МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Матеріали IV круглого столу
5 листопада 2026 року

Тернопіль
ЗУНУ
2026

Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали IV круглого столу. 5 листопада 2026 р. Тернопіль: ЗУНУ, 2026. 54 с.

Рекомендовано до друку
Вченою радою СГФ Західноукраїнського національного університету
(протокол № 2 від 23 листопада 2026 р.)

Відповідальність за якість і достовірність матеріалів,
а також за відсутність у них відомостей,
що становлять державну таємницю
та інформацію для службового користування,
покладається на авторів

У матеріалах круглого столу «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів», який організований кафедрою фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету, обговорено та визначено проблематику організаційно-методичного забезпечення процесу сучасної підготовки спортсменів різного віку, статі та кваліфікації; охарактеризовано особливості підбору навантаження різної інтенсивності та спрямованості у процесі розвитку рухових якостей спортсменів та механізми адаптації спортсменів до цих навантажень; проаналізовано історичні етапи розвитку олімпійського та професійного спорту; розкрито методичні підходи щодо організації тренувального процесу в адаптивному спорті; проаналізовано особливості матеріально-технічного та гігієнічного забезпечення місць проведення тренувальних занять для профілактики травматизму спортсменів; визначено сучасні проблеми використання допінгу у процесі спортивної підготовки та шляхи їх вирішення та ін.

© ЗУНУ, 2026.

ЗМІСТ

Олена БАРАБАШ, Андрій ВЕРЦІМАГА
ЗАСОБИ І МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ В МІЖЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД
У СПОРТИВНИХ ІГРАХ НА ПРИКЛАДІ ЖІНОЧОГО ГАНДБОЛУ 6

Наталія БЕЗПАЛОВА
РОЛЬ МОРФОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ПРОГНОЗУВАННІ
СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ ТА ВИЗНАЧЕННІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ..... 9

Андрій ВЕРЦІМАГА
СТРАТЕГІЯ І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ З 2022 ПО 2026 РІК 14

Богдан ВОЛОШИН
БАТАРЕЯ ТЕСТІВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
СПОРТСМЕНІВ ММА 19

Роман ГАХ
НАУКОМЕТРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПУБЛІКАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ
ВИКЛАДАЧІВ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І СПОРТУ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ЗА 2022-2026 рр. 21

Віра КУРИЛЮК, Каріна ДРИГА
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНА
ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ 23

Едуард МАЛЯР, Неля МАЛЯР
ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ
ЗАНЯТЬ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ 26

Неля МАЛЯР
ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ 29

Неля МАЛЯР,Едуард МАЛЯР
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНІЙ
РЕКРЕАЦІЇ ТА АДАПТИВНОМУ СПОРТІ 32

Владислав НІКОЛАЙЧУК,Наталія БЕЗПАЛОВА
ВПЛИВ ВІКОВИХ ІНВОЛЮЦІЙНИХ ЗМІН НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА СПЕЦИФІКУ ТРЕНУВАНЬ 34

Михайло СТРИЄШИН
ПРАКТИЧНІ ЗАСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ 40

Андрій ЧОРНЕНЬКИЙ
РОЗВИТОК ВЕРТИКАЛЬНОГО СТРИБКА У ВОЛЕЙБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ 42

Василь ЯКОВІВ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ СТРИБКОВИХ ВПРАВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-МЕТАЛЬНИКІВ 49

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Оволодіння студентами основними базовими вміннями та навичками проведення науково-дослідної роботи, організації експериментальних наукових досліджень на початковому етапі є одним з пріоритетних завдань підготовки майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. Тому організація та проведення різноманітних заходів наукового та науково-дослідницького спрямування у закладі вищої освіти забезпечує якісне та ефективне оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями, програмними результатами навчання ОПП «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, а саме: готувати матеріали наукових досліджень до публікації в науково-популярних, науково-експертних та наукових періодичних виданнях; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці та ін.

Проведення наукових круглих столів, семінарів, конференцій сприятиме формуванню спрямованості студентів на майбутню професійну діяльність з обов'язковим застосуванням інноваційних, експериментальних технологій, програм розроблених в результаті наукових досліджень; забезпеченню стійкого інтересу та мотивації студентів до науково-дослідницької роботи.

Даний круглий стіл «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів» сприятиме оволодінню студентами певних теоретичних знань, практичних умінь та навичок в частині оформлення та написання наукової роботи (підбір відповідної літератури, визначення мети та завдань дослідження, розкриття основного матеріалу, оформлення висновків). Це дозволить у подальшому більш якісно підготувати інші наукові праці (тези, статті, курсові та дипломні роботи) з дотриманням всіх вимог до написання та оформлення робіт даного профілю.

Зміст наукових робіт показав досить широкий діапазон експериментальних досліджень: методика спортивного тренування, історичні аспекти розвитку та становлення олімпійського та професійного спорту; особливості проведення тренувань зі спортсменами з особливими потребами; організація та проведення змагань та рекреаційно-оздоровчих заходів; проблеми використання допінгу та ін. Цим та багатьом іншим проблемам, пошуку ефективних шляхів їх розв'язання присвячена робота круглого столу на тему «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів».

Едуард МАЛЯР
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
соціально-гуманітарного факультету
Західноукраїнського національного університету

Олена БАРАБАШ
Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.

Андрій ВЕРЦІМАГА
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет.

ЗАСОБИ І МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ В МІЖЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД У СПОРТИВНИХ ІГРАХ НА ПРИКЛАДІ ЖІНОЧОГО ГАНДБОЛУ

Актуальність. Сучасний жіночий гандбол характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, значною кількістю прискорень, гальмувань, стрибків, змін напрямку руху, силових єдиноборств та кидкових дій. Висока щільність тренувального і змагального календаря зумовлює необхідність раціонального використання засобів відновлення. Недостатня увага до відновлювальних заходів може призводити до накопичення втоми, зниження працездатності, погіршення якості техніко-тактичних дій та підвищення ризику травматизму.

Мета роботи – обґрунтувати основні засоби і методи відновлення спортсменок у міжзмагальний період та визначити особливості їх застосування у підготовці жіночих гандбольних команд.

Результати дослідження. Відновлення є невід'ємною складовою тренувального процесу та передбачає комплекс педагогічних, психологічних, гігієнічних і медико-біологічних заходів. Їх основним завданням є нормалізація функціонального стану організму після фізичних і психоемоційних навантажень та створення оптимальних умов для наступної тренувальної роботи.

У жіночому гандболі основою відновлення є раціональне планування тренувальних навантажень. Чергування роботи та відпочинку, регулювання обсягу й інтенсивності вправ, використання відновлювальних мікроциклів та індивідуалізація навантажень дають можливість зменшити негативний вплив накопиченої втоми. У перші дні

після змагань доцільним є суттєве зниження інтенсивності тренувальної роботи з поступовим поверненням до спеціальних навантажень.

Одним із найбільш доступних і ефективних природних засобів відновлення є сон. Дотримання стабільного режиму сну та забезпечення достатньої його тривалості сприяють відновленню нервової системи, фізичної працездатності та психоемоційного стану спортсменок.

Важливу роль відіграють раціональне харчування та гідратація. Харчовий раціон гандболісток має забезпечувати організм достатньою кількістю енергії, білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мінеральних речовин. Після значних фізичних навантажень необхідно своєчасно відновлювати запаси енергії та рідинний баланс.

Ефективним компонентом відновлення є активний відпочинок. Легка ходьба, біг низької інтенсивності, плавання, їзда на велосипеді, вправи на мобільність і дихальні вправи можуть використовуватися у відновлювальні дні. При цьому інтенсивність навантаження повинна бути достатньо низькою, щоб не створювати додаткової втоми.

У практиці підготовки гандболісток застосовуються також масаж, самомасаж, вправи на розслаблення та мобільність, водні процедури, компресійні засоби та інші методи. Їх використання має враховувати індивідуальний стан спортсменки та рекомендації фахівців спортивної медицини.

Окремого значення набуває психологічне відновлення. Змагальна діяльність супроводжується значним емоційним напруженням, тому доцільно використовувати релаксаційні вправи, дихальні техніки, візуалізацію, психологічне розвантаження та індивідуальні бесіди. Важливим фактором є сприятливий психологічний клімат у команді.

Відновлення у міжзмагальний період доцільно організовувати поетапно. Перший етап передбачає зниження фізичного та психоемоційного напруження після змагань. На другому етапі застосовуються активні та пасивні відновлювальні заходи. Третій етап спрямований на поступове відновлення тренувальної діяльності та підготовку спортсменок до наступного змагального циклу.

Ефективність відновлення необхідно контролювати за допомогою комплексу суб'єктивних та об'єктивних показників. До них можуть належати якість сну, суб'єктивне відчуття втоми, м'язовий дискомфорт, настрій, готовність до тренування, частота серцевих скорочень у спокої та реакція організму на стандартне фізичне навантаження. Такий моніторинг дає можливість своєчасно коригувати тренувальний процес.

Висновки. Таким чином, ефективне відновлення гандболісток у міжзмагальний період має комплексний характер і повинно включати раціональне планування тренувань, достатній сон, повноцінне харчування та гідратацію, активний відпочинок, вправи на мобільність і розслаблення, масаж, психологічні та, за необхідності, медико-біологічні засоби. Важливою умовою ефективності відновлювальної системи є її індивідуалізація відповідно до величини попереднього навантаження, функціонального стану, ігрового амплуа та особливостей календаря змагань. Раціонально організований міжзмагальний період сприяє підтриманню високого рівня працездатності та створює необхідні передумови для якісної підготовки до наступних змагань.

Ключові слова: жіночий гандбол, відновлення, міжзмагальний період, тренувальне навантаження, працездатність, спортсменки, спортивні ігри.

Список використаної літератури

1. Батечко Д. П. Теоретико-методичні основи диференційованого використання засобів відновлювального тренування у спортсменів-футзалістів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026.

2. Верітов О. І., Дядечко І. Є., Верцімага А. В. Методичні засади вдосконалення процесу підготовленості гандболістів. Перспективи та інновації науки. Випуск № 6 (52). Київ. 2025. С. 219-226.

3. Верцімага А. В., Дядечко І. Є., Горбуля В. О. Теорія спортивного тренування з основами методик: *навчально-методичний посібник.* Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 64 с.

4. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник для ВНЗ. Вінниця: 2020. 154 с.

5. Івченко О. М. П'ятиетапна модель спортивної реабілітації: адаптація для баскетболу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026.

6. Тропін Ю. Ю., Рачок М., Калугін І., Шандригось В., Аль-Рагад Р. Аналіз підходів щодо відновлення працездатності у дослідженнях спортивних ігор. Спортивні ігри. 2025. № 1(35). С. 73–81.

Наталія БЕЗПАЛОВА
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету

РОЛЬ МОРФОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ПРОГНОЗУВАННІ СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ ТА ВИЗНАЧЕННІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Сучасна система підготовки спортсменів передбачає використання науково обґрунтованих підходів до виявлення спортивної обдарованості, визначення перспективності та вибору найбільш доцільної спортивної спеціалізації. Одним із важливих напрямів такого процесу є дослідження морфологічних особливостей організму, які характеризують його структурну організацію, фізичний розвиток і потенційні можливості адаптації до специфічних фізичних навантажень.

Морфологічні характеристики людини значною мірою визначають індивідуальні передумови досягнення високих спортивних результатів. Зріст, маса тіла, пропорції тулуба та кінцівок, ширина плечового й тазового поясів, обхватні розміри, співвідношення м’язової та жирової тканин можуть впливати на ефективність виконання рухових дій у різних видах спорту. Водночас значення окремих морфологічних показників залежить від специфіки спортивної діяльності, віку, статі, рівня підготовленості та біологічної зрілості спортсмена [1].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення системи спортивного відбору на основі комплексного врахування морфологічних характеристик, що дасть змогу підвищити об’єктивність визначення спортивної перспективності та зменшити ризик помилкового вибору спеціалізації.

