко-силових показниках. Середній приріст результатів у стрибках у довжину з місця становив 6,7%, а покращення результатів у розгоні на 10 метрів – 4,46%. Важливим результатом дослідження стало покращення координаційних здібностей спортсменів. Зокрема, середній приріст у балансувальних вправах склав 14,86%, а якість виконання сальто покращилася в середньому на 21,66%. Це свідчить про підвищення технічної стабільності та впевненості спортсменів у виконанні складних гімнастичних елементів.

На підставі середніх значень відсоткового приросту було побудовано порівняльну діаграму, яка наочно відображає динаміку змін показників фізичної та технічної підготовленості спортсменів після завершення експерименту.

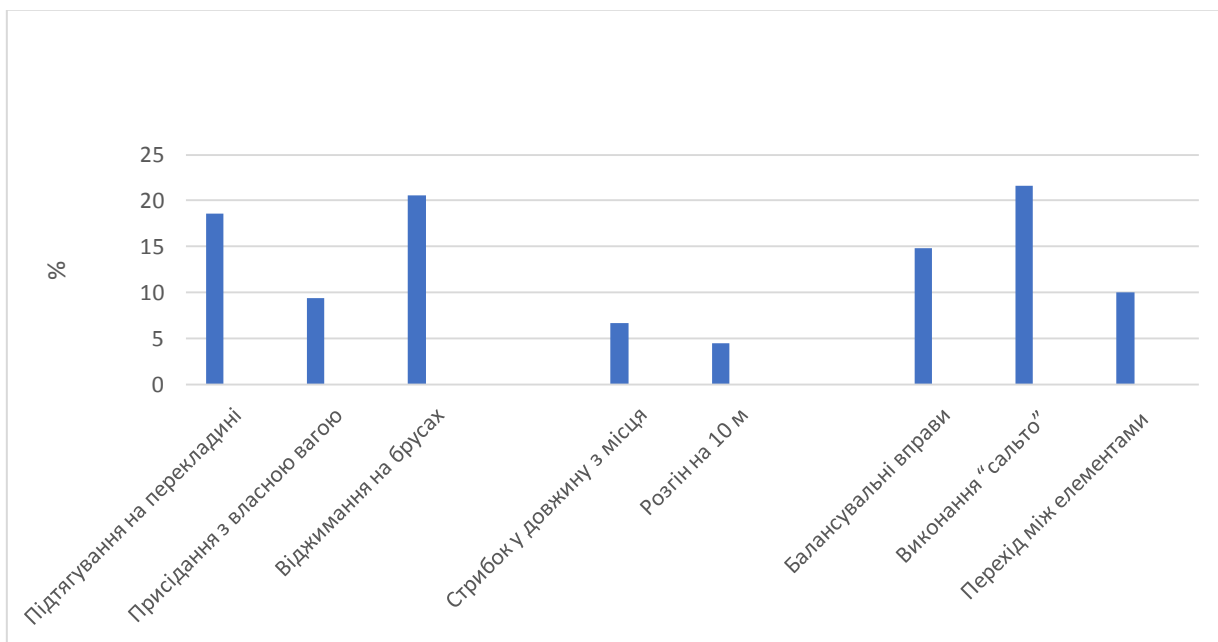


Рисунок 1 – Порівняльна діаграма

Аналіз функціонального стану організму також підтвердив ефективність тренувального процесу. У всіх спортсменів спостерігалось

зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою та прискорення відновлення після фізичних навантажень. Такі зміни свідчать про покращення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи та підвищення рівня функціональної готовності організму. Отримані результати підтверджують, що систематичне використання спеціально підібраних тренувальних засобів сприяє ефективному розвитку основних компонентів підготовленості гімнастів. Найбільш виражені зміни спостерігалися у показниках сили та технічної майстерності, що є закономірним для спортсменів цього віку та рівня кваліфікації.

Позитивна динаміка функціональних показників свідчить про раціональність використаних навантажень і правильну організацію тренувального процесу. Водночас покращення координаційних здібностей та технічної стабільності створює необхідні передумови для успішного виступу спортсменів на місцевих змаганнях.

Важливу роль у досягненні позитивних результатів відіграв індивідуальний підхід до спортсменів, урахування їхніх функціональних можливостей і поступове ускладнення тренувальних завдань.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність двомісячного тренувального циклу в підготовці гімнастів до місцевих спортивних змагань. У процесі експерименту було зафіксовано позитивну динаміку фізичної, технічної та функціональної підготовленості спортсменів.

Найбільш суттєві покращення спостерігалися у силових показниках та технічній майстерності виконання гімнастичних елементів. Також встановлено позитивний вплив тренувального процесу на функціональний стан серцево-судинної системи та швидкість відновлення організму після фізичних навантажень.

Отримані результати підтверджують доцільність використання запропонованої методики підготовки в навчально-тренувальному процесі гімнастів на етапі підготовки до місцевих спортивних змагань.

Список використаних джерел.

1. Верняєв О. Ю. Індивідуалізація спеціальної підготовки гімнастів високої кваліфікації в багатоборстві – дисертаційна робота (PhD), Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. – 186 с.

2. Salse-Batán J., et al. Reliability and validity of field-based tests for assessing physical fitness in gymnasts. Sport science review, 2022. – 40с. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666506922000190?utm>

Науковий керівник роботи – к.філос.н, доц. Полякова О.О.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА У ФУТБОЛІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сергєєв Денис Денисович

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. У сучасних умовах розвитку системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку зростає інтерес до вдосконалення методик навчання базових рухових дій у спортивних іграх, зокрема у футболі, який посідає провідне місце серед доступних і популярних видів рухової активності. Молодший шкільний вік характеризується інтенсивним формуванням рухових навичок, координаційних здібностей та основ техніки виконання фізичних вправ, що створює сприятливі передумови для оволодіння елементами гри у футбол. У цьому контексті передача м'яча виступає одним із базових технічних компонентів, що забезпечує ефективність ігрової діяльності, формує взаємодію між учасниками гри та сприяє розвитку просторової орієнтації, точності рухів і швидкості прийняття рішень.

Актуальність дослідження зумовлюється необхідністю вдосконалення педагогічних підходів до навчання техніки передачі м'яча з урахуванням вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей дітей. У практиці фізичного виховання нерідко спостерігається використання стандартних методик, що не завжди враховують рівень підготовленості учнів, їхню мотивацію та специфіку сприйняття навчального матеріалу. Це призводить до зниження ефективності засвоєння технічних елементів гри та недостатнього розвитку ігрового мислення. Водночас сучасні освітні тенденції орієнтують педагогів на впровадження інноваційних підходів, ігрових технологій та варіативних методів навчання, що забезпечують активну участь дітей у навчальному процесі, підвищують їхню зацікавленість і сприяють формуванню стійких рухових навичок. Додатковим аспектом актуальності є зростання ролі фізичної культури у збереженні здоров'я дітей

в умовах зниження рівня рухової активності, пов'язаного з поширенням малорухливого способу життя.

Недостатня кількість досліджень, спрямованих на адаптацію технічних елементів футболу до можливостей дітей молодшого шкільного віку, обумовлює необхідність розробки та апробації ефективних методичних підходів, які забезпечують поетапне формування навички передачі м'яча, її закріплення та застосування в ігрових ситуаціях.

