



**GRINCHENKO
UNIVERSITY**

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»**

МАТЕРІАЛИ

XII Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

18 грудня 2025 року

м. Київ

УДК: 796:37.037:613:615.8

DOI: <https://doi.org/10.28925/2025.1812169conf>

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали ХІІ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 18 грудня 2025 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2025. 169 с.

У збірнику представлені тези доповідей з питань філософських, організаційних, соціально-економічних, правових засад розвитку фізичної культури та спорту, професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, інноваційних підходів до фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічних, фізіологічних, психологічних, педагогічних аспектів підготовки спортсменів, олімпійського, професійного і адаптивного спорту, урбан-спорту, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету: Георгій Лопатенко
Члени організаційного комітету: Ірина Грузевич, Валентин Савченко,
Галина Іваненко, Наталія Пилипченко,
Марія Прядко
Редакція тез: Ірина Грузевич

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату Strike Plagiarism.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази Google Scholar.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercialNoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
(протокол від 16.12.2025 р. № 10).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2025

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1

ФІЛОСОФСЬКІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ І ПРАВОВІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Бабенко В.Г., Корж Є.М., Літус Н.О. РУКОПАШНИЙ БІЙ: ВИД СПОРТУ, САМОЗАХИСТ ЧИ РІЗНОВИД ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	8
Дацюк М.К. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У МЕЖАХ ОСВІТНЬОГО КУРСУ З ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ.....	12
Крижановський А.А., Лахтадир О.В. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ.....	14
Мазуренко С.А., Ляхова І.М., Ніканоров К.М. ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»).....	17
Половко Є.С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПЕРФОРМАТИВНИХ МИСТЕЦТВ.....	19
Сушко Р.О., Комоцька Р.О. СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ.....	23

НАПРЯМ 2

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Літус Н.О., Літус Р.І. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ВОЛЕЙБОЛІСТОК В ЗВО.....	26
Пантік П. ПРИНЦИПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (СФП) ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 262 «ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ».....	29

НАПРЯМ 3

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Волощенко Ю.М., Цикоза Є.В. ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО СТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА.....	32
Дрозд В.І., Кропта Р.В., Грузевич І.В. ТЕХНІКА БІГУ ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ.....	36
Калініченко О.О. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	38
Лисенко О.М., Ковельська А.В., Шинкарук О.А., Очеретько Б.Є., Федорчук С.В., Колосова О.В., Яковенко О.О. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ.....	40
Літус Р.І., Літус Н.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТОК І КУРСУ ЗВО.....	43

Петрова Н.В., Латишев М.В., Гаврилова Н.Г. ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	47
Тодорова В.Г., Наумов О.Д. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У СИСТЕМІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ.....	49
Чередниченко І.А., Напалкова Т.В., Крамчанин В.М. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗМІСТУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ 14-15 РОКІВ.....	51
Школа О.М. ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	55

НАПРЯМ 4

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Білецька В.В., В'яла О.М., Галоян С.О. ЗАПОБІГАННІ ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ ЗАСОБАМИ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI.....	58
Іваненко Г.О., Єретик А.А., Сущенко В.О. РІВЕНЬ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ СЕРЕД ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПІДВОДНИМ ПЛАВАННЯМ І ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	59
Іщук О.А. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	62
Красько М.П., Тищенко В.О. ПОХІДНІ 1,2,4-ТРИАЗОЛУ В СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ: ВПЛИВ НА ЗАПАЛЬНУ ВІДПОВІДЬ ТА ОКСИДАТИВНИЙ СТРЕС.....	64
Лень Ю.О., Іваненко Г.О., Мотроненко А.В. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....	66
Маленюк Т.В. ГЕЙМІФІКАЦІЇ – ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ.....	68
Пантік Д.В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЦЦОЇ ОСВІТИ.....	71
Пілюх М. О., Грузевич І.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	73
Смоляр І.І., Ніколаєва Н.А. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	76
Хорошуха М.Ф. ПРО ІНФОРМАТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДЕЯКИХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	78
Gunina-Orlova L. M. LABORATORY MONITORING AND PREVENTION OF OVERTRAINING SYNDROME IN SPORT: A LITERATURE REVIEW.....	81
Nagorna V., Gorbachenko A., Shutova S. INTEGRATING SPORT-SPECIFIC VOLLEYBALL EXERCISES INTO INJURY REHABILITATION.....	84