Морфологічні закономірності спортивного відбору відображають взаємозв'язок між будовою тіла людини, особливостями її фізичного розвитку та вимогами конкретного виду спортивної діяльності. Вони формуються під впливом спадкових чинників, умов навколишнього середовища, характеру рухової активності, харчування та систематичних фізичних навантажень.

Одним із провідних напрямів морфологічного дослідження є антропометрія, яка передбачає визначення кількісних показників фізичного розвитку людини. До основних антропометричних характеристик належать довжина та маса тіла, довжина окремих сегментів кінцівок, обхватні розміри, ширина кісткових структур, товщина шкірно-жирових складок та інші параметри.

Особливе значення має довжина тіла, оскільки цей показник може бути одним із визначальних чинників результативності в окремих спортивних дисциплінах. Наприклад, у баскетболі та волейболі високий зріст і значна довжина верхніх кінцівок створюють певні переваги під час виконання стрибків, блокування, передач і кидків. У спортивній гімнастиці, навпаки, важливу роль можуть відігравати відносно невеликі розміри тіла, сприятливе співвідношення його сегментів і високий рівень силових можливостей відносно маси тіла.

У легкій атлетиці морфологічні характеристики спортсменів мають виражену спеціалізовану спрямованість. Для спринтерських дисциплін важливими є особливості м'язового розвитку, пропорції нижніх кінцівок і здатність ефективно реалізовувати швидкісно-силовий потенціал. У бігунів на довгі дистанції переваги можуть бути пов'язані з відносно невеликою масою тіла, особливостями складу тіла та економічністю рухів. У стрибкових дисциплінах значення мають співвідношення довжини нижніх кінцівок, маси тіла та рівня розвитку м'язової системи [3].

Важливим критерієм морфологічного відбору є соматотип – сукупність відносно стійких особливостей тілобудови людини. У спортивній практиці традиційно виділяють три основні компоненти соматотипу: ендоморфний, мезоморфний та ектоморфний. Ендоморфний компонент характеризує відносну вираженість жирової тка-

нини, мезоморфний – розвиток кістково-м’язової системи, а ектоморфний – лінійність і відносну стрункість тілобудови.

Для видів спорту, у яких необхідна значна м’язова сила, потужність і вибухова робота, важливим може бути виражений мезоморфний компонент. У дисциплінах, що передбачають тривалу циклічну діяльність, значення можуть мати особливості лінійної тілобудови та відносно невелика маса тіла. Однак соматотип не можна розглядати як самостійний і безумовний критерій спортивної придатності, оскільки успішність спортсмена визначається сукупністю морфологічних, функціональних, психологічних і рухових характеристик [4].

Не менш важливим показником є компонентний склад маси тіла. Співвідношення м’язової, жирової та кісткової тканин впливає на рухові можливості, енергетичні витрати та ефективність виконання спортивних вправ. Зокрема, достатній розвиток м’язової маси є важливою передумовою реалізації силового потенціалу, тоді як надмірна частка жирової тканини може негативно впливати на відносну силу, швидкість переміщення та економічність рухів.

У процесі спортивного відбору необхідно враховувати не лише абсолютні показники маси тіла, а й їхню відповідність довжині тіла, віку та специфіці спортивної спеціалізації. Для цього можуть використовуватися індекс маси тіла, оцінювання товщини шкірно-жирових складок, антропометричні рівняння та методи визначення компонентного складу тіла. Водночас індекс маси тіла має обмеження у спортивній практиці, оскільки не розмежовує м’язову та жирову складові маси тіла.

Важливою морфологічною закономірністю є індивідуальна мінливість фізичного розвитку в процесі онтогенезу. Особливої уваги потребують діти та підлітки, оскільки в період статевого дозрівання спостерігаються суттєві зміни довжини й маси тіла, пропорцій кінцівок, м’язової системи та функціональних можливостей організму [2].

Урахування біологічного віку є принциповим для об’єктивного оцінювання спортивної перспективності. Діти одного календарного віку можуть суттєво відрізнятися за темпами росту та дозрівання.

Спортсмени з прискореним біологічним розвитком нерідко мають тимчасову перевагу за показниками зросту, маси тіла та фізичної підготовленості. Проте це не завжди свідчить про їхній вищий довгостроковий спортивний потенціал.

Тому під час спортивного відбору доцільно визначати не тільки поточний рівень морфологічного розвитку, а й динаміку його змін. Перспективним напрямом є використання показників біологічного дозрівання, зокрема оцінювання періоду максимальної швидкості росту. Це дає змогу враховувати індивідуальні темпи фізичного розвитку та уникати передчасного відсіювання дітей, які дозрівають пізніше.

Зазначені положення підтверджуються дослідженнями науковців, у якому наголошено на динамічному характері розвитку потенційних показників спортивної обдарованості. Автори підкреслюють, що зміни морфологічних і фізичних характеристик у дитячому та підлітковому віці відбуваються нерівномірно, тому їх необхідно оцінювати в довгостроковій перспективі.

Важливе наукове значення має дослідження, присвячене систематичному аналізу критеріїв виявлення спортивного таланту в баскетболі. За результатами метааналізу 18 досліджень визначено статистично значущі відмінності між спортсменами різного рівня за такими показниками, як зріст, маса тіла, результати тестування стрибкових можливостей, швидкості та спритності. Отримані результати підтверджують важливість морфологічних характеристик у комплексному оцінюванні перспективності баскетболістів.

Водночас морфологічний відбір повинен здійснюватися з урахуванням специфіки спортивної спеціалізації. Наприклад, у плаванні важливими можуть бути довжина кінцівок, розмах рук, особливості грудної клітки та пропорції тіла, які впливають на гідродинамічні характеристики й ефективність гребкових рухів. У важкій атлетиці значення мають пропорції тулуба та кінцівок, особливості будови опорно-рухового апарату й м’язовий розвиток. У єдиноборствах важливо враховувати співвідношення довжини кінцівок, маси тіла та силових можливостей, зважаючи на вагові категорії й технічні особливості спортивної діяльності [2, 4].

Отже, універсальних морфологічних критеріїв, які б однаково визначали перспективність спортсменів у всіх видах спорту, не існує. Кожна спортивна дисципліна висуває специфічні вимоги до морфофункціональної організації організму.

Особливої уваги заслуговує питання індивідуалізації спортивного відбору. Сучасні наукові підходи передбачають відмову від оцінювання спортивної перспективності виключно за зовнішніми морфологічними ознаками. Високі спортивні результати можуть бути досягнуті спортсменами з різними морфологічними характеристиками за умови відповідного рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Дослідники наголошують, що виявлення, ідентифікація, розвиток і відбір спортивного таланту є взаємопов'язаними етапами єдиного процесу підготовки спортсменів. Це підтверджує необхідність систематичного спостереження за розвитком морфологічних характеристик упродовж багаторічної спортивної підготовки.

Таким чином, морфологічні показники є важливою складовою науково обґрунтованого спортивного відбору. Їх використання дозволяє визначати відповідність індивідуальних особливостей будови тіла специфічним вимогам спортивної діяльності, прогнозувати потенційні можливості організму та обґрунтовувати вибір спортивної спеціалізації. Проте найбільш достовірні результати забезпечує лише комплексне оцінювання морфологічних, функціональних, фізичних і психологічних характеристик із регулярним урахуванням вікової динаміки розвитку [1, 4].

Список використаних джерел

1. Безпалова Н. М. Морфологічна будова тіла та типи конституцій. Методичні вказівки до практичних занять з курсу «Анатомія людини з основами спортивної морфології» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 28 с.

2. Толочик І. Л., Кучерук Є. Ф. Вікова фізіологія і валеологія. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2025. 140 с.

3. Sliedrecht F., Schoof S., Hartman E. The role of general motor skills in talent identification: A systematic review. International Journal of Sports Science & Coaching. 2025. Vol. 20, No. 1. DOI: [https://doi.org/10.1177/17479541241287176] (https://doi.org/10.1177/17479541241287176).

4. Zhao J., Xiang C., Tengku Kamalden T. F., Dong W., Luo H., Ismail N. Differences and relationships between talent detection, identification, development and selection in sport: A systematic review. Heliyon. 2024. Vol. 10, No. 6. Article e27543. DOI: [https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27543] (https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27543).

Андрій ВЕРЦІМАГА
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

СТРАТЕГІЯ І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ З 2022 ПО 2026 РІК

Актуальність теми. Повномасштабна військова агресія рф проти України, що розпочалася у лютому 2022 року, створила безпрецедентні виклики для вітчизняного спорту вищих досягнень, масового спорту та системи дитячо-юнацького виховання. Гандбол як динамічний і командний вид спорту з багатими традиціями в Україні (зокрема, у Запоріжжі, Харкові, Києві, Ужгороді, Львові) опинився перед загрозою повної руйнації інституційної та матеріально-технічної бази.

У період з 2022 по 2026 рік перед суб'єктами управління гандболом – Міністерством молоді та спорту України, Федерацією гандболу України (ФГУ), регіональними осередками та спортивними клубами – постало завдання не лише виживання, а й забезпечення стратегічної трансформації. Виникла потреба в розробці гнучких інституційних та організаційно-управлінських моделей, здатних адаптувати внутрішні змагання, підготовку збірних команд та функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) до умов постійної безпекової загрози, блекаутів та економічних обмежень [2, 4, 6].

Аналіз стану гандбольної інфраструктури та кадрового потенціалу в період 2022–2024 рр. дозволив виокремити чотири ключові групи системних деструктивних чинників [1, 5]:

1. Руйнування та втрата матеріально-технічної бази: знищення та суттєве пошкодження спортивних комплексів, залів ДЮСШ і

Палаців спорту у традиційних гандбольних осередках (Харків, Маріуполь, Запоріжжя, Чернігів, Херсон, Суми); неможливість повноцінного використання збережених аренах у прифронтових зонах через систематичні ракетно-артилерійські обстріли.

2. Деформація кадрового та резервного потенціалу: вимушена внутрішня та зовнішня міграція провідних спортсменів, тренерського складу та арбітрів; масовий виїзд юних спортсменів (особливо дівчат та юнаків молодших вікових груп) за кордон, що призвело до розриву системності в підготовці спортивного резерву; призови спортивних фахівців та спортсменів до лав Збройних Сил України та систем оборони.

3. Організаційно-економічні та безпекові обмеження: скорочення державних та муніципальних асигнувань на спорт вищих досягнень, орієнтація місцевих бюджетів на першочергові потреби оборони; відтік приватного спонсорського капіталу через зниження бізнес-активності; необхідність суворого дотримання безпекових протоколів: проведення ігів без глядачів (або з суворими обмеженнями), зупинки матчів під час повітряних тривог, вимоги щодо наявності сертифікованих укриттів поблизу спортивних споруд.

Зважаючи на критичні умови, у 2022–2026 роках відбулася переорієнтація класичної системи проведення змагань на адаптивні аналогові моделі.

Федерація гандболу України відмовилася від традиційної системи роз'їзних матчів (двоколовий турнір «вдома / на виїзді») на користь турнірного формату [3, 7, 9]:

– проведення змагальних турів Суперліги та Вищої ліги (як чоловічих, так і жіночих) у відносно безпечних регіонах (Ужгород, Львів, Хмельницький, Київська область, Тернопіль);

– концентрація кількох ігор протягом 3–4 днів в одному місті зменшує логістичні витрати клубів на відрядження та забезпечує оперативний контроль безпекової ситуації;

– обладнання ігрових майданчиків альтернативними джерелами живлення (генераторами, інверторами) та стабільним зв'язком для забезпечення безперебійності онлайн-трансляцій та дотримання регламенту.

