

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

OLYMPICUS

ВИПУСК 3 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Засновник: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

OLYMPICUS

№ 3 2025

ISSN (Print) 2786-7935
ISSN (Online) 2786-7943

*Регистрація суб'єкта у сфері
друкованих медіа: Рішення
Національної ради України
з питань телебачення
і радіомовлення № 225
від 01.02.2024 року.
Ідентифікатор медіа R30-02647.*

*Суб'єкт у сфері друкованих
медіа – Державний заклад
«Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені
К. Д. Ушинського»
(вул. Старопортофранківська,
буд. 26, м. Одеса, 65020,
pdpu@pdpu.edu.ua, тел. (048)
752-98-10)*

*Фахова реєстрація
(категорія «Б»): на підставі
Наказу МОН України
від 20 червня 2023 року № 768
(Додаток № 3).
Спеціальності: А4 Середня
освіта (за предметними
спеціальностями); А7 Фізична
культура і спорт.*

*Мови розповсюдження:
українська, англійська, німецька,
польська, румунська, французька.*

Журнал виходить 4 рази на рік.

*Офіційний сайт видання:
olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/
olympicus*

*Рекомендовано
до друку вченою радою
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет
імені К. Д. Ушинського»,
протокол № 3
від 25.09.2025 р.*

*Статті у виданні
перевірені на наявність
плагіату за допомогою
програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від
польської компанії Plagiat.pl.*

*Передрук матеріалів
здійснюється за умови
обов'язкового посилання
на журнал "Olympicus".*

Редакційна колегія

Головний редактор:

Тодорова Валентина Георгіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Члени редакційної колегії:

Атаманюк Світлана Іванівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»;

Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Буховець Божена Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Задорожна Ольга Романівна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Лещій Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мулик Вячеслав Володимирович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор, Харківська державна академія фізичної культури;

Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітер Смолянов (Peter Smolianov), кандидат наук, професор кафедри науки про спорт і рух, Салемський державний університет (Salem State University), Сполучені Штати Америки;

Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Теляк Оксана Ярославівна, доктор економічних наук, професор, проректор до прав навчання, Академія Спортивної Освіти у Варшаві (Academy of Sport Education in Warsaw), Польща;

Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, Україна;

Форостян Ольга Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Хіменес Христина Робертівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

УДК 796.82.

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.2>**Адаменко Оксана Олександрівна**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0002-0879-8139**Косенчук Володимир Олександрович**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0001-9235-3409

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ІЗ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність проблеми. Греко-римська боротьба є одним із видів одноборств, що характеризується значною складністю у плані рухової активності. Міжнародна федерація спортивної боротьби (UWW) активно працює над популяризацією боротьби в усьому світі та невпинно впроваджує зміни для того, щоб змагання ставали більш динамічними й видовищними для глядачів.

Мета статті – науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силових підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Методи. У процесі дослідження нами використано такі методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення силових якостей борців із греко-римської боротьби; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із метою дослідження особливостей силових підготовки борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років.

Розкрито силову та швидкісно-силову підготовку спортсменів, що спеціалізуються у греко-римській боротьбі. Охарактеризовано вікові особливості розвитку силових якостей спортсменів віком 14–16 років. Сформульовано завдання, розкрито методи і засоби силових підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Розроблено комплексну методику силових підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки, що включала комплекси спеціально розроблених вправ на розвиток силових якостей борців із греко-римської боротьби.

Експериментально перевірено ефективність комплексної методики силових підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективою подальших досліджень є пошук нових засобів і методів удосконалення силових підготовки борців із греко-римської боротьби на етапах багаторічного удосконалення.

Ключові слова: борці, греко-римська боротьба, максимальна сила, вибухова сила, силова витривалість, комплексна методика.

Вступ. У сучасному спорті питання підвищення спортивних результатів тісно пов'язане з удосконаленням засобів і методів тренувального процесу. Особливу увагу в підготовці борців із греко-римської боротьби провідними науковцями та практиками приділено оптимальному співвідношенню методів та засобів фізичної підготовки. Серед пріоритетних завдань розвитку фізичної підготовки борців у греко-римській боротьбі виділяється розвиток сили та швидкісно-силових якостей.

