



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.015.134:616.7

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18504444>

**Сучасні підходи до застосування корекційно-профілактичних технологій у підготовці спортсменів**

**Бичук Ігор Олександрович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, 43000, Україна, м. Луцьк, проспект Волі 13, [Bichuk.Igor@vnu.edu.ua](mailto:Bichuk.Igor@vnu.edu.ua),  
<https://orcid.org/0000-0002-8386-9865>

**Дем'янчук Олена Григорівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, 43000, Україна, м. Луцьк, проспект Волі 13,  
[Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua](mailto:Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-9418-6285>

**Бичук Олександр Іванович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинський національний університет імені Лесі Українки м. Луцьк, Україна Електронна пошта:  
[bychuk.oleksandr@vnu.edu.ua](mailto:bychuk.oleksandr@vnu.edu.ua) <https://orcid.org/0000-0003-0473-9294>

**Дикий Олег Юрійович**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинський національний університет імені Лесі Українки, 43000,



Україна, м. Луцьк, проспект Волі 13, [Dykyi.Oleh@vnu.edu.ua](mailto:Dykyi.Oleh@vnu.edu.ua),  
<https://orcid.org/0000-0002-1330-9352>

### **Ващук Людмила Миколаївна**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинський національний університет імені Лесі Українки, 43000,  
Україна, м. Луцьк, проспект Волі 13, [vaschuk.liuda@vnu.edu.ua](mailto:vaschuk.liuda@vnu.edu.ua),  
<https://orcid.org/0000-0002-3030-1440>

**Прийнято: 15.12.2025 | Опубліковано: 30.12.2025**

***Анотація.** Сучасний етап розвитку спорту характеризується інтенсифікацією тренувального процесу, зростанням обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, що зумовлює підвищення вимог до функціонального стану організму спортсменів і водночас збільшує ризик виникнення порушень опорно-рухового апарату. За таких умов особливої актуальності набуває впровадження корекційно-профілактичних технологій, спрямованих на збереження здоров'я спортсменів, оптимізацію їх морфофункціонального стану та підвищення ефективності тренувального процесу. **Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до застосування корекційно-профілактичних технологій у підготовці спортсменів та систематизувати їх за змістом, спрямованістю і функціональним призначенням. **Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, порівняння, класифікація, логіко-теоретичний аналіз. **Результати.** У процесі дослідження проаналізовано сучасні наукові підходи до впровадження корекційно-профілактичних технологій у спортивній підготовці. Встановлено, що їх зміст базується на використанні стабілізаційних, координаційних, функціональних і фітнес-орієнтованих вправ, спрямованих на*



корекцію порушень постави, відновлення просторової організації тіла, профілактику травматизму та підвищення функціональної стійкості організму спортсменів. Узагальнення наукових джерел дозволило виокремити основні групи технологій: технології корекції порушень опорно-рухового апарату, профілактики постуральних відхилень, комплексні корекційно-профілактичні програми, здоров'язберігаючі технології, фітнес-орієнтовані технології та технології профілактики травм. Обґрунтовано, що їх реалізація передбачає використання сучасного тренувального обладнання, засобів функціонального тренінгу, вправ на баланс, пропріоцепцію та постуральний контроль, а також моделювання рухових режимів на основі біомеханічного аналізу.

**Висновки.** Застосування корекційно-профілактичних технологій у підготовці спортсменів сприяє оптимізації біогеометричного профілю постави, підвищенню ефективності тренувального процесу, зниженню ризику травматизму та забезпеченню гармонійного фізичного розвитку. Їх інтеграція у структуру багаторічної підготовки розглядається як необхідна умова збереження здоров'я спортсменів і підвищення результативності спортивної діяльності.

**Ключові слова:** корекція, профілактика, опорно-руховий апарат, біогеометричний профіль постави, спортсмени моделювання, біомеханічний аналіз.



## **Modern Approaches to the Application of Corrective and Preventive Technologies in Athlete Training**

**Igor Bychuk**

Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor  
Department of Theory of sports and physical culture, Lesya Ukrainka Volyn National  
University, 43000, **Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13**, [Bichuk.Igor@vnu.edu.ua](mailto:Bichuk.Igor@vnu.edu.ua)  
<https://orcid.org/0000-0002-8386-9865>

**Elena Demianchuk**

Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor  
Department of Theory of Physical Education and Recreation, Lesya Ukrainka Volyn  
National University, 43000, **Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13**,  
[Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua](mailto:Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-9418-6285>

**Alexandr Bychuk**

Candidate of Science in Physical Education and Sports, Professor Department of  
Theory of sports and physical culture, Lesya Ukrainka Volyn National University,  
43000, **Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13**, [bychuk.oleksandr@vnu.edu.ua](mailto:bychuk.oleksandr@vnu.edu.ua)  
<https://orcid.org/0000-0003-0473-9294>

**Oleg Dykyi**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports  
Theory and Physical Culture, Lesya Ukrainka Volyn National University, 43000,  
**Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13**, [Dykyi.Oleh@vnu.edu.ua](mailto:Dykyi.Oleh@vnu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-1330-9352>



