

Список використаних джерел

1. Трач, Р. В., Рижакова, Г. М., & Крижановський, В. І. (2017). Інформаційне моделювання та концепція інтегрованої реалізації будівельних проєктів як основа інноваційного розвитку будівельного підприємства. *Управління розвитком складних систем*, (31), 173–178. https://nbuv.gov.ua/UJRN/Urss_2017_31_26
2. Churyna, K., Nikolayko, D., Huliaiev, D., & Yakymchuk, T. (2024). Наукові підходи на методологічні засади розробки стратегій модернізації підприємств. *Ways to Improve Construction Efficiency*, 3(53), 37-56.
3. Рижакова, Г., Кішак, Н., Хоменко, О., Ротов, О., Ніколаєва, М., & Веремєєва, Т. (2022). Сучасний вектор оновлення будівельного девелопменту в контексті стратегем Integrated Project Delivery. *Управління розвитком складних систем*, (49), 113-123.
4. Рижакова, Г. М. (2010). Моделювання процесу формування обсягів реалізації продукції (робіт, послуг) малих підприємств у промисловості України. *Інвестиції: практика та досвід*, (23), 62–66. https://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2010_23_17
5. Рижакова, Г. М. (2011). Роль і місце малого підприємництва в національній економіці України. *Ефективна економіка*, (1). https://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2011_1_21
6. Рижакова, Г. М. (2012). Методологічні аспекти формування інтелектуальної складової трудового потенціалу в процесі генезису соціально орієнтованої економіки. *Ефективна економіка*, (6). https://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2012_6_49
7. Рижакова, Г. М. (2012). Економетричне моделювання процесу формування обсягів реалізації продукції малих підприємств у будівництві. *Будівельне виробництво*, (53), 58–61. https://nbuv.gov.ua/UJRN/buvu_2012_53_15
8. Рижакова, Г. М., Рижаков, Д. А., Лещинська, І. В., Кістіон, Д. В., & Кондрацький, В. О. (2019). Загально-методична регламентація та аналітико-інформаційне забезпечення процесами адміністрування в сучасній системі будівельного девелопменту. *Сучасні проблеми архітектури та містобудування*, (55), 154–168. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Spam_2019_55_15

УДК 796.015.134

Озерова Ольга Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Драко Ілля Сергійович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОРКАУТІ

Актуальність. Сучасна практика спорту і масової фізичної культури свідчить про зростання популярності воркауту та потребує науково обґрунтованого підходу до технічної підготовки спортсменів.

Воркаут – це не лише система вправ із власною вагою, а цілісна філософія руху, що поєднує елементи гімнастики, акробатики та силової координації.

За свідченням наукової літератури, воркаут – це молодіжна субкультура, що базується на виконанні фізичних вправ, до яких належать класичні згинання та розгинання рук, підтягування, різноманітні виси, присідання, а також унікальні для воркауту рухи, як-от, "вихід принца", "горизонт", "капітанський вихід".

Однією з переваг воркауту є доступність занять та можливість тренуватися безкоштовно на спортивних майданчиках. Для підлітків 12–13 років воркаут є особливо актуальним, оскільки сприяє всебічному фізичному розвитку в період активного зростання та становлення основних фізичних якостей. Воркаут можна адаптувати до індивідуальних можливостей, що дозволяє кожному юнакові працювати у своєму темпі й досягати помітних результатів.

Технічна підготовка у воркауті базується на принципах поступового ускладнення, систематичності та індивідуалізації. Основне завдання тренувального процесу – формування чітких рухових навичок при виконанні статичних і динамічних елементів.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка спортсменів у воркауті.

Предмет дослідження – процес формування та вдосконалення технічних елементів у воркауті серед юнаків 12–13 років.

Мета дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати особливості технічної підготовки у воркауті юнаків 12-13 років.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати науково-методичні джерела щодо технічної підготовки у воркауті.

2) Визначити основні компоненти технічної підготовки спортсменів, які займаються воркаутом.

3) Обґрунтувати етапність формування технічних навичок у воркауті серед юнаків 12-13 років.

Методи дослідження:

– аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;

– систематизація теоретичних відомостей з технічної підготовки у воркауті;

– порівняльний аналіз тренувальних підходів у силових та координаційних видах спорту.

