exercises and heart rate response during its performance]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 2024 5(178) P. 176 – 181. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).35 [in Ukrainian].

7. Eddens L., van Someren K., Howatson G. (2018) The Role of Intra-Session Exercise Sequence in the Interference Effect: A Systematic Review with Meta-Analysis**.** Sports Medicine. 2018. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-017-0784-1

8. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, et al. (2011) Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2011. DOI: https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

9. Natarajan, A., Gleichauf, K., Khalid, M., Heneghan, C., & Schneider, L. D. (2025) Circadian rhythm of heart rate and activity: A cross-sectional study. Chronobiology International, *42*(1), 108–121. DOI: https://doi.org/10.1080/07420528.2024.2446622

10. Ratamess NA, Alvar BA, Evetoch TK, Housh TJ, Kibler WB, Kraemer WJ, Triplett NT. (2009) Progression models in resistance training for healthy adults. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2009;41(3):687–708. DOI: https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670

11. Speed C, Arneil T, et al. (2023) Resting heart rate across the 24-hour cycle, PLOS Digital Health, 2023. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000236

12. Veerman DP, et al. (1995) Circadian profile of systemic hemodynamics, Hypertension, 1995. DOI: https://doi.org/10.1161/01.HYP.26.1.55

Стаття надішла до редакції / Received 08.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 23.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).28
УДК: 796.015:796.41

Сергієнко Ю.П.
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
https://orcid.org/0000-0003-1019-6513
Живолович С.А.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
https://orcid.org/0009-0004-6541-5167
Рудюк В.Л.
магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
Сергієнко І.Ю.
здобувач вищої освіти 2 курсу
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК

У даній статті розглядаються питання актуальних проблем художньої гімнастики, що висуває високі вимоги до координованих здібностей та гнучкості, що найбільше відповідає особливостям жіночого організму. У художньої гімнастики існує значне омолодження віку відбору та початкової підготовки яке є пріоритетним. При цьому спостерігається і неухильне зростання результатів юних гімнасток. Доцільно керуватися структурою та проєктуванням змісту тренувальним процесом на основі цілепокладання. Все це говорить про те, що тренерам та спеціалістам з художньої гімнастики доводиться працювати із зовсім юними спортсменками. Найчастіше комплекси вправ у розвиток ключових фізичних якостей не відрізняються великою різноманітністю.

Багато тренерів і фахівців зі спорту відзначають першорядне значення саме гнучкості в художній гімнастиці, як важливої та ключової якості. Перед юними спортсменками ставиться завдання, що вимагає «досягнення високого рівня складності рухів, що виконуються в художній гімнастиці, їх зв'язок і комбінацій, артистичного виконання у вправах, як без предмета, так і з предметами: скакалка, обруч, м'яч, булави і стрічка».

Ключові слова: *художня гімнастика, фізичні якості, здібності, гнучкість, розвиток.*

Sergienko Yu., Zhivolovich S., Rudyuk V., Sergienko I. Features of gymnasts' flexibility development. *This article discusses the current problems of rhythmic gymnastics, which places high demands on coordinated abilities and flexibility, which most closely matches the characteristics of the female body. In rhythmic gymnastics, there is a significant rejuvenation of the age of selection and initial training, which is a priority. At the same time, there is a steady increase in the results of young gymnasts. It is advisable to be guided by the structure and design of the content of the training process based*

on goal-setting. All this suggests that coaches and specialists in rhythmic gymnastics have to work with very young athletes. Most often, complexes of exercises for the development of key physical qualities do not differ in great diversity.

Many coaches and sports specialists note the paramount importance of flexibility in rhythmic gymnastics as an important and key quality. Young athletes are set a task that requires "achieving a high level of complexity of movements performed in rhythmic gymnastics, their connections and combinations, artistic performance in exercises both without an object and with objects: a skipping rope, hoop, ball, clubs and ribbon". In their competition compositions, gymnasts use elements and movements, the effectiveness of which is determined by the development of flexibility. These are dance tracks, elements of acrobatics, amplitude elements: turns, jumps, balances. An indispensable condition for performing elements is mobility in the joints – flexibility, one of the five basic physical qualities of a person.

As a result of the above, we can formulate a problem - training sets of exercises are not adapted specifically to the development of flexibility of gymnasts at the initial stage of training.