У цьому контексті основною проблемою тренувального процесу є підбір адекватних засобів і методів для забезпечення ефективної силової та швидко-силової підготовки борців.

Таким чином, методика розвитку силових здібностей повинна бути максимально наближеною до структури рухів, характерних для змагань із греко-римської боротьби. Це забезпечить одночасний розвиток необхідних фізичних якостей та вдосконалення технічних навичок борця, що є важливим для досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності.

Мета та завдання. Науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

У рамках дослідження поставлено такі *завдання*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із метою дослідження особливостей силової підготовки борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років.

2. Розробити комплексну методику силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

3. Експериментально перевірити ефективність комплексної методики силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років

Предмет дослідження – комплексна методика силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами було використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення силових якостей борців із греко-римської боротьби; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Силова та швидко-силова підготовка спортсменів, що спеціалізуються у греко-римській боротьбі, є невід'ємним складником їхньої професійної майстерності.

Ідеальною умовою для борця є пропорційно розвинена мускулатура всього тіла, що, втім, трапляється вкрай рідко. У деяких спортсменів більш розвинені м'язи верхніх кінцівок, у інших – нижніх або ж області спини.

Таким чином, у процесі тренувань необхідно включати вправи, спрямовані на розвиток найбільш слабких м'язових груп [1, с. 18].

У греко-римській боротьбі сила проявляється як динамічно-статичне напруження окремих м'язових груп, що здійснюється в різноманітних рухах та положеннях. Вона характеризується загальною потужністю, різними режимами виконання силових зусиль, а також силовою витривалістю – здатністю протистояти втомі.

Силова підготовка борців має багатокомпонентну структуру, яка включає різні види силових здібностей. Для спортсменів, що займаються греко-римською боротьбою, особливе значення має розвиток так званої «спеціальної сили», що формується через виконання спеціалізованих вправ та безпосередньо у навчально-тренувальних спарингах.

Для борців високої кваліфікації найбільш ефективним є розвиток сили через методики прогресивного опору.

Один із методів передбачає проведення сутичок проти суперників із поступовим збільшенням фізичної сили або ваги кожні 1–3 хвилини. Інший метод ґрунтується на протистоянні суперникам, які переважають борця за вагою чи фізичною потужністю [3, с. 22].

Загалом структура силової підготовки включає майже всі зазначені види силових якостей, водночас їхня роль може варіюватися залежно від вікової та вагової категорії спортсмена.

Основним інструментом розвитку силових здібностей є виконання відповідних силових вправ, які відтворюють змагальні навантаження. При цьому сила може проявлятися через потужність (наприклад, вибуховий характер рухів), різні режими силового напруження та витривалість до силового навантаження.

Силову витривалість доцільно поділяти на статичну, швидко-силову, власне силову та комбіновану стійкість до проявів сили, що включають її інтеграцію з іншими компонентами фізичного навантаження. Таким чином, правильно організована система силової та швидко-силової підготовки є основою успіху у греко-римській боротьбі та закладає фундамент для високих спортивних досягнень [3, с. 22].

Одним із ключових чинників розвитку максимальної сили є синхронність нервово-м'язової координації та вольових зусиль. Борцю необхідно навчитися спрямовувати силу в потрібному напрямі й долати опір супротивника, що дасть змогу ефективно виконувати необхідний прийом.

Педагогічний експеримент проводився на базі МОК КДЮСШ і був спрямований на вдосконалення силових якостей борців із греко-римської боротьби, а саме: підвищення вибухової сили в окремих фазах атакуючих дій; удосконалення сили та швидкості під час виконання атакуючих дій загалом та вправи на розвиток силової витривалості. Для цього було розроблено комплексну методику силової підготовки спортсменів із греко-римської боротьби віком 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки, що включала:

- вправи із зовнішнім опором;
- вправи з подоланням ваги власного тіла та маси тіла партнера;
- комплексні вправи;
- ігри для розвитку сили борців;
- вправи з чергуванням напруження і розслаблення м'язів.

