

та спільною мотивацією. Командний результат досягається тоді, коли кожен гравець усвідомлює свою роль і діє узгоджено з партнерами.

Лідерство і стиль керівництва тренера відіграють вирішальну роль у спільній діяльності футбольної команди. Конструктивна взаємодія підтримує психологічний клімат і результативність, тоді як неузгоджена поведінка лідера може спричинити конфлікти й дезорганізацію команди.

Список використаної літератури.

1. Асаулюк І, Дяченко А, Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017;3(22):125.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.
3. Войтенко С.М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26(1). С. 55–65.
4. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : НУФВСУ. вид-во «Олімп. л-ра». 2015. 276 с.
5. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Вознюк Т.В. Моделювання і прогнозування в спорті: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 122 с.
6. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 244 с.
7. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Svirshchuk, N., & Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ В ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Писанко Ю. О., Гарибян А.А.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до формування правильної постави юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Узагальнено результати досліджень щодо впливу загальної фізичної підготовки на стан опорно-рухового апарату, розвиток координаційних здібностей і гнучкості. На основі аналізу літературних джерел розроблено рекомендації щодо добору вправ для зміцнення м'язів спини, живота, плечового поясу, що сприяють профілактиці порушень постави у дітей та підлітків, які займаються легкою атлетикою.

Ключові слова: постава, юні легкоатлети, початкова підготовка, загальна фізична підготовка, профілактика, фізичні вправи.

Summary. Pysanko Y. O., Garibyan A. A. The influence of general physical training on the formation of correct posture in young athletes engaged in track and field. The article analyzes current scientific and methodological approaches to improving posture in young track-and-field athletes at the initial training stage. It summarizes research findings on the influence of general physical training on the musculoskeletal system, muscle development, coordination and flexibility. Based on literature review, recommendations for selecting exercises that strengthen the back, abdominal and shoulder muscles are provided to prevent posture disorders in children and adolescents engaged in athletics.

Keywords: posture, young athletes, initial training stage, general physical training, prevention, exercises.

Вступ. Проблема формування правильної постави в дитячому та підлітковому віці має важливе значення для збереження здоров'я і забезпечення ефективності тренувального процесу. У юних спортсменів, особливо на етапі початкової підготовки, постава формується під впливом поєднання біомеханічних, морфологічних і функціональних чинників. Порушення постави негативно впливають на координацію рухів, швидкість, витривалість і технічну підготовленість спортсмена [3].

Легка атлетика вимагає від спортсмена гармонійного розвитку всіх м'язових груп, проте надмірна спеціалізація без належного рівня загальної фізичної підготовки може призводити до дисбалансу м'язів тулуба та викривлень хребта [1]. Отже, вплив засобів загальної фізичної підготовки на формування правильної постави в юних спортсменів, які займаються легкою атлетикою є важливою умовою не лише для профілактики травм, а й для підвищення спортивної результативності.

Мета дослідження. Визначити ефективні засоби загальної фізичної підготовки, які впливають на формування правильної постави в юних легкоатлетів і надати методичні рекомендації щодо їх використання.

Методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння методичних підходів до підготовки юних легкоатлетів, а також аналіз програм із загальної фізичної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Джерельна база охоплює праці вітчизняних і зарубіжних авторів (2020–2024 рр.), які присвячені формуванню постави та профілактиці порушень опорно-рухового апарату в дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Більшість дослідників [2, 5, 6] підкреслюють, що розвиток правильної постави залежить від стану глибоких м'язів-стабілізаторів хребта, м'язів черевного пресу, спини та тазового поясу. У період 10-13 років спостерігається інтенсивний ріст тіла, що вимагає збалансованих навантажень і контролю симетрії рухів.

Засоби загальної фізичної підготовки (біг, вправи на гнучкість, силові та координаційні вправи, елементи гімнастики) забезпечують рівномірний розвиток мускулатури, сприяють стабілізації хребетного стовпа і

виправленню дрібних порушень постави [4]. Водночас важливою є правильна організація занять – дозування навантаження, контроль техніки виконання і дотримання постушовості.

На основі аналізу методичних джерел і практичного досвіду тренерів пропонується така система вправ, яка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Рекомендовані вправи, які впливають на формування правильної постави в юних легкоатлетів

Назва вправи	Дозування	Методичні рекомендації
«Човник»	3 підходи по 10–12 р.	Виконувати лежачи на животі; піднімати руки й ноги одночасно, утримуючи 2–3 секунди.
«Ластівка»	2–3 підходи по 6–8 р. на кожену ногу	Контролювати рівновагу; не прогинати спину надмірно.
Підйоми тулуба з положення лежачи обличчям донизу	3 підходи по 10–12 р.	Піднімати тулуб плавно, без ривків, руки за головою або вздовж тіла.
«Велосипед»	2–3 підходи по 20–30 с.	Лежачи на спині, імітувати рухи ногами; не відривати попереку від підлоги.
«Планка»	3 підходи по 20–40 с.	Тіло в одній лінії, не прогинати спину, дихати рівномірно.
«Місток» (підйоми таза)	3 підходи по 12–15 р.	Піднімати таз вгору до прямої лінії плечі–коліна, затримати на 2 секунди.
Нахили й повороти тулуба з палицею	2 підходи по 10–12 р.	Тримати палицю за головою; спина пряма, рухи повільні.
Обертання плечима, руками	2–3 підходи по 10 обертань у кожен бік	Виконувати повільно, без напруження, з повною амплітудою.
Ходьба з мішечком на голові	2–3 хв.	Зберігати рівновагу, голова прямо, кроки плавні.
Присідання біля стіни (3 точки опори)	2–3 підходи по 8–10 р.	Потилиця, лопатки й сідниці мають торкатися стіни.