Keywords: *rhythmic gymnastics, physical qualities, abilities, flexibility, development.*

Постановка проблеми. Художня гімнастика – це вид спорту, у якому спортсменки виконують комплексні вправи з гімнастичними предметами, демонструючи грацію, силу, гнучкість та координацію рухів. Художня гімнастика вважається одним із найскладніших видів спорту, що вимагають від спортсменок не лише високу фізичну підготовку, а й ідеальну анатомічну структуру.

Художня гімнастика – це вид спорту, який вимагає від спортсменок високого рівня гнучкості, сили та координації рухів. У зв'язку з цим анатомічні особливості художніх гімнасток у віці 5-8 років мають свої особливості.

Однією з головних рис художніх гімнасток у віці 5-8 років є гнучкий скелет. Цей фактор дозволяє спортсменкам виконувати різні акробатичні елементи та фігури. У дітей у цьому віці сполучні тканини еластичніші, завдяки чому можливе виконання різних гімнастичних вправ [5].

Важливою якістю для виконання різних елементів у художній гімнастики є сильна м'язова структура тіла. М'язова структура тіла складається з груп м'язів, які підтримують хребет та виконують функцію підтримки руху тіла. У художніх гімнасток у віці 5-8 років м'язова структура тіла розвивається завдяки спеціальним вправам та тренуванням.

Спеціальні гімнастичні вправи, які виконують художні гімнастки у віці 5-8 років, сприяють покращенню кровообігу в організмі. Це дозволяє не тільки зміцнювати м'язи, а й покращувати функціонування всіх органів та систем організму [2].

Аналіз літературних джерел.

Гнучкість – це важлива фізична якість, яка становить основу багатьох видів спорту, включаючи художню гімнастику, спортивний бальний танець, фігурне катання та багато інших. Ця якість визначає здатність тіла виконувати різні рухи на максимально широкому діапазоні і таким чином, відіграє важливу роль у досягненні найвищих спортивних результатів.

Амплітуда руху. Однією з основних характеристик гнучкості є амплітуда руху. Це означає, що чим більше діапазон руху у суглобі, тим краще гнучкість. Гнучка людина, наприклад, легко і вільно зможе дістати рукою ступню. Швидкість відновлення. Інший важливий аспект гнучкості – це швидкість відновлення після виконання руху. Чим швидше м'язи відновлюються після навантаження вправ на гнучкість, тим краще така якість як гнучкість [3].

Сила м'язів. Сила м'язів також відіграє важливу роль у гнучкості. Сильні м'язи можуть підтримувати довжину суглоба під час виконання руху та, таким чином, покращують гнучкість.

Рівномірність. Гнучкість має бути рівномірною, тобто зберігатися у всіх суглобах. Таким чином, людина має бути гнучкою не тільки в одному суглобі, а й у всіх суглобах тіла.

Мобільність. Мобільність також є важливим аспектом гнучкості. Людина з добре розвиненою гнучкістю повинна легко та вільно рухати свої суглоби у будь-яких напрямках.

Таким чином, гнучкість є важливою фізичною якістю, яка безпосередньо впливає на здатність людини виконувати певні рухи та досягати високих результатів у спорті. Характеристики гнучкості включають амплітуду руху, швидкість відновлення, силу м'язів, рівномірність і мобільність. Для розвитку гнучкості необхідно проводити регулярне тренування та використовувати відповідні вправи [6].

Мета статті. Оцінити ефективність розробленого комплексу вправ у розвиток гнучкості гімнасток початкового етапу підготовки.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для оцінки ефективності розробленого комплексу вправ було поведено два педагогічні тестування: до та після проведення педагогічного експериментів. У тестуванні було чотири вправи, які оцінювалися за 5-бальною шкалою, за основу результатів брали вимірювання в сантиметрах. Результати тестування гнучкості гімнасток початкового етапу підготовки на початку педагогічного експерименту представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Результати тестування гнучкості гімнасток початкового етапу підготовки на початку педагогічного експерименту