Для збереження конкурентоспроможності провідних клубів та національних збірних було застосовано механізми міжнародної інтеграції:

– тимчасова участь флагмана українського чоловічого гандболу ГК «Мотор» у другій Бундеслізі Німеччини (сезон 2022/2023), а також залучення жіночих клубів (наприклад, «Галичанка») до участі у чемпіонатах Польщі (PGNiG Superliga) та Чехії/Словаччини (MOL Liga). Це дозволило зберегти висококласну ігрову практику для гравців національних збірних;

– залучення Європейської гандбольної федерації (EHF) та Міжнародної гандбольної федерації (IHF) до покриття витрат на перебування українських збірних команд під час підготовчих зборів і домашніх матчів кваліфікаційних відборів, які проводилися на нейтральних майданчиках (у Польщі, Словаччині, Угорщині, Німеччині).

Відновлення потенціалу українського гандболу в період 2024–2026 рр. безпосередньо залежить від життєздатності дитячо-юнацької ланки.

Адаптація навчально-тренувального процесувідбувається через [1, 2, 4, 8]:

– впровадження спеціалізованих цифрових комплексів для самостійної фізичної підготовки, теорії та тактичного аналізу матчів через платформи Zoom/Teams у періоди загострення обстрілів або вимушеного онлайн-навчання в школах;

– включення психологічної адаптації та реабілітації юних спортсменів до структури навчально-тренувальних занять; зниження рівня стресу через спортивну діяльність розглядається як важливий елемент соціально-психологічного захисту дітей.

З огляду на пошкодження критих спортивних арени, пріоритетним напрямом стало розширення варіативних форм гандболу, що не потребують коштовної інфраструктури:

– активне використання відкритих піщаних майданчиків у весняно-літній період, що дозволяє підтримувати рухову активність та розвивати спеціальну витривалість. (пляжний гандбол);

– спрощення правил, використання м’якого інвентарю та можливість проведення ігор на будь-яких асфальтованих або штучних майданчиках ЗЗСО (загальноосвітніх шкіл), що сприяє масовості виду спорту (вуличний гандбол).

У період 2024–2026 років ключовим вектором розвитку стало підвищення ефективності адміністрування гандболу на основі впровадження сучасних технологій. Секред яких [4, 7]:

1. Цифрова система обліку та аналітики: створення єдиної електронної бази даних спортсменів, тренерів, арбітрів та спортивних споруд України; оцифрування суддівства та протоколювання змагань, що мінімізує бюрократичне навантаження та підвищує прозорість змагального процесу.

2. Медіа-екосистема та залучення спонсорів: розвиток власних медіа-ресурсів ФГУ (YouTube-канали, соціальні мережі, OTT-платформи) з якісними онлайн-трансляціями матчів Суперліги; це дозволило зберегти аудиторію та сформувати нові ціннісні пропозиції для локальних спонсорів у сфері ритейлу, фармацевтики та IT.

3. Кадрова перепідготовка: **с**истематичне проведення вебінарів та навчальних курсів для українських тренерів із залученням лекторів EHF Master Coach; впровадження програм ресоціалізації та залучення до тренерської і суддівської діяльності ветеранів війни, які отримали травми, але бажають залишатися у спорті.

ВИСНОВКИ

1. Досвід 2022–2026 років довів, що український гандбол здатний функціонувати навіть у критичних умовах повномасштабної війни. Запровадження баблового формату турнірів, локалізація змагань у безпечних регіонах та активне використання інструментів спортивної дипломатії дали змогу зберегти національний чемпіонат і виступи збірних на міжнародній арені.

2. Головним здобутком стратегії стало збереження системності підготовки національних команд та поступова релокація й відновлення роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

3. Пріоритетами повоєнного розвитку (стратегія 2026+) є:

– залучення міжнародних грантів, державних субвенцій та приватного партнерства для зведення сучасних багатофункціональних спортивних комплекси у постраждалих регіонах;

– створення належних соціально-економічних та безпекових умов для повернення юних гандболістів і тренерів із-за кордону;

– гармонізація національних регламентних документів, норм підготовки та інституційної структури українського гандболу відповідно до європейських стандартів EHF.

Список використаних джерел

1. Безкоровайний Д. О., Граддусов В. О. Стратегічне управління спортивними організаціями в умовах надзвичайних ситуацій та воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5 (164). С. 24–29.

2. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О. Оптимізація змагальної діяльності в ігрових видах спорту в екстремальних умовах функціонування. *Спортивна наука України*. 2023. № 3 (115). С. 45–52.

3. Костюкевич В. М., Борисова О. В., Шинкарук О. А. Моделювання систем управління підготовкою спортсменів у командних ігрових видах спорту. Київ : Олімпійська література, 2022. 320 с.

4. Офіційний сайт Федерації гандболу України : веб-сайт. URL: http://handball.net.ua (дата звернення: 02.03.2026).

5. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII (зі змінами та доповненнями, внесеними у період 2022–2025 рр.). *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. Ст. 80.

6. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 (із змінами 2023 р.). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text (дата звернення: 01.03.2026).

7. Шинкарук О., Лисенко О., Гуменюк С. Спортивна дипломатія України в умовах воєнного стану: виклики та перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. № 1. С. 12–18.

8. European Handball Federation (EHF). Master Plan for the Development of European Handball 2020–2030. Vienna : EHF Publication, 2021. 64 p.

9. International Handball Federation (IHF). Rules of the Game: Beach Handball & Indoor Handball. Basel : IHF Edition, 2023. 112 p.

Богдан ВОЛОШИН
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.

Науковий керівник:
ГАХ Роман Васильович
доктор психологічних наук, доцент,
в. о. завідувача кафедри фізичної реабілітації і спорту.

БАТАРЕЯ ТЕСТІВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ММА

Результативність у змішаних єдиноборствах (ММА) визначається поєднанням вибухових дій, контактної силової роботи та здатності повторно відтворювати високу інтенсивність у режимі раундів [1]. Оцінювання рухової підготовленості одним тестом не відображає специфіки спортивної діяльності. адже тренеру потрібна невелика за обсягом батарея, яка охоплює різні прояви підготовленості та придатна для використання в умовах спортивного залу без лабораторного обладнання.

Видається доречним та цікавим представити батарею тестів, яку було використано в ході підготовки кваліфікаційної роботи й яка виявила себе як інформативна та зручна для застосування в тренерській практиці. Батарею було апробовано у січні-травні 2026 року на базі Української академії єдиноборств (м. Тернопіль) за участю професійних спортсменів віком 20–23 роки, розподілених на контрольну та експериментальну групи. Тестування виконувалося на початку та наприкінці 16-тижневого підготовчого відрізка.

До складу батареї увійшли чотири тести, що доповнювали один одного. Першим тестом батареї був стрибок із попереднім присідом, що дозволив оцінити швидкісно-силові можливості нижніх кінцівок спортсмені. Тест передбачав виконання вертикального стрибка із швидким присідом і активним відштовхуванням. Результатом була висота стрибка в сантиметрах. Цей показник широко використовується досвідченими тренерами для моніторингу нервово-м’язового

стану [2]. Динамометрія кисті дозволила охарактеризувати силу котра значуща для клінчу, утримань і партеру. Вимірювання виконували ручним динамометром за стандартизованою процедурою [3]. На особливу увагу заслуговує тест Yo-Yo, що дозволив визначити інтервальну витривалість. Спортсмени виконували біг човниковим способом на 2×20 м із наростанням швидкості за звуковим сигналом і короткими паузами активного відновлення. Результатом була загальна дистанція в метрах яку долали спортсмени. Тест дозволив відобразити здатність підтримувати роботу зі змінним темпом і відновлюватися між повторними інтенсивними відрізками [4]. Варто зазначити, що даний тест може застосовуватися і в інших видах спорту. Останнім тестом став модельний раунд, що уможливив оцінити інтегральну спеціальну працездатність. У ході виконання тесту спортсмену пропонувався стандартизований раунд із трьох повторів, що включав ударний епізод, боротьбу або ізометричний контроль та переміщення. Під час виконання спортсмен повинен був виконати якомога більшу кількість техніко-тактичних дій.

Таким чином, представлена батарея охоплює взаємодоповнювальні прояви підготовленості, є повновагомо доступною для використання в навчально-тренувальній практиці та може бути рекомендована для контролю підготовленості спортсменів котрі займаються змішаними єдиноборствами.

Список використаних джерел

1. Lenetsky S., Harris N. The mixed martial arts athlete: a physiological profile. *Strength and Conditioning Journal.* 2012. Vol. 34, No. 1. P. 32–47.

2. Claudino J. G., Cronin J., Mezêncio B. et al. The countermovement jump to monitor neuromuscular status: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport.* 2017. Vol. 20, No. 4. P. 397–402.

3. Roberts H. C., Denison H. J., Martin H. J. et al. A review of the measurement of grip strength in clinical and epidemiological studies: towards a standardised approach. *Age and Ageing.* 2011. Vol. 40, No. 4. P. 423–429.

4. Bangsbo J., Iaia F. M., Krustrup P. The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine.* 2008. Vol. 38, No. 1. P. 37–51.

Роман ГАХ
доктор психологічних наук, доцент,
в. о. завідувача кафедри фізичної реабілітації і спорту.

НАУКОМЕТРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПУБЛІКАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І СПОРТУ ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЗА 2022-2026 рр.

Публікаційна активність є одним із важливих показників наукової діяльності кафедри й складовою самооцінювання освітньої програми під час акредитації. З 2026 / 2027 навчального року в Західноукраїнському національному університеті професорсько-викладацький склад поділено на науково-педагогічних і педагогічних працівників. Тому зростає значення систематичного обліку наукових результатів кафедри, а від викладачів вимагається регулярно представляти власні напрацювання науковій спільноті.

Проаналізовано дані, подані викладачами кафедри станом на 1 листопада 2026 р. Враховано статті у виданнях, що індексуються в наукометричних базах Scopus і Web of Science, у фахових виданнях України категорії Б та в інших наукових виданнях; тези доповідей; навчальні посібники, підручники й монографії; методичні рекомендації з навчальних дисциплін. Показники подано як авторські публікації. Праці, що написані кількома викладачами кафедри, зараховуються кожному з них, тому сума перевищує кількість унікальних праць. Показники на одного викладача розраховувалися за нинішнім складом кафедри.

За п’ять років викладачі кафедри опублікували 140 статей, 122 тези доповідей, 4 навчальні посібники та 2 монографії (розділи в колективних монографіях). Підручників не видано. Крім того, підготовлено 72 методичні рекомендації з навчальних дисциплін. Динаміку публікацій показано на рис. 1: кількість статей зросла із 7 у 2022 р. до 67 у 2025 р., тез – з 9 до 52. За десять місяців 2026 р. опубліковано 31 статтю й 24 тези.

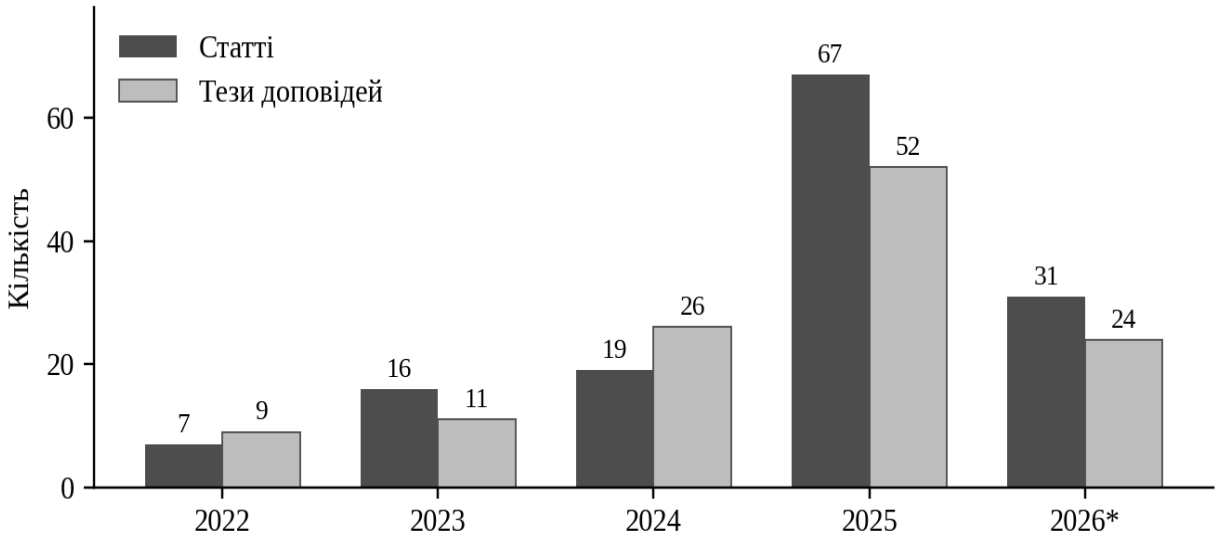

Рис. 1. Динаміка публікацій викладачів кафедри за 2022-2026 рр.
(* станом на 1 листопада 2026 р.)