У своїх роботах Воуер і La Scala, які є фахівцями у галузі функціональної підготовки спортсменів та досліджують специфіку тренувань у силових дисциплінах з елементами калестеніки, доводять, що удосконалення техніки у воркауті вимагає розвитку пропріоцептивного контролю, стабілізації корпусу та здатності підтримувати рівновагу у відкритих кінематичних ланцюгах.

Крім того, важливою складовою є ментальна підготовка спортсменів, що забезпечує контроль над моторною увагою та регуляцією внутрішніх станів під

час виконання складних рухів. Як зазначає Г.В. Іваннікова, формування навичок психічної саморегуляції сприяє підвищенню чіткості рухів та стійкості спортсмена до стресових чинників тренувального і змагального процесу.

За даними спеціальної літератури, для підвищення технічної майстерності доцільним є використання біомеханічного аналізу та відеозворотного зв'язку, що дозволяє спортсмену усвідомлено коригувати власні дії. Park і Kim у своєму дослідженні «Biomechanical Analysis of Static Strength Elements in Calisthenics» підкреслюють, що дотримання правильних біомеханічних кутів і послідовності фаз руху під час виконання складних статичних силових елементів у воркауті (front lever, planche, human flag) сприяє зниженню енерговитрат і підвищує стабільність техніки.

Відомо, що комплексна технічна підготовка у воркауті передбачає три етапи:

1. Базовий - опанування стандартних силових вправ (підтягування, віджимання, вихід силою).
2. Проміжний - розвиток стабілізуючих м'язів корпусу та вдосконалення координаційних зв'язків.
3. Вищий рівень - поєднання статичних і динамічних елементів із максимальною технічною точністю.

З свідченням Boyer і La Scala [6], поєднання вправ із власною вагою та елементами силової статички розвиває не лише м'язову витривалість, а й моторну пам'ять.

Крім того, Park і Kim наголошують, що правильна техніка у воркауті формується через повторюваність, точність і контроль пропріоцепції, а це потребує чіткої методики побудови тренувального процесу.

Висновки. Технічна підготовка у воркауті - це системний процес, який поєднує розвиток фізичних, психомоторних і когнітивних компонентів. Її ефективність визначається гармонійним поєднанням силової бази, координаційних навичок і ментальної стабільності спортсмена.

Перспективи дослідження технічної підготовки у воркауті полягають у розробці та впровадженні комплексних тренувальних програм для юних спортсменів, які охоплюють поєднання біомеханічного аналізу, когнітивно-психологічних методик та засобів розвитку пропріоцепції, що сприятиме підвищенню ефективності технічного навчання і зменшенню ризику травматизму.

Список використаних джерел

1. Криворучко, Д. Функціональна підготовка спортсменів у системі воркаут. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – 2021. – №3. – С. 45–51.
2. Сотник, Т., Руденко, В., Губко, О. Ментальні технології у фізичній культурі та спорті. – Київ: НУФВСУ, 2021.

3. Шаверський В. та ін. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 12 – 13 РОКІВ. Науковий журнал: Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи., Вип. 1. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 1. 2024. – С. 20-26. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://physicalculturesport.zu.edu.ua/article/view/338265/326615>

4. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>

5. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repositary.knuba.edu.ua/items/05556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

6. Яковенко, І. Системний підхід у технічній підготовці спортсменів силових напрямів. – Київ: Олімпійська література, 2019.

7. Boyer, C., & La Scala, L. Bodyweight Training for Performance: Mechanics and Methods. Journal of Strength and Conditioning Research, 2021, 35(8), 2125–2133. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004002

8. Park, H., & Kim, D. Biomechanical Analysis of Static Strength Elements in Calisthenics. Sports Biomechanics, 2023, 22(4), 501–510.

УДК 796.433.2

Озерова Ольга Анатоліївна,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Ковнацький Олександр Володимирович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В МЕТАННІ СПИСА

Актуальність. Метання списа належить до техніко-силових видів легкої атлетики, де спортивний результат значною мірою залежить від біомеханічної точності рухів, рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсмена.

Розвиток сучасного спорту сприяє активному впровадженню інноваційних технологій у тренувальний процес для удосконалення техніки, підвищення рівня контролю та запобігання травматизму. Це визначає актуальність дослідження інноваційних технологій тренування металників списа з метою покращення їх результативності.

Аналіз основних досліджень та публікацій. На думку провідних фахівців, результативність метання списа визначається оптимальним поєднанням швидко-силових можливостей і технічної майстерності спортсмена [3, 6]. В наукових працях активно розглядаються напрямки технологічної підтримки тренувального процесу.