Контрольне випробування	Контрольна група		Експериментальна група		P(0,05)
	оцінка	результат	оцінка	результат	
Нахил вперед, стоячи на гімнастичній лаві, ноги разом, випрямлені (відстань у см нижче рівня лави, на пальцях рук)	3,3±0,3	нижче середнього	3,5±0,2	середній рівень гнучкості	>
Вправа «міст» із положення стоячи	3,5±0,2	середній рівень гнучкості	3,4±0,3	нижче середнього	>
Шпагат із правої ноги	3,3±0,2	нижче середнього	3,2±0,2	нижче середнього	>
Шпагат із лівої ноги	3,1±0,2	нижче середнього	3,3±0,4	нижче середнього	>
Поперечний шпагат	3,1±0,2	нижче середнього	3,1±0,2	середній рівень гнучкості	>

З таблиці видно, що результатами тестування до початку педагогічного експерименту гімнасток в основному є середній рівень або нижче за середній рівень.

На рис. 1 подано результати тестування гімнасток. З рис. 1 та табл. 1 видно, що результати контрольних випробувань між контрольною та експериментальною групою незначні (статистично не достовірні при p>0,05).

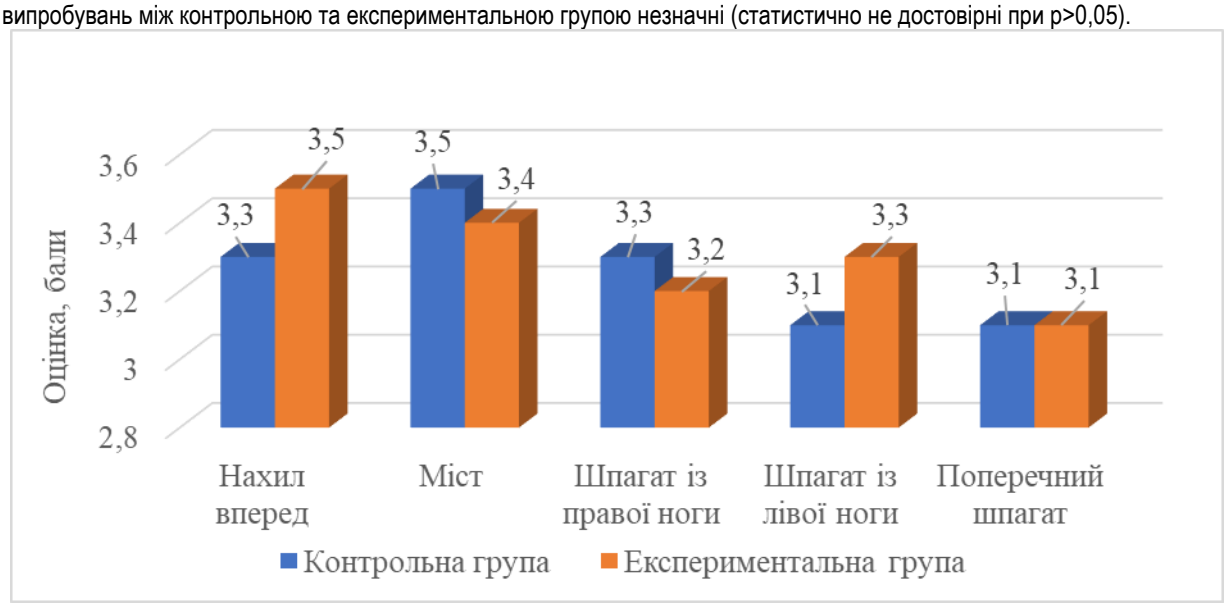


Рис. 1. Результати контрольних випробувань гімнасток контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту

За отриманими результатами можна дійти невтішного висновку, що є проблема розвитку гнучкості у гімнасток, котрі займаються за базовою тренувальною програмою. Про це свідчать результати «середній рівень» та «нижче середнього» у контрольних випробуваннях.

Гнучкість є важливим аспектом для успішного виступу гімнасток на міжнародних змаганнях. На початковому етапі підготовки гімнасток розвиток гнучкості є одним з головних завдань тренерів [1].

Однак розвиток гнучкості у гімнасток початкового етапу підготовки стикається з низкою проблем. По-перше, вік гімнасток може стати перешкодою для розвитку гнучкості. У віці 5-8 років м'язова система організму ще повністю не розвинена, а кістки стають ламкими і ще неспроможні витримувати великого навантаження під час виконання вправ з розтяжці. Це обмежує можливість розширення діапазону рухів.