Структуру статей наведено на рис. 2. Переважна більшість (124 статті, 88,6 %) опублікована у фахових виданнях категорії Б. У виданнях, що індексуються в Scopus і Web of Science, вийшло 11 статей (7,9 %), з них шість у 2025 р. і три у 2026 р. Решту 5 статей (3,6 %) опубліковано в інших наукових виданнях. Із 122 тез 13 надруковано за матеріалами міжнародних конференцій, 109 – всеукраїнських та інших. У розрахунку на одного викладача за п’ять років припадає в середньому 15,6 статті (з них 1,2 – у Scopus і Web of Science) та 13,6 тези.

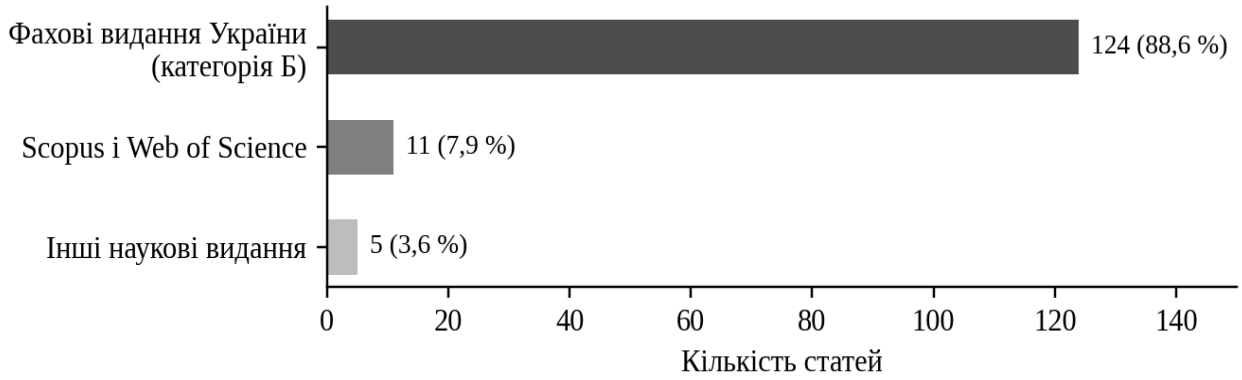

Рис. 2. Структура статей викладачів кафедри за видами видань, 2022–2026 рр.

Ці показники слід оцінювати з урахуванням того, що викладачі кафедри, окрім наукової роботи, ведуть навчально-тренувальну діяльність зі здобувачами університету з різних видів спорту. Це додаткове навантаження, яке впливає на час для досліджень і публікацій.

Таким чином, упродовж 2022 / 2025 рр. публікаційна активність викладачів кафедри зростала; її основу становлять статті у фахових виданнях категорії Б і тези конференцій. Частка статей у Scopus і Web of Science невелика (7,9%), тому її посилення визначено першочерговим завданням, адже потрібно орієнтувати публікаційну роботу на видання цих баз, розвивати спільні дослідження та міжнародну співпрацю. Відсутність підручників і невелика кількість посібників та монографій потребують планування такої роботи на наступні роки.

Віра КУРИЛЮК
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.

Каріна ДРИГА
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Вступ. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується екстремальними фізичними та психічними навантаженнями, високим рівнем конкуренції та постійним зростанням ціни помилки. За умов, коли фізична, технічна та тактична підготовка провідних спортсменів світу перебуває на приблизно однаковому, надвисокому рівні, перемогу здобуває той, хто має вищу психологічну стійкість [1-3].

Актуальність психологічного супроводу під час змагань зумовлена тим, що змагальний стрес, публічність, страх поразки та гіпервідповідальність часто блокують рухові навички спортсмена. Психологічний супровід безпосередньо «на полі бою» є специфічним етапом роботи спортивного психолога, адже він вимагає миттєвого реагування, гнучкості та застосування експрес-методик в умовах дефіциту часу.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та розкрити специфіку структури, завдань, методів та етапів психологічного супроводу спортсменів безпосередньо в період змагальної діяльності для забезпечення їхньої максимальної результативності та збереження ментального здоров'я.

Психологічний супровід спортсмена у межах змагань поділяється на три взаємопов'язані етапи [1]:

1. Передзмагальний етап (за кілька днів та годин до старту):

– моніторинг психоемоційного стану (виявлення ознак передстартової лихоманки або апатії);

– створення «інформаційного фільтра» (захист спортсмена від негативних зовнішніх впливів, критики, надмірного тиску ЗМІ чи керівництва);

– налаштування на оптимальний бойовий стан (ОБС).

2. Безпосередньо змагальний етап (між забігами, таймами, раундами):

– експрес-регуляція рівня психічної активації (заспокоєння або, навпаки, мобілізація);

– корекція фокуса уваги (перемикання з думок про результат чи помилку на технічні елементи дії);

– психологічна підтримка у формі лаконічних когнітивних тригерів (короткі ключові слова, затверджені раніше).

3. Постзмагальний етап (після фінішу):

– психологічна декомпресія (зняття гострого емоційного напруження незалежно від результату);

– екологічний розбір виступу (акцент на успішних моментах, конструктивний аналіз помилок без самоїдства);

– психологічне відновлення (профілактика вигорання).

Ключове завдання психолога чи тренера перед стартом – діагностувати стан спортсмена та скоригувати його до норми:

1. Передстартова лихоманка (гіперреактивність) проявляється у надмірній тривозі, метушливості, прискоренні пульсу. Метод корекції: дихальні вправи з подовженим видихом, м'язова релаксація, заспокійливі ментальні образи.

2. Передстартова апатія (гіпореактивність) проявляється у в'ялості, сонливості, зневірі у власних силах. Метод корекції: тонізувальний масаж, динамічна розминка, ідеомоторне налаштування на агресивний/активний темп, різкі дихальні вправи (короткий вдих).

3. Бойова готовність (оптимум): спортсмен зібраний, упевнений, фокусується на процесі. Завдання супроводу – підтримати і не порушити цей стан зайвим втручанням.

Через дефіцит часу на змаганнях класичні психотерапевтичні методи не діють. Використовується арсенал експрес-технік [1, 2]:

– ідеомоторне тренування (уявне відтворення ідеального виконання технічного елемента безпосередньо перед його реалізацією в реальності);

– аутосугестія та селф-ток (внутрішній діалог) (використання жорстких, позитивних формулювань («Я готовий», «Мій фокус на м'ячі», «Тут і зараз») замість руйнівних думок («А що, як я програю?»);

– ритуалізація (дотримання чіткої послідовності дій перед стартом (одягання екіпірування, прослуховування певного треку, розминка), що дає мозку сигнал про безпеку та контроль над ситуацією).

Висновки

1. Ефективність психологічного супроводу під час змагань залежить від його індивідуалізації та оперативності. Психолог повинен тонко відчувати психотипи атлетів, оскільки універсального рецепта немає: інтровертованим спортсменам часто потрібна тиша й усамітнення перед стартом, тоді як екстравертам – емоційне підживлення та зовнішня стимуляція.

2. Змагальний супровід не є автономним процесом, він є логічним продовженням тривалої базової психологічної підготовки в тренувальному періоді. Експрес-методики саморегуляції (дихання,

селф-ток, ритуали) спрацьовують на змаганнях лише тоді, коли вони були заздалегідь автоматизовані спортсменом під час тренувань.

Список використаних джерел

1. Гах Р. В. Психологічні особливості постановки цілей і завдань у спортсменів. Соціально-гуманітарний вісник: електрон. наук. журн. 2025. № 51. С. 23–24.

2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : навч. посіб. Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.

3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів: методичні рекомендації. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 26 с.

Едуард МАЛЯР
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

Неля МАЛЯР
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Організація санітарно-гігієнічного супроводу оздоровчо-рекреаційної активності в адаптивному спорті постає однією з ключових медико-біологічних і педагогічних задач сучасності. На тлі суспільного поступу та утвердження гуманістичного підходу до людей з інвалідністю рухова активність і рекреація сприймаються не лише як форма дозвілля, а й як дієвий механізм соціальної інтеграції, реабілітації та підвищення якості життя [1–4].

Водночас специфіка адаптивного спорту полягає у взаємодії з учасниками, які мають стійкі функціональні порушення внаслідок вроджених аномалій, травм або хвороб. Такі стани часто знижують компенсаторні резерви організму, посилюють чутливість до несприятливих чинників довкілля та змінюють реакцію на фізичні зусилля,

що робить розроблення науково виваженої гігієнічної системи критично важливим для профілактики травм, ускладнень і досягнення сталого оздоровчого результату [3, 4].

Основна **мета цієї роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні та деталізації узгоджених гігієнічних вимог, норм і заходів, покликаних гарантувати безпеку, фізіологічну комфортність і високу результативність оздоровчо-рекреаційних занять в адаптивному спорті для людей із різними нозологіями.

Досягнення окресленої мети потребує послідовного розгляду кількох пов'язаних між собою складових, починаючи з гігієнічної оцінки та унормування умов середовища і матеріально-технічної бази. Локації для занять - криті зали, басейни, вуличні майданчики та рекреаційні зони – мають відповідати вимогам інклюзивності й архітектурної доступності, тобто бути безбар'єрними завдяки пандусам із коректним ухилом, широким дверним прорізам без порогів, пристосованим роздягальням і санітарним вузлам із поручнями та простором для маневрування крісел колісних.

У закритих просторах особливого значення набувають параметри мікроклімату: у спортивних залах температуру повітря доцільно підтримувати в межах 18–22°C залежно від інтенсивності рухів і нозології за відносної вологості 40–60%, а в басейнах вода має прогріватися до 26–28°C, при цьому повітря повинно бути на 1–2°C теплішим за воду, щоб не допустити переохолодження людей із порушеною терморегуляцією, зокрема після спинномозкових травм [1, 3].

Додатково потрібна потужна примусова припливно-витяжна вентиляція для стабільного повітрообміну й уникнення надлишку вуглекислого газу, суворе дотримання санітарно-епідеміологічних норм води в басейнах і стану душових із мінімально дратівливою для шкіри та дихальних шляхів дезінфекцією, а також безпечне підлогове покриття - неслизьке й достатньо амортизувальне для розвантаження суглобів і хребта [2, 4].

Другий важливий блок охоплює індивідуальну гігієну, одяг, взуття та спортивно-реабілітаційний інвентар. Через схильність людей з інвалідністю до трофічних змін, зниженої шкірної чутливості, попрілостей або пролежнів спортивний одяг варто шити виключно з

м’яких натуральних повітропроникних тканин із мінімумом швів або без них, щоб він не обмежував рухів і не натирав шкіру, а взуття має враховувати анатомію стопи чи індивідуальні ортопедичні потреби та надійно фіксувати ногу [2].

Окремої систематичної уваги потребують засоби реабілітації та пересування – крісла колісні, протези, ортези, милиці – які слід регулярно очищувати механічно і знезаражувати безпечними засобами, адже волога та забруднення сприяють розмноженню патогенної мікрофлори. Поряд із цим необхідно суворо дотримуватися індивідуального питного режиму: через особливості вегетативної регуляції та теплообміну багато учасників занять несвоєчасно відчувають спрагу або швидше зазнають зневоднення чи перегрівання, тому тренери та інструктори мають стежити за регулярним вживанням чистої води комфортної температури невеликими порціями до, під час і після тренування [3].

