

м'язову активність, частоту серцевих скорочень), що дозволяє свідомо контролювати їх. Може бути корисним для відновлення м'язового контролю та зменшення болю.

Ефективність тієї чи іншої технології залежить від багатьох факторів, включаючи: тип та тяжкість травми; стадія відновлення; індивідуальні особливості спортсмена; доступність обладнання та кваліфікація фахівців; вартість лікування.

Отже, не існує універсальної технології відновлення, яка була б однаково ефективною для всіх типів травм та на всіх стадіях відновлення. Найбільш ефективним є комплексний підхід, що поєднує різні методи та технології, адаптовані до індивідуальних потреб спортсмена. Для досягнення найкращих результатів відновлення необхідна тісна співпраця між спортсменом, лікарем, фізіотерапевтом, тренером та іншими фахівцями. Ретельна діагностика, індивідуальний план реабілітації, своєчасне коригування лікування та активна участь спортсмена є запорукою успішного повернення до повноцінної спортивної діяльності після травми. Подальші наукові дослідження, спрямовані на порівняльну оцінку ефективності різних технологій відновлення, є важливими для вдосконалення існуючих протоколів та розробки нових, більш ефективних методів реабілітації спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Денисовець Т.М. Підвищення працездатності студентів засобами фізичної культури і спорту. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : мат-ли міжнар. наук.-практ. конф., (21-22 жовтня 2021 р., м. Полтава) / За заг. ред. проф. Пилипенка С.В. Полтава : Астроя, 2021. С. 108–110.

Олексій БУЙЛЕНКО,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ЕТАПИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Ключові слова: легка атлетика, біг на короткі дистанції, спринт, швидкісно-силові здібності, навчально-тренувальний процес.

Ефективна підготовка бігунів на короткі дистанції – найбільш гостра проблема школи спорту. Важливу роль відіграє теоретико-методичне забезпечення такої підготовки, яка повинна забезпечити всебічний гармонійний розвиток спринтерів та одночасно закласти фундамент для досягнення вершин спортивної майстерності [1].

Природний розвиток систем організму має чітко виражену послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами вповільненого розвитку. Оскільки періоди прискореного вікового розвитку (так звані сенситивні періоди) рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до дій, доцільно під час тренувальних занять робити більші

акценти саме на розвиток пріоритетних у певні періоди рухових здібностей, а саме швидкісно-силових [2, 3].

З метою визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей спринтерів на етапі початкової спеціалізації необхідно використовувати такі тестові вправи, а саме: біг на 30 м із н/с; біг на 30 м із ходу; біг на 300 м; стрибок у довжину з місця; метання ядра (3 кг) знизу-вперед двома руками, із-за голови, від грудей.

Під час вибору тестових вправ, ми припустили, що вони об'єктивно оцінюють рівень розвитку швидкісно-силових здібностей спринтерів на етапі початкової спеціалізації.

Дослідження проводили в період із жовтня 2024 р. по квітень 2025 р. із спортсменами Полтавської дитячо-юнацької спортивної школи № 1. У експерименті взяли участь легкоатлети групи початкової підготовки в кількості 20 осіб. Відповідно до мети дослідження й для виконання поставленого завдання сформовано експериментальну (ЕГ – 10) та контрольну групи (КГ – 10), до якої ввійшли легкоатлети – бігуни на короткі дистанції.

На першому етапі: вересень 2024 р. проводився аналіз спеціалізованої літератури, вивчення практичного досвіду тощо. Також нами була розроблено загальну гіпотезу дослідження, визначено завдання, підібрано методи для виконання поставлених завдань, вивчено комплекси тестів для оцінки швидкісно-силових здібностей, а також розроблено експериментальну програму тренування.

На другому етапі: жовтень-листопад 2024 р. проводилися попередні тестування швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції. Виміри здійснювали після обов'язкової розминки. Перед кожним тестом зі спортсменами проводили інструктаж про зміст і правильність виконання завдання.

Третій етап: грудень 2024 р. – січень 2025 р. був направлений на проведення дослідження. Результати констатувального, експерименту засвідчили відсутність вірогідних відмінностей у розвитку швидкісно-силових здібностей серед бігунів на короткі дистанції. Основною відмінністю навчально-тренувального процесу в контрольній та експериментальній групах було те, що за використання одних і тих самих засобів розвитку швидкісно-силових здібностей використовували різноманітні методи тренування. В експериментальній групі використовували повторний, перемінний, змагальний і колового тренування, а в контрольній лише повторний та змагальний методи.

На четвертому етапі (березень-квітень 2025 р.) було здійснено обрахунок отриманих результатів, узагальнено результати, сформовано висновки щодо результатів проведеного дослідження.

Таким чином, отримані дані свідчать про значні можливості підвищення ефективності тренувального процесу у спринтерському бігу шляхом покращення швидкісно-силових якостей спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Гогін О.В. Методика навчання бігу. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 1. С. 19-28.

2. Момот О.О., Шостак Є.Ю., Новік С.М. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.

3. Рибалко В.І. Навчання техніки бігу, старту, передачі естафетної палички. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №3. С. 39–44.

Світлана БУРЦОВА,

старший викладач кафедри дошкільної освіти

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровчі технології, діти дошкільного віку, інноваційні методики, рухова активність, здоровий спосіб життя.*

Фізкультурно-оздоровчі технології у закладах дошкільної освіти відіграють важливу роль у забезпеченні гармонійного розвитку дітей, адже саме в дошкільному віці закладаються основи здоров'я, фізичної активності та витривалості. Останніми роками спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей: збільшується кількість дошкільників із порушеннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, що зумовлено низьким рівнем рухової активності, гіподинамією тощо. Недостатність фізичного навантаження призводить до порушення обміну речовин, слабкої адаптації організму до фізичних навантажень та частих захворювань, що у майбутньому може стати причиною серйозних проблем зі здоров'ям.

Фізична активність має значний вплив на загальний розвиток дитини, сприяючи зміцненню імунітету, покращенню координації рухів, моторики та загальної витривалості. Регулярні заняття фізкультурою допомагають покращити працездатність, концентрацію уваги, а також емоційний стан дітей, знижуючи рівень тривожності та стресу. Окрім фізичних аспектів, рухова активність є важливим елементом соціалізації дитини, адже у процесі спільних ігор та занять спортом дошкільники вчаться взаємодіяти, дотримуватись правил, проявляти ініціативу та працювати у команді.

Зміни у підходах до фізичного виховання зумовлюють необхідність використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Традиційні методи поступово доповнюються інноваційними підходами, такими як кінезіотерапія, фітбол-гімнастика, дихальна гімнастика, методи сенсомоторної корекції та інші. Комплексний підхід до фізичного виховання передбачає інтеграцію рухової активності з іншими видами діяльності, що дозволяє створити максимально комфортне та ефективне середовище для розвитку дошкільників.

Отже, використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій є не просто актуальним, а необхідним для забезпечення повноцінного розвитку дитини, збереження її здоров'я та формування навичок здорового способу життя.