По-друге, не всі гімнастки початкового етапу підготовки мають індивідуальне сприйняття розтяжки. Якщо у гімнасток відсутня вроджена схильність до гнучкості, то розвиток гнучкості стає ще складнішим. Проте тренери можуть застосувати спеціальні техніки та методики для розвитку гнучкості у таких гімнасток.

Нарешті, іншою проблемою може стати відсутність мотивації у гімнасток у розвитку гнучкості. Багато гімнасток початкового етапу підготовки, можливо, не бачать мети подальшого вдосконалення своїх умінь і прикладають мало зусиль для розвитку гнучкості.

Для вирішення проблеми розвитку гнучкості у гімнасток початкового етапу підготовки тренери повинні застосовувати індивідуальний підхід до кожної гімнастки. Необхідно враховувати вік, фізичні можливості, мотивацію та вроджену схильність до гнучкості кожної гімнастки. Також, необхідно використовувати спеціальні техніки та методики

для розвитку гнучкості, такі як статична та динамічна розтяжка, використання майбутніх елементів та комбінацій перед виконанням більш складних рухів [4].

Загалом проблеми розвитку гнучкості у гімнасток початкового етапу підготовки можуть бути подолані тренерами за допомогою індивідуального підходу, методик і технік для розвитку гнучкості. Це допоможе гімнасткам розвинути всі свої фізичні можливості та досягти високих результатів на національних та міжнародних змаганнях [7].

Отже, необхідно розробити комплекс вправ, що дозволяє ефективно розвивати гнучкість у гімнасток початкового етапу підготовки.

У ході педагогічного експерименту було розроблено комплекс вправ, що враховує особливості розвитку гнучкості гімнасток початкового етапу підготовки. Цей комплекс містить 5 основних блоків вправ.

Таблиця 2

Схема застосування розробленого комплексу у заняттях експериментальної групи

Блок комплексу	**Тиждень**
Нахил уперед, сидячи ноги нарізно. Торкнутися грудей статі та втримати це положення 2-3 секунди	1 тиждень
Міст із положення лежачи	2 тиждень
Піднімання прямої ноги вперед, убік (до висоти поясу, грудей), назад (вище коліна), стоячи біля гімнастичної стінки та спираючись на неї рукою вільну руку на пояс	3 тиждень
Викрутки у плечових суглобах зі скакалкою	4 тиждень
Шпагат	5 тиждень

Розроблений комплекс впроваджували в експериментальні заняття групи 3 рази на тиждень по 20 хвилин (наприкінці занять). Інші заняття проходили згідно з основним тренувальним графіком.

Таблиця 3

Результати тестування гнучкості гімнасток початкового етапу підготовки наприкінці педагогічного експерименту

Контрольне випробування	**Контрольна група**		**Експериментальна група**		**P(0,05)**
	оцінка	**результат**	**оцінка**	**результат**	
Нахил вперед, стоячи на гімнастичній лаві, ноги разом, випрямлені	3,7±0,5	середній рівень гнучкості	4,6±0,3	високий рівень гнучкості	>
Вправа «міст» із положення стоячи	3,9±0,4	вище середнього	4,5±0,4	високий рівень гнучкості	>
Шпагат із правої ноги	3,6±0,4	середній рівень гнучкості	4,7±0,6	високий рівень гнучкості	>
Шпагат із лівої ноги	3,4±0,4	середній рівень гнучкості	4,3±0,6	вище середнього	>
Поперечний шпагат	3,3±0,5	нижче середнього	4,3±0,2	вище середнього	>

Після проведеного експерименту було проведено повторне тестування гімнасток. У табл. 3 представлені результати тестування гімнасток гнучкості гімнасток початкового етапу підготовки наприкінці педагогічного експерименту.

Також, на рис. 2 показані результати тестування контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту.