Дослідження практик моніторингу у тренерській роботі, проведене шляхом анкетування, виявило недостатню системність цього процесу в більшості аматорських і напівпрофесійних команд. Більшість тренерів визнають важливість контролю фізичного стану спортсменів, проте здійснюють його переважно у візуальній або спрощеній формі. Лише окремі фахівці використовують цифрові технології (GPS-трекери, мобільні застосунки, електронні таблиці) для збору та аналізу даних. Це свідчить про потребу у стандартизації методики моніторингу та підвищенні рівня цифрової грамотності тренерів.

У процесі аналітичного опрацювання отриманих результатів встановлено чіткий взаємозв'язок між рівнем систематичного контролю фізичної форми та частотою травматизму футболістів. У командах, де моніторинг здійснюється регулярно, частка травмованих гравців становить близько 35 %, тоді як у колективах без моніторингу цей показник перевищує 70 %. Отже, систематичний контроль фізичного стану сприяє ранньому виявленню перевтоми, оптимізації навантажень і запобіганню травмам. Позитивний ефект моніторингу виявляється не лише у фізіологічному, а й у психологічному аспекті - гравці стають більш дисциплінованими, відповідальними й мотивованими до самоконтролю.

На основі проведеного дослідження розроблено рекомендації щодо впровадження ефективної системи моніторингу у футбольних командах. Запропоновано поетапну модель, що включає визначення цілей, первинне тестування, регулярну перевірку показників, аналіз динаміки та корекцію тренувальних програм. Важливими складовими цієї моделі є створення електронної бази даних результатів, використання цифрових засобів контролю, взаємодія тренерського і медичного персоналу, а також формування культури моніторингу серед гравців. Упровадження запропонованої системи дозволяє знизити ризик травматизму, підвищити ефективність тренувального процесу та забезпечити стабільність спортивних результатів.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що систематичний моніторинг фізичної підготовленості – це не лише метод оцінювання тренувальної ефективності, а цілісна стратегія управління спортивною діяльністю, спрямована на збереження здоров'я футболістів і продовження їхньої кар'єри. Застосування науково обґрунтованого контролю має стати обов'язковим елементом сучасного футболу на всіх рівнях – від дитячо-юнацьких шкіл до професійних клубів, адже саме моніторинг є ключем до поєднання безпеки, стабільності та результативності у спортивній підготовці.

Список використаних літературних джерел

1. Поліщук Н.М. (2024). Медична допомога та профілактика спортивних травм у фізичній культурі і спорті: основні принципи та підходи. *Суспільство та національні інтереси*, 7(7), 312-320. <https://surl.li/myzogd>
2. Анікієнко Л.В. (2020). Сучасний стан проблеми спортивного травматизму у футболі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 8 (128), 14-16. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/244>

РІВЕНЬ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ СЕРЕД ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПІДВОДНИМ ПЛАВАННЯМ І ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Іваненко Г.О.

Єретик А.А.

Сущенко В.О.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Було проаналізовано, що агресія в спорті може мати подвійний вплив: з одного боку, вона може стати потужним мотивуючим фактором для досягнення результату, а з іншого

— спричиняти деструктивні наслідки, включаючи конфлікти у команді, зниження ефективності взаємодії та емоційне вигорання спортсменів [4, 5]. Гендерні відмінності у реакції на стрес і схильності до агресивності також суттєво впливають на спортивні досягнення, що вимагає детального вивчення для розробки індивідуальних підходів до підготовки спортсменів різної статі [5].

В свою чергу, підводне плавання, як специфічна спортивна дисципліна, характеризується високими вимогами до фізичної підготовленості, технічної майстерності та емоційної стабільності спортсменів. Змагальні умови, зокрема фактори ризику, тиску часу та обмежені можливості комунікації під водою, створюють додаткове навантаження на психіку спортсменів, підвищуючи ймовірність прояву агресивної поведінки [1].