Мета роботи – дослідити та обґрунтувати методики навчання передачі м'яча у футболі дітей молодшого шкільного віку, що поєднує поетапне формування техніки з ігровими та варіативними формами вправ.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що передача м'яча є базовим елементом футбольної техніки та засобом командної взаємодії. Молодший шкільний вік характеризується високою пластичністю нервової системи, підвищеною чутливістю до розвитку координаційних здібностей та схильністю до ігрових форм навчання (Замрозович-Шадріна С. та ін., 2025; Головач І., 2025). Встановлено, що ефективне навчання передачі м'яча в цьому віці потребує поєднання поетапності, наочності та варіативності вправ, а також урахування індивідуальних особливостей учнів. З технічної точки зору передача внутрішньою стороною стопи є найбільш доступною для початкового навчання, оскільки дозволяє контролювати напрям і силу передачі. Основними методичними принципами навчання визначено: доступність, поступове ускладнення, ігрова спрямованість і систематичний педагогічний контроль.

Педагогічний експеримент проводився за участю 28 дітей молодшого шкільного віку. Оцінювання здійснювалося за чотирма показниками: точність передачі м'яча в нерухому ціль (з 10 спроб), стабільність передачі партнерові в парах (з 10 спроб), передача після короткого ведення м'яча (з 10 спроб) та якість техніки виконання за даними педагогічного спостереження (12-бальна шкала за критеріями: положення опорної ноги, спосіб контакту з

м'ячем, точність напрямку, збереження рівноваги). На констатувальному етапі первинне тестування виявило низький та недостатньо стійкий рівень технічної підготовленості учасників. Середній показник точності передачі в нерухому ціль становив 4,43 вдалих виконання з 10, передачі партнерові в парах – 4,61 з 10, а передачі після короткого ведення – лише 3,29 з 10, що є найнижчим серед усіх досліджуваних показників. Середня оцінка техніки за педагогічним спостереженням склала 5,36 бала з 12, що свідчило про фрагментарне й нестійке виконання рухової дії.

Для більшості дітей були характерні: неправильне положення опорної ноги щодо м'яча, удар носком замість внутрішньої сторони стопи, недозована сила передачі, відсутність супроводу м'яча після контакту та втрата рівноваги. Такі результати підтвердили необхідність впровадження спеціально організованого навчального впливу.

Розроблена методика навчання базувалася на принципах поетапності, варіативності та ігрової спрямованості. Формувальний етап передбачав послідовний перехід: від вправ на передачу м'яча на місці (з акцентом на правильне положення опорної ноги, розворот стопи назовні та силу дотику) – до передач у парах на різних дистанціях, виконання передачі після короткого ведення – і далі до використання передачі в умовах спрощених ігрових ситуацій та мінііграх.

Для підвищення точності й усвідомленості виконання застосовувалися кольорові орієнтири, мішені та позначки на майданчику. Парні та групові форми роботи забезпечували багаторазове повторення технічної дії в емоційно привабливому форматі. Педагогічний супровід включав пояснення, демонстрацію, корекцію помилок із конкретними словесними орієнтирами («постав ногу збоку від м'яча», «проведи стопою за м'ячем») та позитивне підкріплення. Координаційні вправи – передачі після повороту, оббігання фішки, з різних вихідних положень – були інтегровані у структуру кожного заняття для розвитку просторового відчуття та зорово-моторної реакції.

Порівняльний аналіз результатів до і після формувального впливу засвідчив виразну позитивну динаміку за всіма показниками. Точність передачі м'яча в нерухому ціль підвищилася з 4,43 до 7,25 (приріст +2,82 з 10 можливих); стабільність передачі партнерові в парах зросла з 4,61 до 7,64 (+3,03 – найвищий підсумковий показник); передача після короткого ведення покращилася з 3,29 до 6,21 (+2,92 – найбільший відносний приріст). Середня оцінка техніки за педагогічним спостереженням зросла з 5,36 до 8,25 бала (+2,89), що відображає якісне покращення структури руху: діти стали правильніше розташовувати опорну ногу, частіше використовувати внутрішню сторону стопи, стабільніше зберігати рівновагу та більш послідовно виконувати рух після контакту з м'ячем. Аналіз індивідуальних результатів показав, що позитивні зміни відбулися в усіх 28 учасників дослідження. Діти, які на початковому етапі демонстрували лише 2-3 вдалих спроби, після навчання досягли показників 5–7 успішних виконань; ті, хто стартував із 5–6 влучних передач, після формувального впливу показали 8–9 успішних виконань із 10. Такий рівномірний позитивний прогрес свідчить про доступність методики для різних за початковою підготовленістю категорій учнів. Найбільш виражений приріст спостерігався у тесті передачі партнерові в парах, що пояснюється інтенсивним застосуванням саме парних форм роботи протягом формувального етапу. Дещо нижчий, але також чіткий приріст у передачі після ведення підтверджує розвиток координаційних здібностей і здатності поєднувати кілька рухових дій у межах одного завдання – що є особливо показовим для молодшого шкільного віку.

Висновки. Розроблена методика навчання передачі м'яча у футболі для дітей молодшого шкільного віку, побудована на поетапному вивченні техніки, внутрішньою стороною стопи у поєднанні з ігровими, парними та координаційними вправами, підтвердила свою ефективність у ході педагогічного експерименту за участю 28 дітей. Зростання всіх чотирьох показників технічної підготовленості (точності, стабільності, координаційної узгодженості та якості техніки) свідчить про комплексний вплив методики –

не лише на зовнішню результативність передачі, а й на внутрішню структуру рухової дії.

Позитивна динаміка в усіх учасників, зокрема й у дітей із нижчим вихідним рівнем, підтверджує доступність і педагогічну доцільність запропонованого підходу. Методику рекомендовано для впровадження вчителями фізичної культури у навчальні заняття та позакласну діяльність початкової школи як ефективний засіб формування базових технічних умінь у футболі.

Список використаних джерел

1. Абдула А. Особливості виконання передач м'яча кращими командами прем'єр- та першої ліги України з футболу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. Т. 3, № 83. С. 41–46. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.006>
2. Босенко А. Контроль адаптаційних можливостей школярів на заняттях з футболу у процесі фізичного виховання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 4(68). С. 35–48. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2017.04/035-048>
3. Головач І. Використання засобів футболу для розвитку координаційних здібностей учнів. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025. Т. 2, № 1. С. 338–343. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).109](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).109)
4. Замрозевич-Шадріна С., Цюняк О. Особливості організації спортивно-оздоровчої діяльності з елементами футболу в початковій школі. Вісник науки та освіти. 2025. № 11(41). [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-11\(41\)-2133-2142](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-11(41)-2133-2142)
5. Немазаний С. М. Навчання дітей 8–9 річного віку освоєнню рухових елементів гри у футбол : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4500>

ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фролова Варвара Євгенівна

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. У сучасному спорті ефективність підготовки спортсменів значною мірою залежить від якості контролю за їх фізичним станом. Особливе значення має тестовий контроль як інструмент об'єктивної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовки. В умовах інтенсифікації тренувального процесу та зростання конкуренції актуальним є використання сучасних підходів до контролю та корекції навантажень, що дозволяє підвищити результативність спортивної діяльності.

Мета роботи – обґрунтувати ефективність тестового контролю як засобу оптимізації спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел [1-5] свідчить, що тестовий контроль є невід'ємною складовою системи спортивної підготовки та дозволяє об'єктивно оцінювати рівень розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів. Його застосування забезпечує отримання достовірної інформації про функціональний стан організму та динаміку підготовленості [3].

Встановлено, що ефективність тестового контролю залежить від правильного підбору тестів відповідно до специфіки виду спорту та рівня підготовленості спортсменів. Використання спеціалізованих тестів дає змогу оцінити швидкісні, силові, координаційні здібності та витривалість, що є основою спеціальної фізичної підготовки [3, 4].