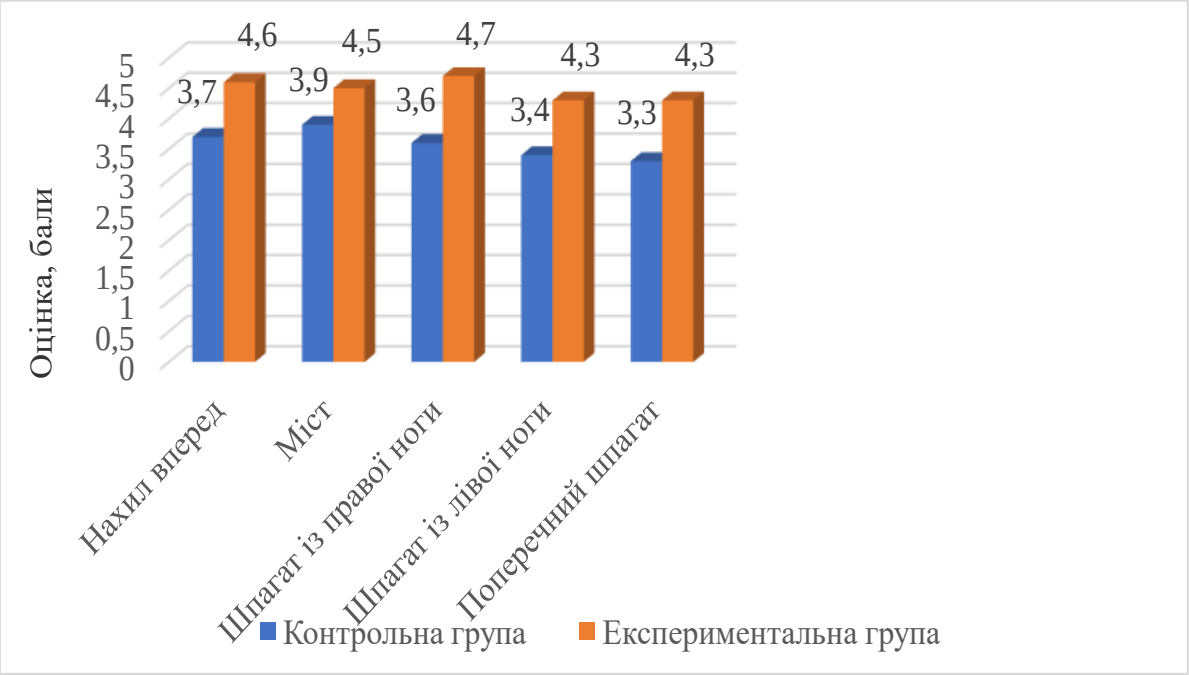


Рис. 2. Результати тестування контрольної та експериментальних груп наприкінці педагогічного експерименту

З рис. 2 та табл. 3 видно, що в експериментальній групі збільшились оцінки результатів у всіх контрольних випробуваннях. Для детального обговорення результатів, розраховано показники приростів у тестах, подані у табл. 4.

Таблиця 4

Зведена таблиця результатів контрольних випробувань контрольної та експериментальної груп

Контрольне випробування	Контрольна група				Експериментальна група			
	до	після	приріст абсолют-ний	приріст віднос-ний, %	до	після	приріст абсолют-ний	приріст віднос-ний, %
Нахил вперед	3,3±0,3	3,7±0,5	0,4	10,52	3,5±0,2	4,6±0,3	1,1	23,40
Вправа «міст» із положення стоячи	3,5±0,2	3,9±0,4	0,4	10,00	3,4±0,3	4,5±0,4	1,1	23,91
Шпагат із правої ноги	3,3±0,2	3,6±0,4	0,3	8,10	3,2±0,2	4,7±0,6	1,5	31,25
Шпагат із лівої ноги	3,1±0,2	3,4±0,4	0,3	8,57	3,3±0,4	4,3±0,6	1	22,73
Поперечний шпагат	3,1±0,2	3,3±0,5	0,2	5,88	3,1±0,2	4,3±0,2	1,2	27,27

З таблиці видно, що у експериментальної групі показник відносного приросту в тесті «Нахил вперед» на порядок вище – 23,40%, ніж у контрольній групі – 10,52%. Виявлено, що результати статистично значущі.