Комплексна методика дає можливість використання різного поєднання видів вправ в окремому тренуванні. Під час застосування даної комплексної методики нами використовувалося різне обладнання: гірі, штанги, набивні м'ячі, партнер та манекени, канат та гімнастичні кільця. Це, своєю чергою, дає можливість використовувати різні методи на тренуванні: методу колового тренування, сполученого методу, методу короткочасних зусиль та методу до відмови, методу варіативного та аналітичного впливу.

В експерименті взяли участь юні борці, які мають II спортивний розряд із греко-римської боротьби. Тренувальні заняття проводилися по дві академічні години тричі на тиждень. На основі отриманих результатів попереднього тестування було сформовано й укомплектовано дві групи – контрольну (n=10) та експериментальну (n=10), однорідні за фізичною та технічною підготовленістю спортсменів.

Для об'єктивної оцінки ефективності використання комплексної методики силової підготовки спортсменів із греко-римської боротьби віком 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки греко-римського стилю нами було проведено тестування силових якостей спортсменів на початку та в кінці експерименту. Результати тестів наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати тестування силових якостей спортсменів на початку та в кінці експерименту

№	Тести	Групи	На початку експерименту	В кінці експерименту	P
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів	КГ	22±2	25 ±1,5	≤ 0,05
		ЕГ	23± 1.5	29±2	≤ 0,05
2	Підтягування на перекладині, разів	КГ	8±1,5	10±1,2	≤ 0,05
		ЕГ	9±1,4	12±1,2	≤ 0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	224± 6,5	230±5,5	≤ 0,05
		ЕГ	226±3,5	240±2,5	≤ 0,05
4	Кидки манекена протягом 20 секунд, разів	КГ	5±0,5	7± 1,2	≤ 0,05
		ЕГ	6±1,5	9 ±1,4	≤ 0,05
5	Кидок набивного м'яча вперед, м	КГ	7,2±0,6	7,6±0,2	≤ 0,05
		ЕГ	7,3±0,4	8.0±0,4	≤ 0,05
6	Кидок набивного м'яча назад, м	КГ	7,8±0,5	8,3±0,2	≤ 0,05
		ЕГ	7,7± 0,6	8,8±0,4	≤ 0,05

За результатами експерименту ми можемо зробити висновок, що приріст силових якостей ми спостерігаємо в обох групах, як у контрольній, так і в експериментальній. Але результати приросту в експериментальній групі значно вищі.

Для унаочнення результатів приросту силових якостей у контрольній та експериментальній групах наведемо результати експерименту в гістограмі 1.

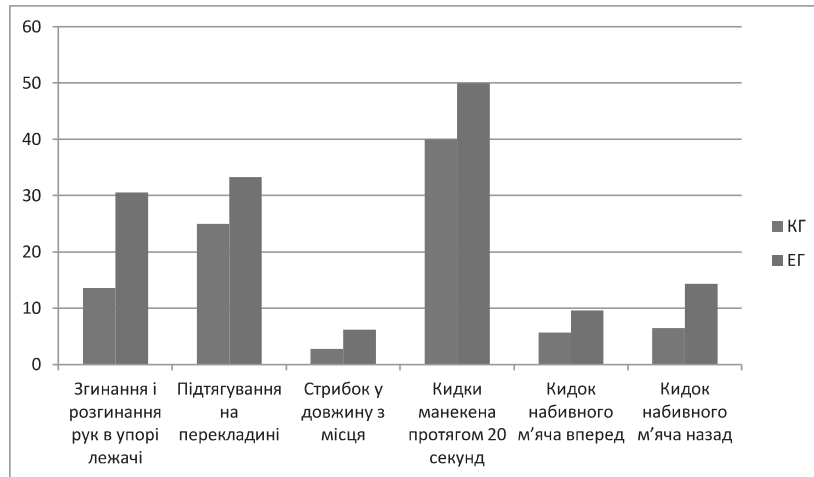


Рис. 1. Приріст силових якостей у контрольній та експериментальній групах у кінці експерименту

Виходячи з даних, отриманих під час експерименту, можна констатувати, що запропонована комплексна методика силової підготовки спортсменів із греко-римської боротьби віком 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки є ефективною, про що свідчать результати тестування контрольної та експериментальної груп.