Дослідження статевих відмінностей у прояві агресивної поведінки спортсменів, які займаються підводним плаванням і перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки, є надзвичайно важливим та актуальним для оптимізації тренувального процесу, психологічної стійкості. Отримані результати зможуть сприяти створенню методик психологічної підготовки, спрямованих на оптимізацію поведінки спортсменів, зниження рівня деструктивної агресії, а також підвищення ефективності тренувального процесу.

Мета дослідження. Визначити рівень прояву агресії та відмінностей у формах прояву серед спортсменів, які займаються підводним плаванням на етапі спеціалізованої базової підготовки

Методи дослідження. аналіз і синтез літературних джерел, порівняння, узагальнення, спостереження, тестування за методикою Басса-Даркі, методи математичної обробки даних.

Результати дослідження. З метою визначення рівня агресивності та ворожості (суперництва) серед юнаків і дівчат, було використано стандартизований опитувальник Басса-Даркі [2]. Результати дослідження представлені на рис. 1.



Рис. 1. Результати визначення рівнів прояву агресії за методикою Басса-Даркі серед юнаків (n=3) та дівчат (n=8), які займаються підводним плаванням

У дослідженні взяли 8 спортсменів, які займаються підводним плаванням, а саме 5 дівчат та 3 хлопців віком від 13 до 15 років. Дані спортсмени є вихованцями ДЮСШ «Аквалідер», знаходяться на спеціалізованому базовому етапі багаторічної підготовки, мають високу спортивну кваліфікацію — кандидатів та майстрів спорту України.

Визначено, що у дівчат найвищі показники у рівнях прояву агресії зафіксовані у формах «негативізм» (100%) та «фізична агресія» (80%). В свою чергу, найнижчі показники були виявлені у формі «непряма агресія» (40%). Такі дані свідчать, про наявність у дівчат емоційної напруги, схильності до імпульсивних реакцій та недовіри у міжособистісних відносинах.

В свою чергу у хлопців, найвищий показник у 100% зафіксовано у непрямій формі прояву агресії. Це свідчить, що юнаки найчастіше проявляють агресію у вигляді застосування сарказму, провокацій, грубих або негативно забарвлених слів/виразів замість нейтральних чи позитивних при комунікації між однолітками. У таких формах прояву агресії, як «фізична агресія», «вербальна агресія», «негативізм», «роздратування» респондентами були показані однакові результати (по 66% відповідно).

Проведене дослідження агресивності за методикою Басса-Даркі серед невеликої групи висококваліфікованих спортсменів виявило нетиповий розподіл агресивних проявів між статями. Хоча обидві групи демонструють високий загальний рівень напруги та агресивності, механізми вираження цих емоцій кардинально відрізняються.

У групі дівчат виявлено домінування прямих, неконтрольованих форм агресії та опозиційної поведінки, що є нехарактерним для жіночої статі у загально психологічних дослідженнях [3,5]. Такі результати свідчать, що дівчата максимально схильні до відкритої протидії правилам, тренерам та іншим авторитетам, а також мають високий потенціал для фізичного виплеску напруги та конфронтації. Водночас, їхнє використання непрямой агресії є найнижчим, що вказує на те, що вони воліють вирішувати конфлікти та виражати емоції безпосередньо, а не через плітки чи інтриги.

На противагу дівчатам, юнаки частіше застосовують замасковані, психологічно орієнтовані форми агресії, такі як сарказм, провокації та грубі висловлювання з метою прихованого тиску на однолітків, уникаючи при цьому прямої фізичної чи емоційної конфронтації. Це свідчить про загальну схильність до агресивної поведінки, але з чіткою перевагою маніпулятивного, непрямого стилю у взаємодії.

Порівняльний аналіз показує, що у цьому конкурентному спортивному середовищі відбулося "зміщення" статевої патерні агресії. Дівчата прийняли маскулітний патерн (пряма боротьба та опір), тоді як хлопці зосередилися на соціально-замаскованому патерні (психологічні маніпуляції та провокації). Інакше кажучи, дівчата борються відкрито (за правилами прямої конфронтації), а хлопці борються приховано (за допомогою соціального тиску).