Результати тестування використовуються для індивідуалізації тренувального процесу, що дозволяє оптимізувати фізичні навантаження та уникнути перевтоми. Крім того, тестовий контроль виконує мотиваційну функцію, оскільки сприяє підвищенню зацікавленості спортсменів у досягненні кращих результатів [2, 5].

Висновки. Тестовий контроль є ефективним засобом оптимізації спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Його застосування забезпечує об'єктивну оцінку рівня підготовленості, сприяє індивідуалізації тренувального процесу та підвищенню спортивних результатів. Перспективним напрямом є вдосконалення систем тестування з урахуванням специфіки виду спорту та сучасних наукових підходів [1, 3].

Список використаних джерел.

1. Круцевич Т.Ю. (2017). Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література.
2. Андрєєва О.В. (2014). Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс.
3. Костюкевич В.М. (2018). Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця: Планер.
4. Дутчак М.В. (2016). Сучасні підходи до контролю фізичної підготовленості спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 1, 12–16.
5. Шиян Б.М. (2018). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга.

СЕКЦІЯ 2. МІЙ ДОСВІД В СПОРТІ

ШЛЯХ У ВІЛЬНІЙ БОРОТБІ ПРИЗЕРА ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ U23 ВІКТОРА БОРОГАНА: ВПЛИВ БРАТА-ТРЕНЕРА НА СПОРТИВНУ КАР'ЄРУ

Бороган Віктор Вікторович

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. На сьогодні спорт відіграє важливу роль у формуванні характеру, дисципліни та сили волі молоді. Особливе значення має підтримка близьких людей у спортивному становленні спортсмена. У багатьох випадках саме сім'я стає головною мотивацією до розвитку та досягнення високих результатів. Історії про спортсменів, яких тренували рідні люди, є прикладом довіри, взаєморозуміння та спільної праці на шляху до успіху.

Мета роботи – висвітлити власний досвід спортивної кар'єри у вільній боротьбі та показати роль брата у формуванні мене як спортсмена і тренера-наставника.

Результати дослідження. Моя спортивна кар'єра у вільній боротьбі розпочалася ще в дитинстві. Спочатку тренування були просто захопленням, але з часом спорт став важливою частиною мого життя. Вільна боротьба навчила мене дисципліни, витривалості, відповідальності та вміння працювати над собою навіть після поразок.

Особливе значення у моєму спортивному шляху має мій брат, який згодом став моїм тренером. Спочатку він був для мене прикладом спортсмена, а пізніше – наставником, який допомагав не лише фізично підготуватись до змагань, а й морально підтримував у складні моменти. Завдяки його порадам я почав краще розуміти тренувальний процес, правильне налаштування перед сутичками та важливість психологічної підготовки.

Тренування з братом відрізнялися особливою довірою та взаєморозумінням. Він добре знав мої сильні та слабкі сторони, тому міг правильно підбирати навантаження та мотивувати мене працювати ще більше. Під його керівництвом я став більш впевненим у собі та почав досягати кращих результатів на змаганнях.

У спортивній кар'єрі були як перемоги, так і поразки. Саме поразки навчили мене аналізувати свої помилки та не зупинятися після невдач. Брат допомагав сприймати програші як досвід, який робить спортсмена сильнішим. Завдяки цьому я зрозумів, що успіх у спорті залежить не лише від фізичної підготовки, а й від характеру, терпіння та підтримки близьких людей.

Мій досвід показує, що тренер може бути не лише наставником у спорті, а й людиною, яка формує світогляд спортсмена, допомагає вірити у власні сили та рухатися вперед навіть у найважчі моменти.

Висновки. Отже, вільна боротьба стала важливою частиною мого життя та допомогла сформувати сильний характер і дисципліну. Велику роль у моєму спортивному становленні відіграв мій брат, який став для мене не лише тренером, а й прикладом для наслідування. Його підтримка, досвід та віра у мене допомогли досягати нових результатів і не зупинятися перед труднощами. Мій спортивний шлях доводить, що підтримка близьких людей має велике значення для досягнення успіху.

Список використаних джерел

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Issurin, V. (2016). *Building the Modern Athlete*. Ultimate Athlete Concepts.
3. Platonov, V. M. (2020). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Олімпійська література.
4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

5. Williams, J. M. (2017). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. McGraw- Hill Education.

ІСТОРИЧНА УЧАСТЬ УКРАЇНИ В UBER CUP ОЧИМА ПРИЗЕРКИ ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ СОФІЇ ЛАВРОВОЇ

Лаврова Софія Андріївна

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. Останніми роками бадмінтон в Україні поступово набирає популярності та активно розвивається. Українські спортсмени дедалі частіше демонструють високі результати на міжнародних змаганнях, а участь жіночої збірної України в Uber Cup стала важливим історичним досягненням для українського бадмінтону. Виступ на турнірі такого рівня дає спортсменам можливість отримати безцінний досвід, перевірити свої сили у матчах проти найкращих гравців світу та гідно представити Україну на міжнародній спортивній арені. Саме тому тема даної роботи є актуальною та висвітлення таких подій є важливою складовою для розвитку українського спорту.

Мета роботи – висвітлення історії та особливостей турніру Uber Cup, а також презентація власного досвіду та вражень від участі у командному Чемпіонаті Світу з бадмінтону у складі жіночої збірної України. Окрема увага приділяється значенню міжнародних змагань для професійного розвитку спортсмена, психологічної підготовки та набуття цінного ігрового досвіду.

Результати дослідження. У ході роботи було досліджено історію виникнення та формат проведення турніру Uber Cup, проаналізовано шлях жіночої збірної України до фінальної стадії Чемпіонату Світу та охарактеризовано особливості участі у змаганнях найвищого міжнародного рівня. Було встановлено, що участь у таких турнірах сприяє підвищенню спортивної майстерності, розвитку психологічної стійкості та популяризації бадмінтону в Україні. Отриманий досвід підтвердив важливість міжнародних стартів для професійного зростання спортсменів та мотивації до подальших досягнень.

Шлях до Uber Cup: історичне досягнення жіночої збірної України з бадмінтону. Цьогоріч жіноча збірна України з бадмінтону вперше в історії здобула право виступити на престижному турнірі Uber Cup. Ця подія стала важливим досягненням для українського бадмінтону та підтвердженням того, що ми дедалі впевненіше заявляємо про себе на міжнародній арені.

Uber Cup, який часто називають жіночим командним Чемпіонатом Світу з бадмінтону, є одним із найпрестижніших турнірів у цьому виді спорту. Вперше змагання були проведені у 1956-1957 роках. Турнір отримав свою назву на честь відомої британської бадмінтоністки Бетті Убер, яка запропонувала створити міжнародні командні змагання для жінок за аналогією до чоловічого турніру Thomas Cup.

Історія чоловічого Thomas Cup розпочалася ще у 1948-1949 роках. Ідея проведення такого турніру належала легендарному англійському спортсмену Серу Джорджу Томасу, який надихнувся форматом тенісного Кубку Девіса та Чемпіонату Світу з футболу. Саме Thomas Cup став першим великим міжнародним командним турніром у бадмінтоні, а через кілька років був створений і жіночий аналог – Uber Cup.

Кубок Uber Cup має особливий символічний вигляд. Це срібний трофей висотою близько 50 сантиметрів, на верхівці якого розміщена фігура спортсменки, що стоїть на волані, а центральною частиною є обертовий глобус. Трофей був виготовлений відомою лондонською ювелірною компанією Mappin & Webb.

За роки існування турніру лише п'ять країн змогли стати його переможцями. Найуспішнішою збірною є команда Китаю, яка виграла турнір 16 разів. Також чемпіонами ставали Японія, Індонезія, США та Південна Корея.