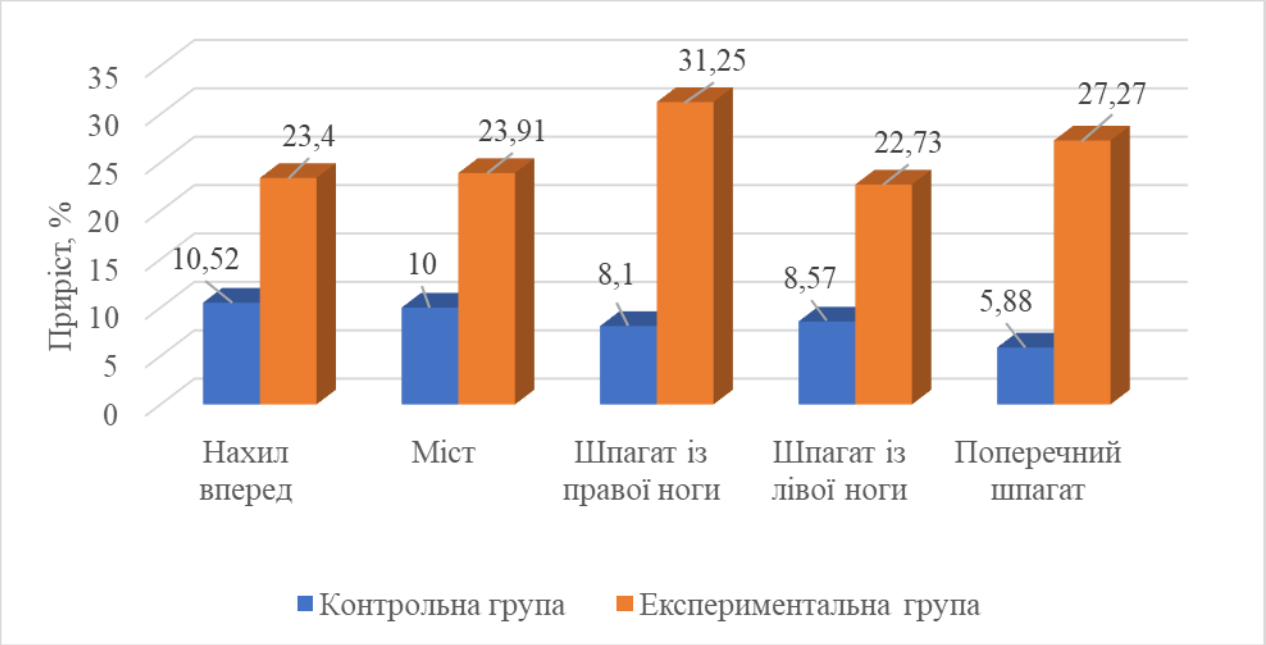


Рис. 3. Зведені результати контрольних випробувань контрольної та експериментальної груп

У вправі «міст» також зафіксовано вищі результати в експериментальній групі – 23,91%, тоді як у контрольній групі цей показник – 10,00%. Виявлено статистичну значущість результатів контрольних результатів. Вправа «шпагат із правої ноги» в експериментальній групі була виконана без помилок, а приріст показника становив 31,25%. У контрольній групі приріст становив 8,10%. Результати експериментальної групи також статистично достовірні. Вправа «шпагат з лівої ноги» в експериментальній групі була виконана без помилок, а приріст показника склав 22,73%. У контрольній групі приріст становив 8,57%. Результати експериментальної групи також статистично достовірні. Вправа «поперечний шпагат» в експериментальній групі приріст становив 27,27%. У контрольній групі приріст становив 5,88%. Результати експериментальної групи також статистично достовірні.

Висновки. Важливою умовою ефективного розвитку гнучкості є регулярність тренувань, які мають проводитися не менше 3-4 разів на тиждень. Завдяки цьому спортсменки можуть швидко досягати кращих результатів та показувати вищі результати на змаганнях.

Таким чином, гнучкість є одним із ключових елементів у розвитку гімнасток початкового етапу підготовки. Її розвиток потребує постійної роботи та завзятості, проте при правильному підході до тренувань можна досягти вражаючих результатів.

Перспективи подальших досліджень. Полягають на розробці та експериментальній перевірки комплексних програм розвитку гнучкості гімнасток початкового етапу підготовки з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. Перспективним є також вивчення впливу різних методик розвитку гнучкості на рівень технічної підготовленості, профілактику травматизму та спортивні результати юних спортсменок.

Література

1.Айунц, В. І., & Мельничук, Д. Р. (2010). Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. Житомирський державний університет імені Івана Франка.