Регулярне виконання вказаних фізичних вправ із частотою 3–4 рази на тиждень у поєднанні з елементами спеціальної фізичної підготовки сприяє підвищенню функціональної стійкості м'язового корсету, оптимізації

статико-динамічної рівноваги тіла та запобіганню формуванню порушень постави [7, 8].

Методичні рекомендації для тренерів передбачають дотримання ряду принципів, спрямованих на ефективне формування правильної постави у юних легкоатлетів. Передусім необхідно забезпечити системність у проведенні занять, що передбачає їх регулярність та плановість з урахуванням вікових, статевих особливостей і рівня фізичної підготовленості дітей. Важливо дотримуватися принципу поступовості навантаження, поступово підвищуючи тривалість, інтенсивність і складність вправ, що дозволяє уникнути перевантаження та сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату [2].

Застосування індивідуального підходу є обов'язковою умовою ефективної роботи тренера, адже кожна дитина має свої анатомо-фізіологічні особливості, рівень м'язового розвитку та можливі відхилення у поставі. Важливо систематично здійснювати контроль стану постави, який може включати щомісячне візуальне обстеження з метою своєчасного виявлення ознак асиметрії, сутулості чи інших деформацій.

Окрему увагу слід приділяти раціональному поєднанню засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вправи, спрямовані на зміцнення м'язів спини, живота та формування правильної постави, доцільно включати до розминки або завершальної частини тренувального заняття, що забезпечує їх ефективне поєднання з основними засобами легкоатлетичної підготовки.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що формування правильної постави у юних легкоатлетів є одним із ключових чинників гармонійного фізичного розвитку, ефективного оволодіння руховими навичками та профілактики травматизму в процесі тренувальної діяльності. Застосування засобів загальної фізичної підготовки сприяє зміцненню м'язового корсету, розвитку гнучкості, координаційних здібностей і стабілізації положення хребта, що в комплексі забезпечує оптимальні умови для формування правильної постави.

Запропонований комплекс вправ може бути рекомендований для використання тренерами та педагогами у роботі з дітьми на етапі початкової підготовки як ефективний засіб профілактики порушень постави та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості юних спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Борисенко О. І. Основи профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку: монографія. Київ: Олімпійська література, 2022.
2. Гончаренко Т. І. Загальна фізична підготовка юних спортсменів: методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020.
3. Сущенко А. В. Фізичний розвиток і постава юних спортсменів: навч. посібник. Київ: НУФВСУ, 2021.
4. Кашуба В. О., Литвиненко Ю. В. Біомеханічні аспекти формування постави дітей шкільного віку: монографія. Львів: Світ, 2023.

5. Ivashchenko O. Development of coordination abilities and posture correction in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(3). P. 1234–1240.

6. Kashuba V., Yermakova T. Influence of general physical training on posture in schoolchildren. *Physical Education of Students*. 2023. № 27(2). P. 45–52.

7. Chaput, Jean-Philippe et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2020. Vol. 17(1). 141. DOI:10.1186/s12966-020-01037-z

8. Bull, Fiona C et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*. 2020. Vol. 54(24). P. 1451-1462. DOI:10.1136/bjsports-2020-102955.

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Прокопова А. В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано модель психологічної підготовки гімнасток, що включає три взаємопов'язані і взаємозумовлені рівні, які забезпечують вдосконалення психологічної підготовки. Уточнено структуру заняття психологічної підготовки гімнасток.

Ключові слова: психологічна підготовка, гімнастки, художня гімнастика, тренувальний процес.

Summary. Prokopova A. V. The Significance of Psychological Preparation in the Training Process of Rhythmic Gymnastics. The article analyzes the model of psychological training of gymnasts, which includes three interconnected and interdependent levels that ensure the improvement of psychological training. The structure of the lesson on psychological training of gymnasts is specified.

Keywords: psychological training, gymnasts, rhythmic gymnastics, training process.

Вступ. Художня гімнастика є видом спорту, в якому високо оцінюється грація, гнучкість, сила і координація рухів. Цей вид спорту вимагає не тільки фізичної підготовки, а й психологічної стійкості, зосередженості та емоційного контролю. Психологічні аспекти відіграють ключову роль у процесі навчання та тренувань у художній гімнастиці. Розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії тренувань та підтримки, які сприятимуть не лише покращенню спортивних результатів, а й загальному психологічному розвитку спортсменок.