Сучасний формат Uber Cup передбачає участь 16 найсильніших жіночих збірних світу. Команди здобувають право участі завдяки результатам континентальних кваліфікаційних турнірів та світового рейтингу. На фінальному етапі учасники розподіляються на чотири групи по

чотири команди. Кожна збірна проводить матчі з усіма суперниками у своїй групі, а дві найкращі команди виходять до стадії плей-офф.

Після групового етапу розпочинається система вибування – чвертьфінали, півфінали та фінал. Команди, які програли у півфіналі, отримують бронзові медалі, а матч за третє місце не проводиться.

Кожна командна зустріч складається з п'яти матчів: трьох одиночних та двох парних. Саме тому успіх збірної залежить не лише від майстерності окремих спортсменок, а й від командної взаємодії, психологічної стійкості та підтримки всередині колективу.

Наш шлях до Uber Cup розпочався у Португалії зі стадії кваліфікації. Там наша команда продемонструвала впевнену та сильну гру, здолавши збірні Бельгії, Угорщини та Азербайджану з однаковим рахунком 5:0, не програвши жодного матчу. Ці перемоги стали важливим кроком на шляху до нашої головної мети.

Наступним етапом став Європейський командний чемпіонат, який проходив у Туреччині. На груповому етапі нам вдалося перемогти команди Німеччини та Естонії. Попри поразку від дуже сильної збірної Данії, ми посіли друге місце у групі та вийшли до півфіналу.

За результатами жеребкування нам знову довелося зустрітися з данською командою. У підсумку ми вибороли бронзові медалі чемпіонату Європи та забезпечили собі історичну пугівку на командний Чемпіонат Світу.

На світовому чемпіонаті нам дісталася одна з найскладніших груп, адже нашими суперниками стали збірні Китаю, Індії та Данії. Для мене участь у такому турнірі стала надзвичайно цінним і важливим досвідом. Я мала можливість зіграти проти спортсменок, які входять до топ-10 світового рейтингу, серед яких Chen Yu Fei, P. V. Sindhu, Mia Blichfeldt та інші відомі гравчині.

Для мене цей турнір став не лише спортивним випробуванням, а й шансом заявити про себе, показати власний рівень гри та гідно представити

Україну на міжнародній арені. І, на мою думку, мені це вдалося. Мою гру помітили, я отримала новий досвід, важливі знайомства та можливість поспілкуватися з представниками світового бадмінтону.

До кожного матчу я готувалася так само відповідально, незалежно від того, хто був моїм суперником. Перед іграми я слухала музику, намагалася налаштуватися морально та уявити свою гру на корті. Адже в таких турнірах надзвичайно важливо бути готовою не лише фізично, а й психологічно.

Атмосфера Uber Cup значно відрізнялася від інших турнірів, у яких мені доводилося брати участь раніше. Вища організація, масштабна презентація гравців, велика увага глядачів і медіа створювали особливі емоції та відповідальність. Особливо непросто грати проти господарів турніру, коли майже всі трибуни підтримують суперників. У такі моменти спортсмен повинен залишатися морально стійким і зосередженим на власній грі.

Я задоволена своїм виступом на цьому турнірі. Для мене це був важливий крок вперед, новий рівень та підтвердження того, що наполеглива праця приносить результат.

Висновки. Підбиваючи підсумки сказаного, я впевнена, що участь в Uber Cup – це лише початок мого шляху на міжнародній арені, і попереду на мене чекають нові перемоги, досягнення та ще вищі спортивні вершини. Саме такі турніри мотивують спортсменів розвиватися, працювати над собою та прагнути нових висот. Для мене цей чемпіонат став доказом того, що навіть найамбітніші цілі можна досягти завдяки наполегливості, дисципліні та любові до своєї справи.

Список використаних джерел

1. BWF Major Events <https://bwfworldtour.bwfbadminton.com>

**КОМАНДНИЙ ДУХ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВІ
ЧИННИКИ ПЕРЕМОГИ В ХОКЕЇ (НА ПРИКЛАДІ ДОСВІДУ
ЛОПАТИНОЇ ДОМІНІКИ – ЧЛЕНА ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ)**

Лопатіна Домініка Дмитрівна

Кафедра Менеджменту НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. Сучасний хокей вимагає від спортсмена не лише досконалої фізичної та технічної підготовки, а й високого рівня психологічної стійкості. У професійному спорті, де рівень індивідуальної майстерності гравців є приблизно однаковим, вирішальну роль у досягненні результату відіграє саме командна взаємодія та ментальна готовність боротися до останньої секунди матчу.

Мета роботи – на основі власного досвіду виступів за збірну України проаналізувати вплив психологічного клімату в команді на результат гри в критичних ситуаціях.

Результати дослідження. Мій шлях у хокеї розпочався ще у шкільні роки, причому досить випадково. На дні народження мого родича батьки спілкувалися з жінкою, яка, як виявилось, грала у жіночій команді й запропонувала мені спробувати свої сили. Через рік я вже тренувалася з хлопцями у Палаці Спорту, маючи майже щодня по два тренування. З часом я просто закохалася у цей спорт. Саме цей дитячий період прищепив мені дисципліну та навички командної роботи. Завдяки систематичним тренуванням, особливо з юнаками, я добре розвинула свої фізичні якості.

Хокей – це надзвичайно динамічна гра, де самої лише фізичної підготовки недостатньо. Необхідна відмінна координація, реакція та, звісно, стратегічне мислення – те, як ти бачиш ігрове поле та розумієш гру. Зараз багато фахівців схиляються до висновку, що вміння рухатися без шайби є важливішим за володіння нею, адже саме так ти пропонуєш себе партнерам для передачі.

У хокеї ключовим є темп. Гравці за три періоди (по 20 хвилин) перебувають на льоду в середньому близько 20 хвилин. Одна зміна триває трохи понад хвилину, і впродовж цього часу ти постійно перебуваєш у стані спринту з різкими змінами напрямку. Тому в міжсезонні тренерський штаб акцентує увагу на інтенсивних інтервальних тренуваннях.

Проте фізична підготовка – це лише частина успіху. Ключовою характеристикою гарної команди є психологічний клімат: те, як тренери вибудовують відносини між гравцями, які настанови дають на гру та як самі спортсмени комунікують між собою у перервах. Хокей – командний вид спорту, де самотужки перемогти неможливо. На прикладі команд НХЛ ми бачимо, що всі гравці володіють бездоганною технікою катання чи кидка. Проте виграють ті, хто є справжньою командою, де кожен підтримує один одного і психологічно готовий до перемоги.

Маючи досвід участі у чотирьох Чемпіонатах Світу, я хочу поділитися історією, як ми здобули перше місце на останніх хвиликах саме завдяки вірі та командній роботі. Два роки тому в Загребі (Хорватія) ми грали вирішальний матч проти Сербії. Перед грою панував настрій, що «золото» вже наше, адже суперник боровся лише за виживання в дивізіоні. Проте ми швидко пропустили, а до кінця першого періоду Сербія подвоїла перевагу. Супротивник відчув шанс, перейшов у глуху оборону та самовіддано лягав під кидки.

Гра не йшла на нашу користь: за 4 хвилини до завершення матчу ми програвали з рахунком 1:4. Проте збірна не здалася. Коли гравець Сербії отримав вилучення, ми реалізували більшість – 2:4. За хвилину скоротили розрив до мінімуму. Ця шайба стала переломною. На лаві була неймовірна атмосфера, а тренерський штаб під час тайм-ауту вселив у нас остаточну впевненість. Ми зняли воротаря, я вийшла шостим польовим гравцем, і ми зрівняли рахунок! В овертаймі у форматі «три на три» ми виграли цей поєдинок. Це ще раз переконує, наскільки важливу роль відіграє саме атмосфера у команді, повага один до одного, наскільки віра в себе та в

Мій друг - спорт

команду може змінити гру, здавалося б, програшну, коли різниця в три шайби, а залишилося грати 4 хвилини!