2.Крупеня, С. В., Шамич, О. М., & Живолович, С. А. (2025). Розвиток координаційних здібностей юних гімнасток. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 10(197), 122–128. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).22

3.Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2025). Параметри тренувального та змагального навантаження юних гімнасток у річному циклі підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 11(198), 95–99. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).19

4.Чаплигін, В. П., Крупеня, С. В., Гулеватенко, Е. О., & Цапук, Є. М. (2025). Характеристика технічної підготовки у груповій спортивній акробатиці. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 12(199), 217–223. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).43

5.Чаплигін, В. П., Krupenya, S., Гулеватенко, Е. О., Цапук, Є. М., & Аванесян, Д. Ю. (2026). Особливості хореографічної підготовки акробаток. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 1(200), 235–242. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).43

6.Крупеня, С., & Холодова, О. (2025). Гімнастика: підручник. Київ: Університет «Україна».

7.Малинський, І. Й., Крупеня, С. В., Сергієнко, Ю. П., & Лаврентьєв, О. М. (2021). Гімнастика: навчальний посібник (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). Ірпінь: Університет ДФС України.

Reference

1.Aiunts, V. I., & Melnychuk, D. R. (2010). Osnovy metodyky vykladannia himnastyky: navchalnyi posibnyk. Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka. DOI: https://eprints.zu.edu.ua/5914/2/°.pdf [in Ukrainian].

2.Krupenia, S. V., Shamych, O. M., & Zhyvolovych, S. A. (2025). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei yunykh himnastok. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 10(197), 122–128. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).22 [in Ukrainian].

3.Krupenia, S. V., & Zhyvolovych, S. A. (2025). Parametry trenuvalnoho ta zmahalnoho navantazhennia yunykh himnastok u richnomu tsykli pidhotovky. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 11(198), 95–99. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).19 [in Ukrainian].

4.Chaplyhin, V. P., Krupenia, S. V., Hulevatenko, E. O., & Tsapuk, Ye. M. (2025). Kharakterystyka tekhnichnoi pidhotovky u hrupovii sportyvnii akrobatytsi. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 12(199), 217–223. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).43 [in Ukrainian].

5.Chaplyhin, V. P., Krupenya, S., Hulevatenko, E. O., Tsapuk, Ye. M., & Avanesian, D. Yu. (2026). Osoblyvosti khoreohrafichnoi pidhotovky akrobatok. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 1(200), 235–242. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).43 [in Ukrainian].

6.Krupenia, S., & Kholodova, O. (2025). Himnastyka: pidruchnyk. Kyiv: Universytet «Ukraina». https://www.researchgate.net/publication/391251010_GIMNASTIKA_Pidrucnik_Kiiv_Universitet_Ukraina_2025 [in Ukrainian].

7.Malynskyi, I. Y., Krupenia, S. V., Serhiienko, Yu. P., & Lavrentiev, O. M. (2021). Himnastyka: navchalnyi posibnyk (Seriia «Na dopomohu studentu UDFSU»; t. 88). Irpin: Universytet DFS Ukrainy. https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/posibnyk.-gimnastyka.pdf [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 09.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 26.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).29

Файдевич В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0001-8432-3074
Мартинюк Б.В.
Магістр,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0009-0008-3802-4477
Мартинюк Ю.В.
Магістр
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0009-0005-3983-0436
Шинкаренко О.Р.
вчитель фізичної культури
КЗЗСО «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради», м. Луцьк
https://orcid.org/0009-0001-0727-785X
Кульчицький В.М.
викладач фізичного виховання
КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди
https://orcid.org/0000-0003-4795-6176

ПРОФЕСІЙНА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ І ТРАВМАТИЗМ У ПЛАВАННІ: СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ

Актуальність дослідження проблеми професійної захворюваності і травматизму у плаванні зумовлена сучасними тенденціями розвитку спорту високих досягнень, які характеризуються значним зростанням тренувальних і змагальних навантажень, інтенсифікацією підготовчого процесу та ранньою спортивною спеціалізацією. Плавання традиційно розглядається як один із найбільш безпечних і фізіологічно доцільних видів рухової активності, однак у контексті професійного спорту, воно супроводжується специфічними ризиками для здоров'я спортсменів.

Мета статті полягає у комплексному аналізі сучасного стану професійної захворюваності та травматизму у плаванні.