Висновки. У дослідженні здійснено науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики силової підготовки борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки.

1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із метою дослідження особливостей силової підготовки борців із греко-римської боротьби віком 14–16 років.

2. Розроблено комплексну методику силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки, що включала комплекси спеціально розроблених вправ на розвиток силових якостей борців із греко-римської боротьби, які нами було розділено на великі групи: вправи із зовнішнім опором; вправи з подоланням ваги власного тіла та маси тіла партнера; комплексні вправи; ігри для розвитку сили борців; вправи з чергуванням напруження і розслаблення м'язів.

3. Експериментально перевірено ефективність комплексної методики силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

У ході експерименту виявлено позитивні тенденції силової підготовки борців, зумовлені поліпшенням показників результатів експериментальної групи порівняно з контрольною в усіх тестах на виявлення розвитку силових якостей борців.

Перспективою подальших досліджень є пошук нових засобів і методів удосконалення силової підготовки борців із греко-римської боротьби на етапах багаторічного вдосконалення.

Література:

1. Алексеев А.Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. Харків : ХДАФК, 2010. 146 с.
2. Загура Ф., Зубрицький С. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів із борцями-початківцями греко-римського стилю. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 1. С. 94–98.

3. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. С. 21–29.

References:

1. Alekseev, A.F. (2010). *Teoriia ta metodyka sportyvnoi borotby*. [Theory and methods of wrestling]. Khark. derzh. akad. fiz. kult. Kharkiv. 146 p. [in Ukrainian].
2. Zahura, F., Zubrytskyi, S. (2012). *Osoblyvosti zastosuvannia ihor ta spetsializovanykh ihrovnykh kompleksiv z bortsiamy pochatkivtsiamy hreko-rymskoho styliu*. [Features of the use of games and specialized game complexes with novice Greco-Roman wrestlers]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv, 1, 94–98. [in Ukrainian].
3. Lukina, O., Voronyi, V. (2019). *Osoblyvosti zmahalnoi diialnosti bortsiv hreko-rymskoho styliu*. [Peculiarities of competitive activity of Greco-Roman wrestlers]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Kyiv, 21–29. [in Ukrainian].

Adamenko Oksana, Kosenchuk Volodymyr

STRENGTH TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Relevance of the problem. *Greco-Roman wrestling is one of the types of single combat sports, characterized by significant complexity in terms of motor activity. The International Wrestling Federation (UWW) is actively working to popularize wrestling worldwide and is constantly introducing changes to make competitions more dynamic and spectacular for spectators.*

The purpose of the article is to scientifically and theoretically substantiate a comprehensive methodology for strength training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training.

Methods. *In the process of research, we used the following methods: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources; pedagogical observation; pedagogical experiment; a set of tests to determine the strength qualities of Greco-Roman wrestlers; methods of mathematical statistics.*

Research results. *This study analyzed the scientific and methodological literature of domestic and foreign authors in order to study the features of strength training of Greco-Roman wrestlers aged 14–16.*

The strength and speed-strength training of athletes specializing in Greco-Roman wrestling is revealed. The age-related features of the development of strength qualities of athletes aged 14–16 are characterized. The task is formulated, the methods and means of strength training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training are revealed.

A comprehensive methodology for strength training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training has been developed, which included complexes of specially designed exercises for the development of strength qualities of Greco-Roman wrestlers.

The effectiveness of the comprehensive methodology for strength training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training has been experimentally tested.

Prospects for further research are the search for new means and methods of improving the strength training of Greco-Roman wrestlers at the stages of multi-year improvement.

Key words: *wrestlers, Greco-Roman wrestling, maximum strength, explosive strength, strength endurance, complex methodology.*

Дата надходження статті: 31.07.2025

Дата прийняття статті: 05.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

ЗМІСТ

Адаменко О. О., Веселова І. М.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ 3×3.....3

Адаменко О. О., Косенчук В. О.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ІЗ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....10

Андрющенко Т. Г., Лаврова Л. В., Савченко В. А., Сілошенко І. А.

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СКІПІНГУ.....15

Asauliuk I. O., Kozlovska S. O.