Висновки.

Технічні навички (катання, кидок) є обов'язковими для професіонала, проте виграють саме команди. Досвід виступів на міжнародній арені підтверджує: психологічна єдність, підтримка та віра в кожного партнера здатні змінити хід навіть «програшного» поєдинку за лічені хвилини.

Список використаних джерел:

1. International Ice Hockey Federation. <https://www.iihf.com>
1. 2. Ice Hockey Federation of Ukraine <https://fhu.com.ua>
2. 3. National Hockey Liga <https://www.nhl.com/>

ТРАНСФОРМАЦІЯ У СПОРТІ: ВІД ФАНАТИЗМУ ДО СВІДОМОГО ПІДХОДУ – ДОСВІД МУЛЬТІСПОРТСМЕНКИ

Салата Марія Сергіївна

Кафедра Менеджменту, НТУ «ХП»

Актуальність роботи. У гонитві за швидкими спортивними результатами люди часто нехтують базовими принципами відновлення та психологічної гігієни, що призводить до травм та емоційного вигорання.

Мета роботи – на основі власного досвіду тренувань висвітлити типові помилки початківців та надати рекомендації щодо гармонійного поєднання інтенсивних навантажень із фізичним та ментальним здоров'ям.

Результати дослідження. Протягом сезону 2024-2025 років я розпочала активний шлях у футболі, тренуючись щодня, а іноді й двічі на день (футбол та силові навантаження в залі). Такий різкий старт виявив низку проблем, яких можна було б уникнути за умови правильного підходу:

– Відсутність відпочинку та перетренованість. У мене були цілі і я незважаючи ні на що, хотіла до них йти. Щоденні навантаження без пауз для відновлення призвели до різних травм, як наприклад до болю в литкових м'язах під час кожного бігового тренування. Організм не встигав компенсувати витрачені ресурси, що знижувало ефективність занять. Це було результатом різкого збільшення активності і відсутності відпочинку. Заняття довгий проміжок часу одним й тим самим можуть також призвести до перегорання і бажанню кинути спорт, тому перерви – є невід'ємною частиною будь-якої справи.

– Нехтування розминкою та розтяжкою. Моєю головною задачею було добре потренуватись, і у мене не було рутин до і після тренувань. Недостатня увага до підготовки м'язів перед навантаженням та їх розслаблення після нього підвищує ризик травматизму. Якісна розтяжка після тренування є критично важливою для мінімізації болю та збереження еластичності м'язів. Ця помилка також мала негативні наслідки на мої м'язи.

– Психологічна фіксація. Надмірна концентрація виключно на спорті та цілі виграти зробила спорт єдиною цінністю в житті. Кожен день думки були тільки про спорт і покращення себе у цій сфері. Поза спортом у мене не було життя і це призвело до важкого емоційного стану під час зміни клубу в кінці сезону. Знайти хобі поза спортом є дуже важливим пунктом, тому що в будь-який момент через травму або зміну середовища, спорт може зникнути з життя і треба вміти продовжувати жити і бачити інші можливості поза спортом.

– Харчування. Для підтримки високого темпу тренувань необхідно забезпечувати організм енергією та мікроелементами, уникаючи дефіцитів, які часто супроводжують різке збільшення активності. Так як я не звертала увагу на те, що в моєму житті активність сильно підвищилась, я харчувалась так, як і раніше, і це призвело до проблем зі здоров'ям, так як організму не вистачало необхідної енергії для нормальної його роботи.

Висновки. Спортивний успіх – це не лише кількість годин у залі, а й якість відновлення. Для стабільного прогресу рекомендується:

- обов'язково впроваджувати дні відпочинку;
- виділяти час на розминку та розтяжку як невід'ємну частину тренувального процесу;
- мати хобі та інтереси поза межами спорту, проводити час із родиною, щоб зберігати психологічну рівновагу;
- свідомо підходити до раціону харчування.

СЕКЦІЯ 3. МОДА НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

БАРЕ ЯК РУХОВИЙ ВИД АКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Азаренкова Єлизавета Миколаївна

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. Зараз серед молоді активно популяризується здоровий спосіб життя та різні види сучасної фізичної активності. Все більше студентів обирають фітнес-напрями, які не лише допомагають підтримувати фізичну форму, а й позитивно впливають на емоційний стан та самопочуття. Заняття руховою активністю дозволяють студентам переключитись від розумового навантаження до фізичного, перезавантажитись та відновити працездатність. Одним із популярних напрямів є баре – поєднання елементів балету, фітнесу та стретчингу. Заняття баре сприяють розвитку гнучкості, координації рухів, витривалості та формуванню правильної постави. Саме тому ця тема є актуальною та викликає інтерес серед студентської молоді.

Мета роботи – теоретично дослідити особливості баре як виду рухової активності фізичного виховання.

Результати дослідження. У процесі теоретичного дослідження було визначено, що баре є сучасним видом рухової активності, який поєднує елементи класичного балету, пілатесу, йоги та фітнесу. Основою занять є виконання спеціальних вправ біля балетного станка або з використанням опори, що допомагає підтримувати рівновагу та правильно виконувати рухи (Римар & Залецька, 2024). Вправи баре спрямовані на зміцнення м'язів усього тіла, особливо м'язів ніг, сідниць, преса та спини.

Під час занять використовуються різні види вправ: присідання, підйоми на носки, махи ногами, вправи на баланс, статичні утримання положень та вправи на розтягування. Особливістю баре є те, що всі рухи виконуються плавно, під музику та з великою кількістю повторень, завдяки чому

навантаження рівномірно розподіляється на м'язи. Такі вправи допомагають покращити поставу, координацію рухів, гнучкість і витривалість. Крім того, регулярні тренування сприяють формуванню красивої та підтягнутої фігури без надмірного навантаження на суглоби (Погребняк, 2018).

Було з'ясовано, що барре може користуватись популярністю серед молоді через поєднання фізичної користі та естетичності рухів. На відміну від інтенсивних силових тренувань, вправи барре є більш м'якими та безпечними, тому підходять студентам з різним рівнем фізичної підготовки. Також важливо, що заняття позитивно впливають не лише на фізичний стан, а й на емоційне самопочуття. Під час виконання вправ людина концентрується на техніці рухів і диханні, що допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій та підвищити впевненість у собі (Римар & Залецька, 2024).

Висновки. Барре є сучасним та ефективним видом рухової активності, який відповідає тенденціям здорового способу життя серед студентської молоді. Даний напрям поєднує користь для здоров'я, фізичний розвиток та емоційне задоволення від занять, що робить його популярним серед студенток.

Список використаних джерел

1. Римар, О., & Залецька, А. (2024). Фітнес програма барре як засіб фізичного виховання жінок 35-45 років. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (42), 65–70. <https://doi.org/10.15330/fcult.42.65-70>
2. Погребняк, Т. (2018). Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2018-0.%p>

МОДА НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Андрєєв Олександр Дмитрович

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи.

На сучасному етапі розвитку суспільства здоровий спосіб життя стає не лише необхідністю, а й популярним соціальним трендом серед молоді. Під впливом соціальних мереж, медіа та лідерів думок формується нова культура, у якій фізична активність, правильне харчування та турбота про здоров'я сприймаються як складові успішного образу людини. Це обумовлює необхідність дослідження впливу моди на здоровий спосіб життя на формування поведінки молоді

Мета роботи – проаналізувати вплив моди на здоровий спосіб життя серед молоді та визначити її роль у формуванні фізичної активності та здорових звичок.