Третій складник системи пов’язаний із гігієнічним нормуванням навантажень і організацією режиму занять, який має спиратися на поступовість, індивідуалізацію та реальні функціональні можливості людини. Обсяг, інтенсивність і складність вправ добирають з урахуванням первинного й вторинного порушень, віку, статі та поточного стану займається, обов’язково чергуючи активність із паузами для відпочинку, відновлення дихання, розслаблення і зміни пози, щоб запобігти перенапруженню центральної нервової системи та виснаженню м’язів. Постійний медико-гігієнічний самоконтроль у поєднанні з лікарським спостереженням – зокрема використання портативних пульсометрів, контроль артеріального тиску, частоти дихання та зовнішніх проявів втоми на кшталт зміни кольору шкіри, задишки чи зниження уваги – дає змогу вчасно змінювати навантаження просто під час заняття [2, 4].

Висновок. Підсумовуючи сказане, можна сформулювати два ключові висновки. По-перше, санітарно-гігієнічне забезпечення виступає системоутворювальною основою, від якої залежать безпека, дієвість і медико-соціальна цінність оздоровчо-рекреаційної діяльності в адаптивному спорті, адже воно попереджає травми, загострення хронічних станів і загальне виснаження людей зі зниженими адап-

таційними ресурсами. По-друге, стійкого оздоровчого ефекту можна досягти лише завдяки комплексному міждисциплінарному підходу, що поєднує безбар'єрне середовище, вивірені мікрокліматичні й санітарні норми, дбайливий догляд за екіпіруванням і допоміжними засобами та гнучке індивідуальне дозування навантажень з огляду на нозологічні особливості кожного учасника.

Список використаних джерел

1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційних занять у процесі адаптивного фізичного виховання студентів. *Академічні візії. 2026. Вип. 54.*

2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічні аспекти організації оздоровчо-рекреаційної діяльності: сучасні аспекти та вектори розвитку. *Академічні візії.* 2026. 1(51).

3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Методичні основи адаптивного спорту: методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 31 с.

4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація: методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 23 с.

Неля МАЛЯР
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

В умовах прискореного ритму життя, постійного психоемоційного напруження та малорухливості оздоровчо-рекреаційна активність набуває особливої ваги для збереження працездатності й загального здоров'я суспільства. Проте реальна користь від таких занять залежить не лише від регулярності чи інтенсивності вправ, а й від послідовного дотримання санітарно-гігієнічних стандартів [1, 3, 4, 7].

Ігнорування цих правил під час фізичної активності здатне призвести до зворотного ефекту – від ослаблення імунітету й накопичення втоми до травматизації та загострення хронічних хвороб. Саме тому санітарно-гігієнічний супровід стає базою, що перетворює

рухову рекреацію на безпечний та дієвий спосіб відновлення, нівелюючи негативний вплив зовнішнього середовища й підтримуючи адаптаційні можливості організму [6].

Першорядну роль у безпечній організації рекреації відіграє середовище, де відбуваються заняття, адже їх проводять як у закритій інфраструктурі (спортивних залах, басейнах), так і просто неба [2]. У закритих приміщеннях важливо утримувати комфортний мікроклімат із температурою повітря в межах 17–20°C та відносною вологістю 40–60%.

Оскільки під час руху концентрація вуглекислого газу (CO_2) швидко зростає, зали потребують ефективної припливно-витяжної вентиляції, а поєднання природного освітлення зі штучним (не менше ніж 150–200 лк) допомагає уникнути перевтоми зору та ризику травм. На відкритих локаціях перевагу варто надавати парковим зонам або ділянкам поблизу водойм, де повітря збагачене аероіонами й фітонцидами, обов'язково враховуючи сонячну активність та уникаючи занять у години пікового ультрафіолетового випромінювання – з 12:00 до 16:00.

Поряд з умовами середовища гігієнічне забезпечення охоплює грамотну побудову самого тренувального процесу відповідно до біоритмів та індивідуальних особливостей людини [7].

Найсприятливішим періодом для оздоровчих вправ вважають першу половину дня або вечірній час, але не пізніше ніж за дві години до сну. Для підтримки стабільного водно-сольового балансу та профілактики зневоднення воду рекомендують пити невеликими порціями по 100–150 мл кожні 20 хвилин активності. Не менш важливим є правильний підбір екіпірування: одяг із гігроскопічних тканин забезпечує природну терморегуляцію, а взуття з хорошими амортизаційними властивостями захищає суглоби й хребет від ударного навантаження.

Ефективна оздоровча рекреація також неможлива без регулярного медико-біологічного контролю, поєднання самоспостереження з плановими медоглядами та загартовування [1, 4, 5]. Основними орієнтирами при оцінці реакції організму слугують частота серцевих скорочень (ЧСС), яка допомагає контролювати інтенсивність наванта-

ження, а також якість сну й апетит, що свідчать про повноцінність відновлення. Доповнення тренувань водними та повітряними процедурами загартовування після занять суттєво підвищує стійкість організму до інфекцій.

Висновок. У підсумку гігієнічне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності виходить далеко за межі звичайної чистоти приміщень, об'єднуючи екологічні чинники, збалансований режим навантажень і відпочинку та особисту гігієну. Послідовне дотримання температурних норм, належного освітлення й вимог до покриття надійно запобігає спортивному травматизму та поширенню інфекцій у місцях спільних занять. Завдяки такому комплексному підходу фізична активність адаптується до фізіологічних потреб конкретної людини, перетворюючись на ефективну систему зміцнення здоров'я та продовження активного довголіття.

Список використаних джерел

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : *навч. посібник.* Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Матеріально-технічне та гігієнічне забезпечення місць навчально-тренувальних та оздоровчих фітнес занять для запобігання травм. *Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С. 45–46.

3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієна у спорті: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 29 с.

4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічні аспекти організації оздоровчо-рекреаційної діяльності: сучасні аспекти та вектори розвитку. Академічні візії. 2026. 1(51).

5. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : *навч. посіб.* Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.

6. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 23 с.

7. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Організація оздоровчо-рекреаційної роботи зі студентами ЗВО: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 16 с.

Неля МАЛЯР
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

Едуард МАЛЯР
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНІЙ РЕКРЕАЦІЇ ТА АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

Фізична культура та рухова активність є базовими умовами збереження здоров'я, душевної рівноваги й залучення до суспільного життя людей різного віку та стану здоров'я. У сучасному світі на тлі дефіциту руху, тривалого стресу та збільшення чисельності людей з особливими потребами дедалі важливішим стає пошук дієвих способів відновити й розвинути рухові здібності. Серед розмаїття оздоровчо-реабілітаційних підходів чільне місце посідає гімнастика, чиї засоби дозволяють дозовано, дбайливо й різнобічно впливати на організм людини [1–3].

Зростання частоти травм, хронічних хвороб і поширеність сидячого способу життя спонукають шукати сучасні рішення у сфері фізичної рекреації, водночас залучення людей з інвалідністю до активного соціального життя через адаптивний спорт потребує науково обґрунтованих методик фізичного відновлення та підготовки. Завдяки гнучкості, можливості точно дозувати зусилля та багатству напрямів – серед яких оздоровча, ритмічна гімнастика, калістеніка чи дихальні практики – гімнастика стає багатофункціональним засобом як для повернення працездатності людям без порушень, так і для психофізичної підтримки осіб з особливими потребами [2, 3].

Мета цієї роботи полягає у тому, щоб окреслити теоретичні основи й практичну специфіку застосування гімнастичних засобів у фізичній рекреації та адаптивному спорті задля впорядкування рухової активності й підвищення якості життя різних груп населення.

Фізична рекреація орієнтована на змістовне дозвілля, поповнення фізичних і душевних ресурсів, зняття втоми та попередження хвороб, а гімнастичні вправи в ній виконують компенсувальну й розвантажувальну ролі [1, 3]. Зокрема, оздоровча гімнастика об'єднує

комплекси загального впливу, які зміцнюють опорно-руховий апарат, вирівнюють поставу та пожвавлюють обмін речовин, тоді як ритмічна й аеробна гімнастика поєднують рухи з музикою, покращуючи настрій і підтримуючи роботу серцево-судинної та дихальної систем, а психофізичні практики на кшталт йога-гімнастики, стретчингу чи пілатесу допомагають глибоко розслабитися, розвинути гнучкість і зняти емоційне напруження після робочого дня.

Водночас адаптивний спорт охоплює спорт осіб з інвалідністю та спеціально дібрані фізичні вправи для тих, хто має відхилення у здоров'ї, і тут гімнастика стає опорним елементом фізичної підготовки, виправлення рухових порушень і розвитку збережених можливостей організму [1].

У цьому контексті корекційна й лікувальна гімнастика допомагають повернути втрачені рухові уміння, усунути асиметрію тіла та компенсувати порушення роботи аналізаторів, зокрема зору чи слуху, спортивно-акробатичні вправи у спеціальних програмах на зразок спеціальної олімпіади чи пара-аеробіки тренують корди-націю, орієнтування в просторі та віру у власні сили, а дихальні й розслаблювальні практики мають вирішальне значення для людей після травм спинного мозку або з ДЦП, адже допомагають впорядкувати м'язовий тонус і краще керувати тілом.

Результативність гімнастичних засобів спирається на ключові педагогічні та медичні засади, серед яких послідовність і плавне зростання амплітуди та складності рухів, пристосування навантажень до нозології, віку й поточного функціонального стану учасника, а також правило «не нашкодь», особливо значуще під час реабілітації та для людей з обмеженнями здоров'я [1–3].

Загалом гімнастика виступає дієвим і гнучким інструментом фізичної рекреації та адаптивного спорту, який сприяє відновленню працездатності, попереджає професійні й вікові хвороби та підтримує соціальну й психологічну адаптацію людей з інвалідністю, а подальше вдосконалення методик її застосування потребує тісної взаємодії спортивної науки, медицини й реабілітології для створення безпечних та ефективних програм рухової активності.

Список використаних джерел

1. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Методичні основи адаптивного спорту: методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 31 с.

2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація: методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 23 с.
3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Прикладна гімнастика: методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 16 с.

Владислав НІКОЛАЙЧУК
здобувач 2 курсу магістратури
спеціальності А 7 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Західноукраїнський національний університет

Наталія БЕЗПАЛОВА
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету

ВПЛИВ ВІКОВИХ ІНВОЛЮЦІЙНИХ ЗМІН НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА СПЕЦИФІКУ ТРЕНУВАНЬ

Етапи індивідуального розвитку людини, що охоплюють зрілість та похилий вік, підпорядковуються певним біологічним закономірностям. Процеси дозрівання та подальшого старіння є без перервними, проте вони відбуваються нерівномірно, охоплюючи різні тканини, органи й функціональні системи організму в різний час та з неоднаковою інтенсивністю.

Відповідно до вікової класифікації, період похилого віку триває від 55 до 75 років для жінок і від 60 до 75 років для чоловіків. Наступним етапом є старечий вік, який охоплює проміжок від 75 до 90 років, а особи, чий вік перевищує 90 років, офіційно вважаються довгожителями.

Протягом похилого та старечого періодів у людському тілі відбуваються незворотні фізіологічні трансформації, відомі як старіння. Темпи цих процесів безпосередньо зумовлені способом життя, зокрема культурою харчування та рівнем рухової активності. Існує закономірність: що менше людина рухається, то швидше в її орга-

нізмі проявляються ознаки старіння. Водночас активний спосіб життя дозволяє зберігати високу функціональну працездатність організму протягом усього похилого віку.