QUALIMETRY AS A TOOL FOR PROCESSING SCIENTIFIC DATA
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: A MODERN DIMENSION.....24

Агаманюк С. І., Тодорова В. Г., Журавльов Ю. Г., Кубатко А. І.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ
ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....29

Башавець Н. А., Міхєєнко О. І.

ПРОБЛЕМИ ГІГІЄНИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ:
СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ТА ІННОВАЦІЇ.....38

Булатова М. М., Єрмолова В. М., Кроль І. М.

ОЛІМПІЙСЬКА ФЛОРИСТИКА.....44

Буховець Б. О., Прокоф'єва Л. А., Філіпцова К. А., Підгірний О. В., Дишель Г. О.

БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХОДЬБИ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ
В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....56

Голод Ю. М., Пітин М. П., Пасічник В. М., Синиця А. В., Ковальчук Л. В.

СТАВЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО КОМПЛЕКСНОГО
ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....62

Григус І. М., Ребров В. В.

МОРФОБІОМЕХАНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ:
МОДЕЛЮВАННЯ В КОНТЕКСТІ НАУКОВОГО ДИСКУРСУ ПОСТАВИ.....72

Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Янченко І. М.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТОК.....81

Ігнатенко С. О.

РУХЛИВІ ІГРИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ
ЯК ФОРМА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....88

Кашуба В. О., Самойлюк О. В., Крикун Ю. Ю., Шевчук О. М.

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ
З РІЗНИМ СТАНОМ БІОМЕХАНІКИ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА.....94

CONTENTS

Adamenko Oksana, Veselova Iryna

INCREASING MOTOR ACTIVITY AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES
OF 10TH GRADE STUDENTS THROUGH 3×3 BASKETBALL.....3

Adamenko Oksana, Kosenchuk Volodymyr

STRENGTH TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES AT THE STAGE
OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....10

Andryushchenko Tetyana, Lavrova Larisa, Savchenko Viktoria, Siloshenko Iryna

IMPROVING THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS
USING SKIPPING MEANS.....15

Asauliuk Inna, Kozlovska Svitlana

QUALIMETRY AS A TOOL FOR PROCESSING SCIENTIFIC DATA
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: A MODERN DIMENSION.....24

Atamaniuk Svitlana, Todorova Valentyna, Zhuravlov Yurii, Kubatko Alina

TECHNICAL TRAINING IN AEROBIC GYMNASTICS
AS AN INTEGRAL INDICATOR OF SPORTS SKILL.....29

Bashavets Nataliia, Mikheyenko Oleksandr

HYGIENE PROBLEMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS:
MODERN REALITIES AND INNOVATIONS.....38

Bulatova Maria, Yermolova Valentina, Krol Iryna

OLYMPIC FLORISTRY.....44

**Bukhovets Bozhena, Prokofievna Liliya, Filiptsova Kateryna,
Pidhirnyi Oleg, Dyshel Galyna**

BIOMECHANICAL FEATURES OF WALKING IN MATURE PEOPLE
IN THE CONTEXT OF PHYSICAL CULTURE.....56

**Holod Yurii, Pityn Mariian, Pasichnyk Viktoriia,
Synytsia Andrii, Kovalchuk Lidiia**

PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' ATTITUDES TOWARD THE INTEGRATED USE
OF SPORTS GAMES IN PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION.....62

Grygus Igor, Rebrov Volodymyr

MORPHOBIOMECHANICAL CHARACTERISTICS AND PHYSICAL FITNESS
OF WOMEN IN THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE:
MODELING IN THE CONTEXT OF SCIENTIFIC DISCOURSE ON POSTURE.....72

Dembitska Olena, Haidai Svitlana, Khapsalis Haiane, Yanchenko Iryna

THE IMPACT OF FITNESS ACTIVITIES ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE
OF FEMALE STUDENTS.....81

Ignatenko Suzanna

OUTDOOR GAMES IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES AS A FORM
OF RECREATIONAL ACTIVITY IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....88

Наукове видання

OLYMPICUS

ВИПУСК 3 2025

Підписано до друку 03.10.2025 р.

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 33,71. Зам. № 1125/849

Наклад 100 прим.

Надруковано:

Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.