Результати дослідження.

У ході дослідження встановлено, що мода на здоровий спосіб життя формується під впливом соціальних мереж, популяризації спорту та діяльності фітнес-інфлюенсерів. Для молоді заняття спортом і дотримання здорових звичок стають не лише засобом підтримки фізичного стану, а й елементом самовираження.

На основі власних спостережень за тренувальним процесом та поведінкою однолітків визначено, що значна частина молоді починає займатися спортом саме під впливом модних тенденцій. При цьому регулярні тренування сприяють покращенню фізичної підготовленості, підвищенню витривалості та загального самопочуття.

Разом із позитивними аспектами виявлено і певні недоліки: орієнтація на зовнішній вигляд, а не на здоров'я, а також поверхневе сприйняття здорового способу життя як короткочасного тренду. Це свідчить про

необхідність формування більш глибокого розуміння значення фізичної культури.

Висновки.

Мода на здоровий спосіб життя є важливим фактором залучення молоді до фізичної активності. Вона сприяє формуванню позитивних звичок та підвищенню інтересу до спорту. Водночас необхідно поєднувати популяризацію здорового способу життя з формуванням свідомого ставлення до власного здоров'я.

Список використаних джерел.

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2020). *Рекомендації щодо фізичної активності та малорухливої поведінки.*

2. Платонов, В. М. (2015). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті.* Київ: Олімпійська література.

3. Круцевич, Т. Ю. (2017). *Теорія і методика фізичного виховання.* Київ: Олімпійська література.

4. Дутчак, М. В. (2016). *Спорт для всіх в Україні: теорія та практика.* Київ.

5. Імас, Є. В. (2018). *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві.* Київ.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ПОГЛЯД ПРОФЕСІЙНОГО БОРЦЯ НА ПАСТКИ СУЧАСНОЇ МОДИ

Прокопов Руслан Сергійович

Кафедра «Фізичне виховання», НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. На даний час здоровий спосіб життя (ЗСЖ) став настільки популярним, що перетворився на агресивний маркетинг. Люди, намагаючись слідувати трендам з Instagram, часто шкодять собі більше, ніж допомагають. Тому показати різницю між «модним» фітнесом та реальною турботою про свій організм є актуальним завданням сьогодні, яке вирішує дана робота.

Мета роботи – висвітлити основні помилки початківців, які поверхнево слідують моді на ЗСЖ, та, на основі власного професійного досвіду у вільній боротьбі, запропонувати більш раціональний підхід до здоров'я.

Результати дослідження. Спортсмени звикли до дисципліни, важких навантажень та постійного контролю за станом свого тіла. Їх робота регулярна та професійно вивірена. Але останнім часом люди, що не є спортсменами, піддавшись моді, перетворюють ЗСЖ на справжнє самокатування. Так стається тому що вони бачать тільки частину життя спортсмена і не бачать біохімічних, фізіологічних, психологічних, організаційних передумов створення безпечних та корисних тренувань. В спортивних залах зараз всюду багато новачків, які без жодної підготовки намагаються працювати з великою вагою або бігають годинами, доводячи себе до нудоти та запаморочення. Вони думають: “Чим більше я навантажусь – тим швидше прийде здоров'я”. Це велика помилка.

У вільній боротьбі спортсменів вчать, що кожен рух має бути виправданим, а відновлення важливіше за саме тренування. Мода ж сьогодні диктує інше – відсутність болю дорівнює відсутності результату, що часто призводить до травм суглобів, проблем із серцем та емоційного вигорання

вже за місяць таких невірних тренувань. Люди обмежують, самовільно призначаючи, себе виснажливими дієтами, а потім зриваються, бо організму спортсмена потрібна енергія та компоненти на будівництво структур тіла.

З досвіду у вільній боротьбі можна константувати факт що «згонка ваги» перед змаганнями – це колосальний стрес, і бачити, як люди роблять це просто заради фото в дзеркалі – дивно.

Здоров'я – це не про виснаження, а про ресурс! Зараз модно бути «в спорті», але, насправді, модно – слухати власне тіло. І так повинно бути і для спортивних результатів, і для красивої форми, і, що найголовніше – для збереження та покращення здоров'я. Справжній ЗСЖ – це коли ти стаєш сильнішим і спокійнішим, а не коли в тебе трусяться руки від недосипу та надмірних навантажень.

Висновки. Мода на здоровий спосіб життя – це круто, бо вона витягла людей з диванів, але вона не повинна замінювати здоровий глузд. Людям слід взяти курс не на те щоб намагатися наздогнати картинку з екрану, а на пошуки дієвих та безпечних програм саме для себе. Краще зробити менше, але технічно і в задоволення, ніж «вбивати» себе заради тренду. Здоров'я – це марафон довжиною в життя, а не спринт до першої травми.

Список використаних джерел

1. Бойко, В. Ф., Данько, Г. В. (2004). *Фізична підготовка борців*. Олімпійська література.
2. Платонов, В. М. (2017). *Теорія і методика підготовки спортсменів у олімпійському спорті*. Олімпійська література.
3. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
4. Lippincott Williams & Wilkins. (2018). American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
5. Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.

СЕКЦІЯ 4. СЕКРЕТИ УСПІШНОГО ТРЕНЕРА

СЕКРЕТИ УСПІШНОГО ТРЕНЕРА: ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кайдалов Ілля Ігорович

Кафедра «Фізичне виховання», НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. На даний час спостерігається стійка тенденція до значного «омолодження» спорту. Батьки прагнуть віддавати дітей у спортивні секції починаючи з 3-4 років. Дошкільний вік є критичним і надзвичайно важливим етапом для формування базових рухових навичок, розвитку координації та закладення фундаменту здоров'я. Проте, застосування стандартних тренувальних програм, орієнтованих на школярів або підлітків, у роботі з дошкільнятами є абсолютно неефективним і навіть шкідливим. Робота з дітьми 4-6 років вимагає від тренера не лише глибоких знань з фізіології, але й специфічних психологічних та педагогічних навичок. Розуміння цих «секретів» дозволяє тренеру створити безпечне, захоплююче та продуктивне середовище для найменших спортсменів.

Мета роботи – висвітлити ключові методичні та психологічні секрети успішної тренерської діяльності при роботі з дітьми дошкільного віку в спортивних секціях (на прикладі єдиноборств – тхеквондо та загальної фізичної підготовки).

Результати дослідження. Аналіз сучасних методик фізичного виховання та практичний досвід роботи з дошкільнятами дозволяють виділити декілька фундаментальних принципів, які становлять основу успіху тренера.

Перший і головний секрет – це побудова тренування на повністю ігровій основі. Діти 4-6 років не розуміють абстрактних понять таких як «витривалість», «техніка» або «дисципліна». Їхня провідна діяльність – гра.

Тому успішний тренер ніколи не змушує дітей просто «бігати по колу» або «робити віджимання». Він запрошує їх у захоплюючу подорож. Наприклад, замість команди «стрибки через перешкоди» тренер використовує гру «ніндзя перестрибують лаву», замість відпрацювання ударів по ракетці – «відганяємо злих драконів», а розтяжка перетворюється на «збирання квітів». Завдяки такому підходу дитина виконує величезний обсяг фізичної роботи, навіть не помічаючи втоми, адже вона емоційно залучена в процес.