Наукова думка пропонує численні концепції старіння, що охоплюють молекулярний, клітинний та системний рівні. Більшість із них сходяться на тому, що ключовим фактором є накопичення генетичних мутацій у клітинах з плином часу. Такі вікові особливості спричиняють порушення гомеостазу (внутрішньої рівноваги), провокують часті стресові реакції та ведуть до поступової деградації функцій органів, що супроводжується загальним спадом розумової та фізичної активності [3].

Однією з перших ознак біологічного в'янення є деградація сполучної тканини, яка втрачає свою природну пружність раніше за інші структури. Це безпосередньо впливає на опорно-руховий апарат: м'язи та зв'язки стають менш еластичними. За умови некоректного підбору фізичних вправ це створює високий ризик розривів волокон. Крім того, спостерігається зниження м'язової сили, уповільнення процесів напруження та розслаблення м'язів, а також їхня атрофія (в'ялість і зменшення об'єму) [2].

Паралельно відбуваються зміни у серцево-судинній системі. Через втрату еластичності артерій погіршується кровопостачання всього тіла, що критично позначається на роботі мозку та серця, провокуючи розвиток серйозних патологій. Дефіцит поживних речовин змушує клітини міокарда атрофуватися, через що серце зменшується в розмірах, а його здатність до провідності та скорочення слабшає. Щоб компенсувати ці порушення та забезпечити організм необхідним об'ємом крові, серце літньої людини змушене працювати в інтенсивнішому темпі: якщо у молодих людей середня частота пульсу становить 70 ударів на хвилину, то в похилому віці вона зростає до 80–90 ударів у стані спокою [1].

З віком спостерігається втрата еластичності судинних стінок: їхні оболонки стають товстішими, а внутрішній просвіт звужується. Це провокує зростання артеріального тиску, який у стані спокою може досягати середніх показників 150/90 мм рт. ст. Під час фізичних навантажень цей тиск зростає ще суттєвіше, створюючи додаткове

навантаження на серцевий м’яз. Цей фактор є критично важливим при дозуванні вправ для осіб середнього та старшого віку, оскільки раптові стрибки тиску можуть призвести до розриву судин і крововиливів.

Трансформації в дихальній системі пов’язані зі зниженням пружності легеневої тканини, послабленням мускулатури, що відповідає за дихання, та обмеженням мобільності грудної клітки. Наслідком цих процесів є скорочення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та погіршення загальної вентиляції. Хоча в стані спокою організм ще здатен повністю забезпечити себе киснем, навіть незначне фізичне зусилля викликає труднощі з адекватним нарощуванням вентиляції легень. Це призводить до швидкого виникнення кисневого боргу та задишки.

Сукупне зниження функціональних можливостей серця, судин і легень, а також зменшення здатності крові транспортувати кисень, спричиняє стрімке падіння аеробної продуктивності. Починаючи з 25–30 років, показник максимального споживання кисню (МСК) поступово знижується, і до 70 років він становить лише половину від рівня молодої людини.

Поступове зниження активності статевих залоз безпосередньо впливає на м’язову силу та загальний гормональний фон. Дефіцит статевих гормонів порушує стабільну роботу всієї ендокринної системи, що призводить до тимчасового розбалансування регуляторних процесів. Цей етап переходу до нових умов функціонування називають клімактеричним періодом, і зазвичай він гостріше проявляється у жінок. У цей час фізична активність є життєво необхідною: вона допомагає організму адаптуватися до гормональних зрушень та підтримує ефективність внутрішніх регуляторних механізмів [4].

Значні трансформації відбуваються і в роботі центральної нервової системи, що найчастіше пов’язано з недостатнім кровообігом мозку. Це проявляється у сповільненні реакцій на зовнішні подразники та труднощах під час засвоєння нових навичок (формування тимчасових зв’язків). При організації занять фізичною культурою важливо враховувати ці особливості:

– вправи мають бути максимально простими за своєю структурою;

– варто надавати перевагу вже знайомим руховим елементам;

– уникати надто складних координаційних завдань.

Паралельно спостерігається згасання функцій сенсорних систем. Погіршується не лише слух та дотик, а й пропріоцептивна чутливість (відчуття положення частин власного тіла в просторі). Особливих змін зазнає зір: через втрату еластичності кришталика розвивається вікова далекозорість – око втрачає здатність фокусуватися на близьких предметах, а згодом погіршується і загальна гострота зору. Це обмежує потік візуальної інформації про навколишній світ. Для компенсації цих порушень під час роботи з дрібними деталями або читання виникає потреба у використанні окулярів, що підсилюють заломлювальну здатність оптичної системи ока [1, 3].

Втрата еластичності тканин, характерна для літнього віку, негативно впливає на слуховий апарат. Зокрема, зниження пружності основної мембрани призводить до погіршення слуху, при цьому найбільш критично втрачається здатність сприймати високочастотні звуки. Таке згасання функцій органів чуття суттєво обмежує обсяг сенсорної інформації, необхідної для безпечної рухової діяльності, що значно ускладнює процес управління рухами [2].

Погіршення координації в похилому віці є комплексним процесом. Окрім змін у роботі мозку та сенсорів, важливу роль відіграє деградація периферичних ланок рухового апарату – м’язів та зв’язок. З роками міцність кісткової тканини знижується: кістки стають крихкими та схильними до переломів. Це диктує особливі вимоги до занять фізичною культурою:

– слід уникати різких, ривкових рухів;

– необхідно забезпечувати м’яке приземлення під час стрибкових елементів;

– важливо мінімізувати будь-які ризики падіння.

Паралельно спостерігається зменшення м’язової маси та кількості волокон, падає їхній тонус, сила та здатність до розтягування. У поєднанні зі зниженням мобільності суглобів це призводить до

скорочення амплітуди, уповільнення швидкості та загальної слабкості рухів. Найпершими втрачаються саме швидкісні якості.

Здатність до силових навантажень зберігається трохи довше, ніж швидкість. Проте вправи з обтяженнями не рекомендовані для людей похилого віку, оскільки натужування створює несприятливий тиск на серцево-судинну систему.

Найбільш стійкою фізичною якістю є витривалість. За умови регулярних тренувань здатність виконувати роботу помірної потужності може прогресувати до 42–45 років і залишатися на високому рівні протягом тривалого часу. Історія знає приклади видатних результатів у марафонському бігу чи лижних перегонах серед атлетів старше 40 років, проте це зазвичай є наслідком безперервного тренувального стажу з молодого віку.

Регулярні динамічні навантаження помірної інтенсивності є ключовим фактором для підтримки загальної витривалості на високому рівні. Найбільш ефективними засобами для цього вважаються біг підтюпцем, лижні прогулянки, веслування та інші види циклічної активності. Вони забезпечують тривале функціонування серцево-судинної та дихальної систем у тренувальному режимі, не спричиняючи при цьому їхнього перевантаження.

Навпаки, у осіб, які ведуть малорухливий спосіб життя, витривалість деградує з такою ж швидкістю, як і решта фізичних характеристик.

Для людей вікової категорії 55+ фізичне виховання набуває передусім оздоровчого значення. Основними інструментами для профілактики передчасного біологічного угасання та досягнення активного довголіття є комплексне поєднання фізичних вправ, загартовування природними чинниками та дотримання гігієнічних норм [1, 4].

У похилому та старечому віці фізична активність виконує багатофункціональну роль:

1. Опорно-руховий апарат: підтримка рухливості суглобів та сили м’язів.

2. Внутрішні системи: стимуляція роботи органів дихання, травлення та серця.

3. Ендокринна система: покращення гормональної регуляції.

При виборі засобів тренування перевагу варто надавати вправам, які не виснажують організм і дозволяють легко контролювати інтенсивність навантаження. Це забезпечує безпечний і водночас стабільний позитивний вплив на загальний стан здоров'я.

Цілеспрямоване застосування засобів фізичної культури в старшому віці має на меті вирішення таких ключових завдань:

– забезпечення активного довголіття та оздоровлення: зміцнення або відновлення адаптаційних ресурсів організму, гальмування процесів вікової деградації (інволюції), а також розширення функціонального потенціалу для підтримки високого рівня життєвої працездатності;

– підтримка та розвиток рухової сфери: запобігання втраті фундаментальних рухових навичок, їх відновлення у разі регресу, а також освоєння нових рухових дій, необхідних для повноцінної життєдіяльності;

– освітньо-практична підготовка: систематичне підвищення рівня знань щодо методів фізичного виховання та формування сталих навичок їх самостійного впровадження у повсякденне життя.

Список використаних джерел

1. Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

2. Річард Л Дрейк, А Вейн Фогль, Адам В. М. Мітчелл. Анатомія за Греєм для студентів. ВСВ «Медицина». 2024. 1296 с.

3. Толочик І. Л., Кучерук Є. Ф. Вікова фізіологія і валеологія : навч. посіб. для студентів природничих спец. вищ. навч. закладів. Херсон: 2025. 140 с.

4. Філімонов В. І., Маракушин Д. І. Клінічна фізіологія. К: Медицина, 2022. 776 с.

Михайло СТРИЄШИН
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.

Науковий керівник:
ГАХ Роман Васильович
доктор психологічних наук, доцент,
в. о. завідувача кафедри фізичної реабілітації і спорту.

ПРАКТИЧНІ ЗАСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Змішані єдиноборства характеризуються високою контактністю, ризиком травм і необхідністю приймати рішення в умовах фізичної втоми та психологічного тиску суперника. Тому стабільність результату залежить не лише від фізичної та техніко-тактичної підготовленості, але й від того, наскільки спортсмен здатний керувати власним станом у тренуванні та на змаганнях [5].

Теоретичне підґрунтя таких підходів становить уявлення про стрес як взаємодію людини з ситуацією, де вирішальними є оцінка події та способи подолання [1]. Водночас психологічна стійкість розглядається як результат поєднання особистісних ресурсів, оцінки стресових подій і продуктивних стратегій подолання [2]. Важливою основою цього процесу є впевненість спортсмена у власних можливостях [3]. Таким чином, у практиці підготовки доцільно застосовувати засоби, які формують навички керування станом, а не обмежуються загальними рекомендаціями [4].

З метою перевірки таких засобів на базі Української Академії єдиноборств (м. Тернопіль) у березні-червні 2026 року проведено педагогічний експеримент за участю 30 спортсменів ММА легкої та напівлегкої вагових категорій. Спортсменів було розподілено на експериментальну і контрольну групи. Ці групи працювали за основним планом підготовки академії, а в експериментальній групі додатково впроваджувалася програма психологічної підготовки тривалістю 10–12 тижнів.

Програма складалася з доступних технік, що не потребують спеціального обладнання, а саме: дихальної саморегуляції зі сповільненням темпу дихання, коротких релаксаційних прийомів після навантаження, візуалізації типових змагальних ситуацій (відновлення після помилки, повернення до плану бою), самонаказу та керованого самодіалогу. Організаційно заняття тривалістю 12–15 хв. проводилися тричі на тиждень після основної частини тренування, а «мікронавички» тривалістю 2–4 хв застосовувалися перед інтенсивними відрізками та спарингами. Етапність програми передбачала послідовний перехід від опанування базових прийомів до їх використання в модельних змагальних умовах.

Результати засвідчили позитивну динаміку в експериментальній групі. Зокрема, зросли показники психологічної стійкості та знизився показник рівня стресу. Також у спортсменів експериментальної групи перед контрольними спарингами зменшилася тривожність і зросла впевненість, а в структурі копінг-стратегій посилилися активне подолання та планування. У цілому результати проведеного дослідження буде представлено на захисті кваліфікаційної роботи в грудні 2026 року. З роботою можна буде ознайомитися в репозиторії Західноукраїнського національного університету.

Висновуємо, що короткі регулярні процедури саморегуляції, інтегровані в навчально-тренувальний процес спортсменів ММА, сприяють підвищенню психологічної стійкості та зниженню рівня стресу. Практична цінність цих засобів полягає в доступності, адже їх можуть застосовувати тренери без додаткового обладнання, поєднуючи з основним навчально-тренувальними навантаженням.

Список використаних джерел

1. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise.* 2012. Vol. 13, No. 5. P. 669–678.