Висока інтенсивність форм агресії, свідчить про значну психоемоційну напругу серед спортсменів-підводників, які перебувають на відповідальному етапі підготовки та вимагає розробки комплексних заходів з метою зниження рівня прояву агресії.

Висновки. Проведене дослідження рівня агресивності за методикою Басса-Даркі серед спортсменів-підводників виявило високий загальний рівень психоемоційної напруги в обох групах. Так, дівчата демонструють переважно прямі, відкриті та опозиційні форми агресії, про що свідчать максимальні показники негативізму (100%) та фізичної агресії (80%). Цей патерн вказує на схильність до прямої конфронтації та відкритої протидії авторитетам. Натомість, хлопці зосереджені на непрямих, соціально-замаскованих проявах, про що свідчить 100% за шкалою непрямой агресії, що виражається у використанні сарказму та психологічних провокацій для прихованого тиску на однолітків. Таким чином, дівчата обирають відкриту боротьбу, а хлопці — приховану маніпуляцію. Висока інтенсивність цих, хоча і різних, форм агресії підкреслює необхідність розробки комплексних диференційованих заходів психологічної корекції для зниження деструктивного впливу агресії на тренувальний процес та міжособистісні стосунки.

Список використаних літературних джерел

1. Рідкоплет МА, Шитикова ЄА. (2021). Психічне здоров'я та мікроклімат в колективі при підготовці спортсменів (на матеріалі плавання). Матеріали XIV Міжнародної студентської наукової конференції. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. С.83.

2. Степанюк О., Мельниченко О. (2020) Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: збірник практичних матеріалів. Київ, 132 с.
3. Харченко А. (2019) Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. *Молодий вчений*, 8 (72): 214-217.
4. Хорошуха М.Ф. (2021) До природи агресивності юних спортсменів 13–16 років. *Молодіжний науковий вісник СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Серія: Педагогічні науки*, 3: 85–91.
5. Newman, Tarkington & Magier, Erica & Kimiecik, Carlyn & Burns, Michelle. (2021). The Relationship Between Youth Sport Participation and Aggressive and Violent Behaviors: A Scoping Review of the Literature. *Journal of the Society for Social Work and Research*. 12. 371-389. 10.1086/714421.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Іщук О.А.

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна

Вступ. Спортивна підготовка жінок є складним і багатограним процесом, що потребує врахування не лише загальних принципів тренування, але й специфічних фізіологічних, гормональних та психоемоційних особливостей жіночого організму [1; 3; 4]. На відміну від чоловіків, у жінок спостерігаються значні коливання функціональних показників, пов'язані з менструальним циклом, гормональними змінами та віковими етапами розвитку, які визначають не лише обсяг і інтенсивність навантажень, але й вибір засобів тренування, періодизацію та методи контролю. Ці фактори суттєво впливають на працездатність, швидкість відновлення, ризик травм та ефективність тренувальних програм [1; 3; 4; 5].

Також більшість традиційних методик спортивної підготовки базуються на чоловічих моделях, що не враховують особливості жіночого організму. Тому розробка науково обґрунтованих, диференційованих методик для різних вікових груп жінок є ключовим завданням сучасної спортивної науки [3; 4; 5].

Мета дослідження. Науково обґрунтувати особливості методики спортивної підготовки жінок різних вікових груп та визначити оптимальні підходи до планування тренувального процесу з урахуванням фізіологічних і гормональних факторів.

Методи дослідження. Аналіз і синтез наукової літератури – вивчення сучасних досліджень з фізіології, спортивної медицини та методики тренувань жінок, порівняльний аналіз – зіставлення методичних підходів для різних вікових груп, систематизація та узагальнення – формування принципів побудови тренувальних програм.

Результати дослідження. Визначено ключові особливості методики спортивної підготовки жінок. Фізіологічні фактори: коливання працездатності, пов'язані з менструальним циклом, впливають на вибір навантажень [4; 6]. Гормональні зміни: пубертат, репродуктивний період та менопауза визначають адаптаційні можливості [3; 4]. Вікові особливості: різні пріоритети тренувального процесу (координація у підлітків, силова витривалість у дорослих, функціональна стабільність у старших) [4; 5; 6].