Другий секрет полягає у правильному розумінні та підтримці дисципліни. Нервова система дошкільнят ще не сформована повністю: їхня концентрація уваги триває не більше 5-10 хвилин на одному завданні. Якщо тренер бачить, що група втрачає фокус і починає галасувати, успішний фахівець не кричить і не карає. Він різко змінює вид діяльності. Від активної гри він переходить до вправ на дихання або завдань на уважність. Дисципліна в такому віці тримається на системі ритуалів. Спортивні єдиноборства (наприклад, тхеквондо) тут мають ідеальну базу: поклон залу при вході, шикування на визначених лініях або даянгу, звернення до тренера за правилами. Ці ритуали створюють для дитини зрозумілі рамки та дають відчуття безпеки і передбачуваності.

Третій секрет успішного тренера – система мікро-мотивації та позитивного підкріплення. Дошкільнятам складно йти до довгострокової мети (наприклад, здобути медаль через рік). Їм потрібна винагорода «тут і зараз». Використання наліпок у щоденнику спортсмена, печаток на руку наприкінці тренування або системи заохочувальних смужок на пояс за старанність творить дива. Тренер має хвалити не за природний талант, а за докладені зусилля. Коли дитина чує конкретну похвалу («Ти сьогодні дуже високо піднімав коліно»), а не просто «Молодець»), у неї формується стійка мотивація.

Четвертий секрет стосується фізіологічної безпеки. Тренер повинен чітко розуміти анатомічні обмеження віку. У дітей дошкільного віку кістяк ще містить багато хрящової тканини, а хребет є дуже вразливим. Успішний

Мій друг - спорт

тренер повністю виключає осьові навантаження на хребет, роботу з обтяженнями та форсовану розтяжку через біль. Основний акцент робиться на розвиток координації, спритності, балансу (пропріоцепції) та гнучкості в ігровому форматі.

П'ятий, і часто найскладніший секрет – це робота з батьками. Батьки дошкільнят часто мають завищені очікування, бажаючи побачити у своїй п'ятирічній дитині майбутнього олімпійського чемпіона. Успішний тренер витрачає час на комунікацію з батьками, пояснюючи їм вікові особливості. Він вчить їх не запитувати дитину після тренування: «Ти переміг сьогодні? Хто був кращим?», а натомість питати: «Тобі було цікаво? Що нового ти навчився робити?». Коли тренер і батьки стають єдиною командою з однаковими цінностями, дитина розвивається максимально гармонійно.

Додатковим секретом є вміння тренера працювати зі своїм голосом та мовою тіла. Опускатися на рівень очей дитини під час пояснення складного матеріалу, змінювати інтонацію від інтригуючого шепоту до бадьорого командного голосу – це ті мікро-навички, які дозволяють керувати увагою групи з 10-15 маленьких дітей без жодного стресу.



Рисунок 1 – Фото тренування дітей віком 3-5 років з тхеквондо WT, тренер Кайдалов І.І.

Висновки. Секрет успішного тренера дитячих груп полягає не в кількості вивчених технічних елементів чи виграних медалей. Головний критерій ефективності роботи з дітьми дошкільного віку – це сяючі очі дитини після заняття і її щире бажання прийти на наступне тренування. Поєднання ігрового методу, глибокого розуміння дитячої психології, створення системи чітких, але дружніх ритуалів та постійна позитивна підтримка перетворюють тренера на найвищий авторитет. У такому середовищі дитина не просто фізично розвивається, а й формує любов до спорту на все життя.

СЕКЦІЯ 5. СПОРТ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ

ЦИФРОВА СИНЕРГІЯ: ТРАНСФОРМАЦІЯ СПОРТУ ВІД АТЛЕТИЗМУ ДО ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ СИСТЕМ

Ріако Микита Павлович

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. На даний час вона зумовлена стрімкою цифровою трансформацією світового спортивного простору, що вимагає негайного переходу від застарілих інтуїтивних методик до прецизійних стратегій підготовки, заснованих на глибокому аналізі великих масивів даних, оскільки в умовах сучасної конкуренції традиційне нарощування фізичних навантажень досягло біологічної межі людського організму і часто стає причиною передчасного завершення кар'єри через травматизм. Сьогодні цифрові інструменти, такі як системи комп'ютерного зору, носима електроніка та штучний інтелект, стають не просто допоміжними засобами, а ключовими факторами формування персоналізованого тренувального процесу, що дозволяє враховувати найдрібніші фізіологічні та біомеханічні особливості кожного атлета, забезпечуючи максимальну ефективність при мінімальних ризиках для здоров'я. Більше того, актуальність роботи підкреслюється необхідністю інтеграції спорту в «розумну» міську інфраструктуру та створення мультифункціональних хабів, де цифрова аналітика допомагає не лише професійним спортсменам, а й сприяє розвитку масового спорту та реабілітації, роблячи якісну експертизу доступною для широких верст населення. Впровадження інноваційних медико-біологічних систем моніторингу в реальному часі дозволяє змістити акцент із лікування наслідків на превентивну діагностику, що є критично важливим для збереження національного людського капіталу та виховання нового покоління інтелектуальних чемпіонів, здатних ефективно оперувати технологіями для досягнення пікових результатів. Таким чином, наукове

обґрунтування цифрових змін у спорті є необхідним кроком для створення конкурентоспроможної моделі галузі, яка поєднує атлетизм із високими технологіями для розширення меж людських можливостей у цифрову епоху.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичному розробленні моделі підготовки атлета в цифрову епоху, яка базується на інтеграції високоточної аналітики, медичного моніторингу та інтелектуальної інфраструктури для досягнення максимальних результатів при одночасному збереженні здоров'я та подовженні спортивного довголіття.

Результати дослідження. Результати роботи відображають комплексний підхід до трансформації тренувального процесу, де головним досягненням стала розробка методології «цифрового двійника» атлета. У ході дослідження було доведено, що використання систем комп'ютерного зору та інерційних датчиків дозволяє провести глибоку технічну класифікацію рухів, особливо в контактних видах спорту та легкій атлетиці. Це дало змогу виявити критичні відхилення в біомеханіці та тактичних позиціях, які раніше ігнорувалися, що в результаті дозволило оптимізувати координаційні здібності спортсменів і підвищити точність виконання технічних дій до нового рівня.

Важливим практичним результатом стало впровадження системи прецизійного медико-біологічного моніторингу, що базується на аналізі фізіологічних показників у реальному часі. Дослідження підтвердило, що відстеження варіабельності серцевого ритму та біофізичних параметрів організму дозволяє не лише прогнозувати піки спортивної форми, а й ефективно запобігати травматизації. Перейдено від загальних планів підготовки до персоналізованих алгоритмів, які враховують індивідуальну швидкість відновлення та адаптаційні резерви організму, що є ключовим для збереження здоров'я атлета в умовах екстремальних навантажень.

Фінальним результатом роботи стало підтвердження гіпотези про те, що цифровізація не нівелює роль тренера чи атлета, а навпаки – підсилює їхній потенціал через об'єктивізацію успіху. Розроблені методики

когнітивної підготовки та використання віртуальних симуляцій для відпрацювання тактичних схем продемонстрували значне покращення швидкості прийняття рішень у стресових ситуаціях. Таким чином, робота пропонує готову стратегію переходу до «розумного спорту», де кожна дія має своє цифрове підтвердження, а кожна перемога є закономірним фіналом математично вивіреного процесу.

Сьогодні ми спостерігаємо фундаментальну трансформацію самого поняття атлетизму, де класична підготовка спортсмена перестає бути лише продуктом фізичних зусиль і перетворюється на складне інтелектуальне виробництво, що базується на об'єктивних даних і цифровому моделюванні, адже новизна сучасної епохи полягає не у звичайній появі гаджетів, а у виникненні цілісної екосистеми «цифрового двійника» атлета, яка дозволяє деконструювати кожен елемент руху – від амплітуди кидка в боротьбі до фази відштовхування в легкій атлетиці – і перетворити їх на математичні змінні, що піддаються корекції в реальному часі. Ця цифрова синергія кардинально змінює методологію тренувань, оскільки ми переходимо від інтуїтивного планування до прецизійної аналітики, де використання систем комп'ютерного зору та інерційних датчиків дозволяє виявляти мікропомилки в біомеханіці, які раніше залишалися непомітними навіть для найдосвідченішого тренерського ока, і саме в цьому інтелектуальному підході криється ключ до подолання плато результативності.