2. Гах Р. Самоефективність та рівень досягнень як детермінанти саморегуляції спортивної діяльності. *Перспективи та інновації науки.* 2025. № 3 (49). С. 1148–1156.

3. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. Г. Данько та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 8 (168). С. 39–45.

4. Поляничко О., Лахтадир О., Корольов Б., Ляшенко О. Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*. 2024. № 1 (31). С. 70–79.

5. Артюшенко А., Вербицький В., Орлов О. Особливості методики підготовки юнаків 14-15 років, які займаються змішаними єдиноборствами. *Єдиноборства.* 2025. № 3 (37). С. 70–76.

Андрій ЧОРНЕНЬКИЙ
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

РОЗВИТОК ВЕРТИКАЛЬНОГО СТРИБКА У ВОЛЕЙБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ

Сучасний волейбол характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, значною кількістю швидкісно-силових переміщень, стрибків, прискорень і гальмувань. Однією з провідних фізичних якостей, що визначає ефективність ігрових дій волейболісток високого класу, є швидкісно-силова підготовленість, важливим проявом якої виступає здатність до виконання вертикального стрибка. Висота стрибка безпосередньо впливає на результативність атакувальних ударів, блокування, подач у стрибку та інших техніко-тактичних прийомів.

Для волейболісток високого класу розвиток стрибкової здатності має особливе значення, оскільки навіть незначне збільшення висоти та швидкості відштовхування може забезпечити суттєву перевагу над суперником. Водночас високий рівень спортивної майстерності передбачає необхідність не лише вдосконалення максимальної висоти стрибка, а й підвищення ефективності повторних стрибкових дій, швидкості переходу від приземлення до наступного відштовхування та збереження вибухової сили протягом усього матчу.

Актуальність проблеми зумовлена також необхідністю пошуку ефективних засобів і методів тренування, які дозволяють підвищувати стрибкові можливості спортсменок без надмірного збільшення тренувального навантаження та ризику виникнення травм опорно-рухового апарату.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати особливості розвитку вертикального стрибка у волейболісток високого класу, визначити найбільш ефективні засоби та методи вдосконалення стрибкової підготовленості й окреслити основні напрями їх практичного застосування у тренувальному процесі.

Вертикальний стрибок є складною руховою дією, що характеризується здатністю спортсменки долати силу тяжіння завдяки швидкому та потужному скороченню м'язів нижніх кінцівок. Його результативність залежить від рівня максимальної сили, вибухової сили, реактивної здатності нервово-м'язового апарату, координації рухів, техніки відштовхування та ефективності використання циклу розтягнення-скорочення м'язів.

У волейболі вертикальний стрибок реалізується в різних умовах: під час атаки з розбігу, блокування з місця або після переміщення, виконання стрибкової подачі та повторних стрибків у процесі розіграшу. Кожен із цих різновидів має певні біомеханічні особливості. Наприклад, атакувальний стрибок передбачає використання горизонтальної швидкості розбігу для формування додаткового імпульсу вертикального відштовхування. Натомість стрибок під час блокування часто виконується з місця або після короткого переміщення, тому вимагає високого рівня вибухової сили та швидкості розвитку зусилля.

Важливу роль у забезпеченні високої стрибкової результативності відіграє цикл розтягнення-скорочення м'язів. Під час підготовчої фази стрибка м'язи нижніх кінцівок розтягуються, накопичуючи еластичну енергію, яка використовується під час подальшого концентричного скорочення. Ефективність цього механізму залежить від швидкості переходу між ексцентричною та концентричною фазами руху, рівня м'язової жорсткості та нервово-м'язової координації. Саме тому в підготовці волейболісток важливо використовувати вправи, спрямовані на вдосконалення реактивної сили та швидкого відштовхування.

У науковому огляді G. Ziv та R. Lidor (2010), присвяченому вертикальному стрибку у волейболістів і волейболісток, узагальнено результати 32 досліджень. Автори встановили, що спортсмени команд із вищими змагальними результатами, як правило, демон-

струють кращі показники вертикального стрибка. Також було підтверджено позитивний вплив пліометричного тренування на стрибкові можливості. Дослідники наголошують на необхідності систематичного підтримання швидкісно-силової підготовленості протягом усього змагального сезону, оскільки тривалі перерви у спеціальній фізичній підготовці можуть призводити до зниження досягнутого рівня результативності [1].

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку вертикального стрибка є пліометричне тренування. Його основою є виконання стрибкових вправ із використанням швидкого переходу від фази розтягнення м'язів до фази їх скорочення. До таких вправ належать стрибки вгору з місця та з розбігу, стрибки через бар'єри, вистрибування з напівприсіду, стрибки на тумбу та зіскоки з подальшим миттєвим відштовхуванням.

Результати систематичного огляду та метааналізу R. Ramirez-Campillo та співавторів (2020) засвідчили позитивний вплив пліометричного тренування на висоту вертикального стрибка волейболістів. У дослідженні було проаналізовано 14 рандомізованих контрольованих випробувань, а загальний ефект пліометричної підготовки оцінено як помірний (ES = 0,82; $p < 0,001$). Автори зазначають, що позитивні зміни можуть досягатися за відносно невеликого обсягу та частоти тренувальних занять. Водночас навантаження необхідно індивідуалізувати відповідно до рівня підготовленості й ігрової спеціалізації спортсменок [2].

Особливу увагу в підготовці волейболісток високого класу слід приділяти поєднанню пліометричних вправ із силовим тренуванням. Розвиток максимальної сили створює необхідну основу для подальшого вдосконалення вибухової сили. Доцільно застосовувати присідання зі штангою, випади, болгарські присідання, станову тягу, піднімання на носки та вправи для зміцнення м'язів тулуба. Застосування цих вправ сприяє підвищенню силових можливостей м'язів стегна, гомілки та сідничної ділянки, які безпосередньо беруть участь у виконанні стрибкових рухів.

Важливі експериментальні результати щодо поєднання силової та пліометричної підготовки отримали K. Sotiropoulos та співавтори (2023). У дослідженні взяли участь 55 волейболісток, середній вік

яких становив 23,8 року. Протягом восьми тижнів дослідники порівнювали ефективність силового тренування та програм, що поєднували силові вправи зі стрибками з різної висоти. Найбільші позитивні зміни вертикального стрибка спостерігалися у групах, які виконували стрибки з оптимальної або дещо більшої висоти падіння в поєднанні із силовою підготовкою. Приріст показників вертикального стрибка в цих групах становив 3,6–17,4%. Отримані результати підтверджують доцільність комплексного застосування силових і пліометричних вправ у тренуванні волейболісток [3].

Водночас важливо враховувати, що розвиток вертикального стрибка не повинен обмежуватися збільшенням максимальної сили. Для волейболісток високого класу особливого значення набуває здатність швидко реалізовувати силовий потенціал. Тому в тренувальному процесі необхідно використовувати вправи з помірним і високим рівнем інтенсивності, які сприяють удосконаленню швидкості розвитку зусилля. До них належать вистрибування з невеликою додатковою вагою, стрибки з обтяженням, багатоскоки, серії повторних стрибків і вправи на швидке відштовхування.

Окремим напрямом підготовки є вдосконалення техніки виконання вертикального стрибка. Раціональна техніка передбачає узгоджену роботу рук і ніг, оптимальну глибину присідання, правильне положення тулуба, ефективне використання розбігу та своєчасне розгинання кульшових, колінних і гомілковостопних суглобів. Під час атакувального стрибка важливим є правильне поєднання останніх кроків розбігу з постановкою стоп і махом руками. Це дозволяє ефективніше перетворювати горизонтальну швидкість на вертикальний імпульс.

Не менш важливим чинником є здатність до повторного виконання стрибків. Упродовж волейбольного матчу спортсменки багаторазово виконують атакувальні та блокувальні дії, тому важливо не лише досягати високої максимальної висоти стрибка, а й підтримувати цей показник у стані втоми. Для цього використовують серії повторних стрибків, спеціальні інтервальні вправи, комбінації переміщень із подальшим блокуванням та атакою. При цьому необхідно контролювати кількість повторень, тривалість відпочинку та якість виконання рухів.

Дослідження D. Rojano Ortega, A. J. Berral-Aguilar та F. J. Berral de la Rosa (2022) продемонструвало, що навіть низькоінтенсивне пліометричне тренування може позитивно впливати на кінематичні та кінетичні характеристики стрибка. Після семитижневої програми у волейболісток віком 14–18 років було зафіксовано збільшення висоти стрибка, середньої та пікової потужності, а також показників вертикальної жорсткості. Автори підкреслюють, що вдосконалення цих характеристик може сприяти не лише збільшенню висоти стрибка, а й скороченню часу виконання відштовхування [4].

Для волейболісток високого класу важливим є також раціональне планування тренувальних навантажень. У підготовчому періоді доцільно приділяти більше уваги розвитку максимальної сили, загальної швидкісно-силової підготовленості та засвоєнню техніки стрибкових вправ. У передзмагальному періоді основний акцент необхідно переносити на спеціальну вибухову силу, реактивну здатність і вдосконалення стрибкових дій, максимально наближених до змагальних умов. Упродовж змагального періоду важливо підтримувати досягнутий рівень стрибкової підготовленості, використовуючи невеликі за обсягом, але достатньо інтенсивні тренувальні навантаження.

Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації підготовки залежно від амплуа. Центральні блокувальниці та догравальниці потребують високого рівня вибухової сили й ефективності повторних стрибків. Діагональні гравчині мають демонструвати високі показники атакувального стрибка, тоді як зв’язуючі повинні поєднувати стрибкові можливості з високою координацією та швидкістю ігрових дій. Для ліберо вертикальний стрибок не є провідним критерієм ігрової ефективності, тому обсяг спеціальної пліометричної роботи має відповідати їхнім функціональним завданням.

Необхідною умовою ефективного розвитку вертикального стрибка є систематичний контроль фізичної підготовленості. Для оцінювання доцільно використовувати тест стрибка вгору з місця (Squat Jump), стрибок із попереднім підсіданням (Countermovement Jump), стрибок з розбігу та стрибок після приземлення (Drop Jump). Ці тести дозволяють оцінити різні компоненти стрибкової підготов-

леності: вибухову силу, використання циклу розтягнення–скорочення, ефективність реактивної роботи м’язів і спеціальну стрибкову здатність.

Крім висоти стрибка, доцільно контролювати час контакту з опорою, потужність відштовхування, симетричність роботи нижніх кінцівок та зміну результатів упродовж тренувального циклу. За наявності відповідного обладнання можна використовувати силові платформи, контактні килимки, оптичні системи та спеціальні стрибкові пристрої. Важливо проводити тестування в однакових умовах, після достатнього відновлення, що забезпечить об’єктивність порівняння результатів.

Окремим аспектом є профілактика травматизму. Значна кількість стрибків і приземлень створює підвищене навантаження на колінні та гомілковостопні суглоби. Тому програма підготовки повинна передбачати вправи для зміцнення м’язів нижніх кінцівок, стабілізації тулуба, розвитку балансу та вдосконалення техніки приземлення. Особливо важливо навчати спортсменок приземлятися контрольовано, з амортизацією за рахунок згинання в кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах. Необхідно також враховувати індивідуальні особливості спортсменок, рівень втоми та загальний обсяг стрибкових навантажень.

Отже, розвиток вертикального стрибка у волейболісток високого класу є багатокомпонентним процесом, який передбачає комплексне вдосконалення максимальної сили, вибухової сили, реактивної здатності, координації та техніки виконання стрибкових рухів. Найбільш доцільним є поєднання силового й пліометричного тренування з використанням спеціальних волейбольних вправ, систематичного тестування та індивідуального дозування навантажень.

Висновки

1. Вертикальний стрибок є одним із ключових компонентів спеціальної фізичної підготовленості волейболісток високого класу, оскільки визначає ефективність атакувальних і блокувальних дій та впливає на результативність змагальної діяльності.