Важливо розуміти, що сучасний спорт стає нерозривно пов'язаним з клінічною медициною та фізіологією, де моніторинг варіабельності серцевого ритму, аналіз кисневої сатурації тканин та відстеження фаз сну стають такими ж базовими інструментами, як штанга чи секундомір, що дозволяє не просто тренуватися більше, а тренуватися розумніше, уникаючи межі перетренованості та прогнозуючи ризики травматизації ще на етапі їх зародження. Особливу роль у цьому процесі відіграє цифровізація спортивної інфраструктури, коли сучасні мультифункціональні хаби перетворюються на інтелектуальні центри, що збирають Big Data про активність тисяч людей,

дозволяючи оптимізувати міський простір та створювати персоналізовані маршрути здоров'я, що є критично важливим для відновлення та розвитку спортивного потенціалу цілих регіонів. Більше того, ми входимо в еру прецизійної нутриціології та метаболічного контролю, де інтеграція безперервних моніторів глюкози та біохімічних сенсорів дозволяє «бачити» внутрішні енергетичні процеси атлета в динаміці. Це перетворює харчування та фармакологічний супровід із допоміжних факторів на керовану стратегію, що виключає раптові «провали» продуктивності під час виснажливих забігів чи багатопотокових турнірів. Такий рівень контролю дозволяє ювелірно налаштовувати метаболізм під конкретний тип навантаження – від вибухової сили в єдиноборствах до витривалості в марафонах.

В умовах цифрової епохи змінюється і психологія переможця, адже змагання тепер відбуваються не лише на фізичних аренах, а й у площині когнітивної стійкості, де нейротехнології та віртуальна реальність допомагають атлетам моделювати стресові ситуації та відпрацьовувати тактичні схеми без зайвого фізичного виснаження, що особливо актуально для складних технічних видів спорту, як-от єдиноборства чи плавання. Моя власна позиція базується на тому, що цифрові інструменти не замінюють людську волю, а стають потужним підсилювачем потенціалу, дозволяючи кожному спортсмену відчувати своє тіло як досконалу біологічну машину, керовану точними алгоритмами, і саме ця єдність біології та цифри відкриває нову еру, де рекорди стають не випадковістю, а закономірним результатом глибокого наукового розрахунку.

Важливо також усвідомити роль демократизації елітного спорту, яку дарує цифра. Завдяки хмарним платформам та штучному інтелекту, талант із будь-якого малого містечка отримує доступ до тренувальних протоколів та аналітичних інструментів олімпійського рівня. Це стирає географічні кордони та створює умови для справді глобальної конкуренції, де вирішальним стає не бюджет клубу, а здатність атлета та тренера ефективно працювати з інформацією. Проте ця технологічна експансія ставить перед

нами й етичний виклик. Ми повинні сформувати нову культуру цифрової гігієни, де конфіденційність біометричних даних атлета захищена так само суворо, як і його приватне життя.

Таким чином, новизна цифрового спорту полягає в гуманізації технологій, коли величезні масиви даних служать одній меті – збереженню здоров'я атлета та розширенню меж людських можливостей через усвідомлене та математично обґрунтоване самовдосконалення, що робить цей процес захопливим дослідженням власної природи в умовах глобального прогресу. Цифра має залишатися інструментом підтримки, а не ставати засобом тотального контролю.

Висновки. Цифрова трансформація перетворила спорт на інтелектуальну систему, де успіх базується на синергії даних та людської волі. Головний результат – перехід до прецизійної підготовки, яка дозволяє досягати рекордів, максимально зберігаючи здоров'я атлета завдяки точному моделюванню та превентивній аналітиці. Майбутнє за «розумним спортом», де технології не замінюють людину, а стають потужним підсилювачем її природних можливостей і професійного довголіття.

Список використаних джерел.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Олімпійська література, 2020. (Фундаментальна праця про методологію спорту, адаптовану до сучасних умов).
2. Васа, А. (Ed.). *Computer Science in Sport: Research and Practice*. Routledge, 2015. (Детальний опис використання цифрових технологій, сенсорів та аналізу даних у спорті).
3. Шинкарук О. А. Технології підготовки спортсменів у професійному спорті. Київ: Олімпійська література, 2021. (Огляд інноваційних підходів та медико-біологічного моніторингу атлетів).
4. Ratten, V. *Sport Tech and Innovation*. Springer, 2020. (Аналіз того, як технології змінюють спортивну інфраструктуру та міський простір).

**ЦИФРОВІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ: ІНТЕГРОВАНА ПРОГРАМА
ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ХОКЕЇСТІВ 18-23 РОКІВ**

Шамардін Іван Сергійович

Кафедра «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ»

Актуальність роботи. Вік 18-23 роки є критичним етапом у кар'єрі хокеїста, оскільки саме в цей період відбувається перехід від молодіжного до дорослого професійного спорту. Сучасний хокей вимагає не лише високої фізичної витривалості, а й миттєвої адаптації до навантажень. Проте більшість існуючих методик підготовки не мають гнучкого механізму зворотного зв'язку, що призводить до перетренованості або травматизму. Впровадження авторської системи підготовки з інтегрованою програмою тестування дозволяє індивідуалізувати процес та відстежувати прогрес у режимі реального часу.

Мета роботи – висвітлити авторську систему підготовки хокеїстів віком 18-23 років та обґрунтувати ефективність інтегрованої програми цифрових тестів для моніторингу їхнього стану.

Результати дослідження. Була розроблена комплексна система підготовки, що базується на поєднанні вузькоспеціалізованих силових блоків та інтервальних тренувань на льоду. Основною інновацією є авторська програма інтеграції тестів, яка включає три рівні контролю:

1. Функціональний контроль: щоденний моніторинг варіабельності серцевого ритму (HRV) для оцінки відновлення.
2. Спеціальний контроль: щотижневі тести на швидкість реакції та вибухову потужність (стрибки, човниковий біг на льоду).
3. Аналітичний контроль: цифрова обробка даних через створену програму, яка виводить «індекс готовності» гравця.

Застосування програми дозволило виявити приховані цикли втоми у 25% досліджуваних атлетів ще до появи клінічних симптомів, що дозволило

вчасно скорегувати план навантажень. Система автоматично інтегрує результати тестів у графік підготовки, змінюючи інтенсивність наступного мікроциклу.

Висновки. Розроблена система підготовки та програма цифрового моніторингу забезпечують науково обґрунтований підхід до тренування хокеїстів 18-23 років. Це дозволяє підвищити спортивні показники на 12-15% та суттєво знизити ризик травматизму завдяки вчасному реагуванню на функціональні зміни в організмі спортсмена.

Список використаних джерел.

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Nightingale, S. C., et al. (2016). The use of monitoring in professional ice hockey. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

МІЙ ДРУГ – СПОРТ

Матеріали III Студентської науково-практичної конференції

21 травня 2026

Відповідальний за випуск:

к.п.н., доцент О. В. Юшко

Адреса редакційної колегії:

61024, Харків, вул. Григорія Сковороди, 79/2,
НТУ «ХП», ННІ Соціально-гуманітарних технологій.
Тел.: (057) 707 63 96, E-mail: ip_dekanat@ukr.net

Підписано до друку 19.05.26 р.
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Друк цифровий.