2. Найбільш ефективним напрямом розвитку стрибкових можливостей є комплексне поєднання силового та пліометричного

тренування, спрямованого на вдосконалення максимальної сили, вибухової сили й реактивної здатності нервово-м’язового апарату.

3. Важливими умовами підвищення висоти вертикального стрибка є вдосконалення техніки відштовхування та приземлення, розвиток координаційних здібностей, оптимізація тренувальних навантажень і врахування ігрової спеціалізації спортсменок.

4. Систематичний контроль стрибкової підготовленості за допомогою спеціальних тестів дозволяє своєчасно оцінювати ефективність тренувального процесу, коригувати навантаження та підтримувати високий рівень фізичної працездатності протягом змагального сезону.

Таким чином, цілеспрямований і науково обґрунтований розвиток вертикального стрибка є необхідною складовою підготовки волейболісток високого класу та важливим чинником підвищення їхньої індивідуальної й командної змагальної ефективності.

Список використаних джерел

1. Ziv G., Lidor R. Vertical jump in female and male volleyball players: a review of observational and experimental studies. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2010. Vol. 20, No. 4. P. 556–567. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01083.x.

2. Ramirez-Campillo R., Andrade D. C., Nikolaidis P. T., Moran J., Clemente F. M., Chaabene H., Comfort P. Effects of Plyometric Jump Training on Vertical Jump Height of Volleyball Players: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trial. Journal of Sports Science & Medicine. 2020. Vol. 19, No. 3. P. 489–499. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7429440/.

3. Sotiropoulos K., Smilios I., Barzouka K., Christou M., Bogdanis G., Douda H., Tokmakidis S. P. Effects of Drop Jump Training from Different Heights and Weight Training on Vertical Jump and Maximum Strength Performance in Female Volleyball Players. Journal of Strength and Conditioning Research. 2023. Vol. 37, No. 2. P. 423–431. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004272.

4. Rojano Ortega D., Berral-Aguilar A. J., Berral de la Rosa F. J. Kinetics and Vertical Stiffness of Female Volleyball Players: Effect of Low-Intensity Plyometric Training. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2022. Vol. 93, No. 4. P. 734–740. DOI: https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1915946.

5. Stojanović E., Ristić V., McMaster D. T., Milanović Z. Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in Female Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine. 2017. Vol. 47, No. 5. P. 975–986. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-016-0634-6.

Василь ЯКОВІВ
Західноукраїнський національний університет,
м. Тернопіль

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ СТРИБКОВИХ ВПРАВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-МЕТАЛЬНИКІВ

Анотація. У статті науково обґрунтовано методичні та біомеханічні особливості інтеграції пліометричних і стрибкових навантажень у тренувальний процес легкоатлетів, які спеціалізуються в ациклічних метаннях. Розкрито специфіку реалізації циклу розтягування-скорочення (SSC) м'язового апарату та наведено диференційновану класифікацію засобів стрибкової спрямованості. Особливий акцент зроблено на використанні сучасних систем апаратного контролю рухових дій (технологій Velocity-Based Training, бездротових тензоплатформ та акселерометрів). Це дозволяє здійснювати поточний моніторинг нейром'язового стомлення та оптимізувати тренувальні обсяги на ключових етапах річного макроциклу.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, легкоатлетичні метання, пліометричний метод, вибухова сила, об'єктивний контроль, рухова структура.

Актуальність теми дослідження, постановка проблеми Сучасні тенденції розвитку світової легкої атлетики характеризуються інтенсифікацією змагальної боротьби, що висуває підвищені вимоги до функціональних можливостей спортсменів, які виступають в ациклічних дисциплінах. У секторах для штовхання ядра, метання диска, списа чи молота досягнення високих результатів безпосередньо корелює з рівнем граничної потужності та швидкості у фазі фінального зусилля. Провідним чинником досягнення успіху за таких умов стає рівень розвитку швидкісно-силового потенціалу та здатність атлета до миттєвої генерації максимальних зусиль.

Традиційно базовий силовий компонент формується метальниками в умовах тренажерного залу. Проте за своїми біомеханічними параметрами робота з граничними обтяженнями (наприклад, присі-

дання зі штангою) суттєво відрізняється від кінематики випуску метального снаряда. Для успішної трансформації накопиченого силового ресурсу у вибухову швидкість експерти радять активно впроваджувати в практику підготовки спеціалізовані стрибкові та пліометричні комплекси вправ [2; 5].

Проблема вдосконалення швидкісно-силової підготовки в межах ациклічних рухових дій постійно перебуває в полі зору фахівців. Сучасна система підготовки у групах метань розглядає стрибкові навантаження не як засіб загального фізичного розвитку, а як інструмент цілеспрямованого впливу на реактивні властивості м'язових волокон [4; 6]. Аналіз наукових праць показує, що більшість авторів визнають пріоритетність вибухової потужності ніг. Раціональна організація тренувань має спиратися на сувору диференціацію засобів впливу. Однак із позиції практичної діяльності традиційні підходи, засновані лише на підійманні ваги, швидко вичерпують свій адаптаційний ліміт на етапі вищої майстерності. Робота зі штангою стимулює приріст абсолютної сили, але водночас може збільшувати час моторної реакції, тоді як специфіка метань вимагає досягнення найвищої швидкості вильоту снаряда [3; 6].

Вивчення внутрішніх механізмів пліометрики підтверджує, що залучення циклу розтягування-скорочення (SSC) суттєво оптимізує функціонування нейром'язової системи. Це дозволяє навчити спортсмена раціонально акумулювати енергію пружної деформації сухожильно-м'язового комплексу у фазі амортизації та миттєво вивільняти її під час фінального поштовху. Водночас у науковому просторі гостро стоїть питання безпеки, індивідуальної адаптації та точного дозування вправ залежно від маси тіла атлетів на різних етапах. Кваліфіковані метальники зазвичай мають значну власну вагу (часто понад 100–110 кг), що створює екстремальні ударні навантаження на суглоби під час виконання стрибків углиб чи серійних багатоскоків. На жаль, у методичних посібниках обсяги відштовхувань часто вказуються узагальнено, без урахування вагової категорії, що змушує наставників діяти інтуїтивно.

Окрім цього, залишається дискусійним механізм перерозподілу вектора сили: яким чином горизонтальна швидкість, набрана під час

багатоскоків, переходить у вертикально-кутове виштовхування снаряда в обмежених межах кола [1; 2]. Таким чином, спостерігається дефіцит чітко розроблених програм стрибкових тренувань, адаптованих до специфіки конкретної дисципліни метань та вагоростових параметрів спортсменів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та біомеханічно систематизувати науково-методичні засади впровадження стрибкових вправ у систему спеціальної швидкісно-силової підготовки легкоатлетів-метальників, визначивши оптимальні режими їх дозування та параметри інструментального контролю в межах річного макроциклу.

Методи дослідження. Для розв'язання сформульованих завдань застосовано комплекс методів: системний аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел; біомеханічний аналіз структури рухів в ациклічних вправах; теоретичне моделювання; аналіз сучасного досвіду провідних тренерів та методів апаратного моніторингу рухової діяльності.

Результати дослідження. Будь-яке метання є складнокоординаційним рухом, де імпульс сили послідовно передається від опори через кінематичний ланцюг «нижні кінцівки – таз – ланки тулуба – рука» безпосередньо на снаряд. Ефективність даної взаємодії залежить від швидкості залучення рухових одиниць. Стрибкові вправи вибухового характеру впливають на організм за принципом циклу розтягування-скорочення (SSC). Під час приземлення м'язи працюють в ексцентричному режимі, накопичуючи енергію пружної деформації, яка під час подальшого відштовхування вивільняється, значно підвищуючи реактивну здатність ніг.

У тренувальній практиці на базі легкоатлетичних секцій ЗВО м. Тернополя було систематизовано арсенал стрибкових вправ за трьома цільовими групами:

1. Горизонтальні багатоскоки (серійні стрибки з ноги на ногу, потрійні та п'ятикратні стрибки з місця). Вони забезпечують синхронізацію роботи м'язів під час лінійного просування та розвивають динамічний баланс.

2. Вертикальні вистрибування (стрибки на платформу, серійні стрибки вгору). Спрямовані на розвиток стартової сили без надмір-

ного компресійного тиску на хребет, що вкрай важливо для масивних атлетів.

3. Пліометричний (ударний) метод (стрибки углиб з негайним вистрибуванням). Стимулює екстремальне напруження м'язових груп під впливом сили тяжіння, змушуючи нервову систему надсилати потужні імпульси для відштовхування.

Сучасний підхід вимагає відмови від суб'єктивного визначення рівня втоми. Для оптимізації навантажень доцільно використовувати технологію Velocity-Based Training (VBT) та такі пристрої:

1. Бездротові тензодинамічні платформи (Force Plates). Дозволяють фіксувати силу реакції опори та індекс реактивної сили (RSI). Якщо тривалість контакту з опорою перевищує 0,25 с, це вказує на втому ЦНС, і серію слід припинити [2; 3].

2. Інфрачервоні системи вимірювання (типу Optojump). Фіксують точну висоту польоту, допомагаючи оцінити падіння потужності в серії.

3. Портативні акселерометри (наприклад, Push Band). Вимірюють швидкість руху (м/с) та потужність (ватт), допомагаючи точно дозувати вагу додаткових жилетів чи поясів.

На основі аналізу практичного досвіду розроблено орієнтовну схему розподілу стрибкових навантажень для метальників високої кваліфікації (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл стрибкових навантажень легкоатлетів-метальників на різних етапах підготовки (на одне тренування)

Спрямованість вправ	Загальнопідготовчий етап	Спеціально-підготовчий етап	Змагальний етап
Горизонтальні багатоскоки	40–50 відштовхувань	20–30 відштовхувань	10–15 відштовхувань
Вертикальні вистрибування	20–30 відштовхувань	30–40 відштовхувань	15–20 відштовхувань
Ударний метод (пліометрика)	Не застосовується	20–30 відштовхувань	15–25 відштовхувань
Сумарний обсяг за заняття	60–80 відштовхувань	70–100 відштовхувань	40–60 відштовхувань

Методична порада: Зважаючи на велику вагу метальників, загальна кількість відштовхувань за одне заняття не повинна перевищувати 60–100 разів, а паузи відпочинку між підходами мають тривати не менше 2–4 хвилин для відновлення нервової системи.

Висновки

1. Стрибкові вправи є ключовим інструментом інтеграції силових показників у технічні навички метальників, забезпечуючи трансформацію абсолютної сили у вибухове фінальне зусилля.

2. Поєднання різних видів стрибків із сучасними методами апаратного моніторингу (тензоплатформи, акселерометри) дозволяє гнучко управляти тренувальним процесом і уникати перенапруження.

3. Ефективність підготовки залежить від суворого обліку етапів макроциклу та обмеження загального обсягу відштовхувань (до 60–100 за тренування) з урахуванням маси тіла спортсменів.

Список використаних джерел

1. Захожий В. В. Стрибкові вправи у системі підготовки легкоатлетів: навч. посіб. Луцьк, 2021. 148 с.

2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штандар, 1997. 207 с.

3. Платонов В. М. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017. 352 с.

4. Ткач І. Ю. Профілактика травматизму та оптимізація пліометричних навантажень у швидкісно-силових видах спорту. Спортивна наука України. 2023. № 4 (102). С. 15–22.

5. Verkhoshansky Y., Siff M. C. Supertraining. 6th ed. Rome: Verkhoshansky SSTM, 2009. 592 p.

6. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. Science and Practice of Strength Training. 2nd ed. Human Kinetics, 2006. 264 p.

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Матеріали IV круглого столу
5 листопада 2026 року

Підписано до друку 25.06.2026 р.
Формат 60x90/16. Гарнітура Times.
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.
Умов. друк. арк. 3,2. Обл.-вид. арк. 3,5.
Тираж 50 прим.

Видавець та виготовлювач
Західноукраїнський національний університет
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.