## Liudmyla Vashchuk

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Fitness and Cyclic Sports, Lesya Ukrainka Volyn National University, 43000, Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13, [vaschuk.liuda@vnu.edu.ua](mailto:vaschuk.liuda@vnu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-3030-1440>

**Abstract.** *The current stage of sport development is characterized by the intensification of the training process, as well as by the increase in the volume and intensity of physical loads, which raises the requirements for the functional state of athletes' bodies and simultaneously increases the risk of musculoskeletal disorders. Under such conditions, the implementation of corrective and preventive technologies aimed at preserving athletes' health, optimizing their morphofunctional state, and improving the effectiveness of the training process becomes especially relevant.*

**Purpose of the study** – *to conduct a theoretical analysis of modern approaches to the application of corrective and preventive technologies in athletes' training and to systematize them according to their content, orientation, and functional purpose.*

**Research methods:** *analysis and generalization of scientific and methodological literature, systematization, comparison, classification, and logical-theoretical analysis.*

**Results.** *The study analyzed modern scientific approaches to the implementation of corrective and preventive technologies in sports training. It was established that their content is based on the use of stabilization, coordination, functional, and fitness-oriented exercises aimed at correcting postural disorders, restoring spatial body organization, preventing injuries, and increasing the functional stability of athletes' bodies. The generalization of scientific sources made it possible to identify the main groups of technologies: technologies for correcting musculoskeletal disorders, technologies for the prevention of postural deviations, comprehensive corrective and preventive programs, health-preserving technologies, fitness-oriented technologies, and injury prevention technologies. It was substantiated that their implementation involves the use of modern training equipment, functional*



*training tools, balance and proprioceptive exercises, postural control means, as well as modeling of motor regimes based on biomechanical analysis.*

**Conclusions.** *The application of corrective and preventive technologies in athletes' training contributes to the optimization of the biogeometric posture profile, improvement of training effectiveness, reduction of injury risk, and ensuring harmonious physical development. Their integration into the structure of long-term athletic training is considered a necessary condition for preserving athletes' health and enhancing sports performance.*

**Key words:** *fitness, training process, musculoskeletal system, biomechanical analysis, modeling, athletes.*

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку спорту характеризується суттєвими трансформаціями змісту та організації тренувального процесу, що зумовлені інтенсифікацією навантажень, зростанням обсягів і щільності тренувальної роботи, а також тенденцією до ранньої спортивної спеціалізації. За таких умов підвищуються вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів, їх функціональних можливостей і стабільності спортивної форми. Водночас зростання тренувальних і змагальних навантажень нерідко супроводжується виникненням перевантажень, функціональних порушень та травм опорно-рухового апарату, що негативно позначається як на спортивній результативності, так і на стані здоров'я спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** Сучасні наукові дослідження свідчать про активне впровадження корекційно-профілактичних технологій у систему спортивної підготовки, що зумовлено зростанням частоти функціональних порушень опорно-рухового апарату спортсменів та необхідністю їх своєчасної профілактики.

Так, у роботах І. О. Асаулюк, О. Ю. Гузак, І. В. Хмельницької представлено сучасні підходи до профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-



рухового апарату юних спортсменів, що базуються на комплексному поєднанні функціональних вправ, стабілізаційного тренінгу та постурального контролю [1]. Варто також запропоновані технології спрямовані на оптимізацію біогеометричного профілю постави, гармонізацію м'язового тону та підвищення функціональної стійкості організму.

Проблему корекції постуральних порушень у спортсменок розкрито у дослідженнях О. Ю. Гузак, де доведено ефективність спеціально розробленої технології, що включає вправи на формування правильної просторової організації тіла, розвиток м'язового корсету та стабілізацію хребта. Автором також встановлено позитивний вплив програми на показники біогеометричного профілю постави [2].

Корекція локальних порушень опорно-рухового апарату висвітлюється у дисертаційній роботі А. Т. Данищук, яка присвячена відновленню склепінчастого апарату стопи у спортсменів, що спеціалізуються в таеквон-до [3]. Автором розроблено поетапну технологію, яка включає вправи на зміцнення м'язів стопи, пропріоцептивний тренінг та використання спеціального обладнання, що забезпечує покращення функціонального стану опорно-ресорної системи.

Актуальні підходи до побудови комплексних програм підготовки представлено у роботі А. Дуди та В. Петрович, де обґрунтовано структуру корекційно-профілактичної програми для юних плавців [4]. Так розроблені ними заходи передбачають поєднання вправ на суші та у воді, спрямованих на формування правильної постави, зміцнення м'язів стабілізаторів і профілактику її функціональних порушень.

Суттєвий внесок у розроблення технологій корекції ОРА зроблено Ю. Ю. Крикуном, який дослідив особливості профілактики та корекції функціональних порушень у юних черлідерів [5; 6]. Запропонована технологія включає функціональний тренінг, вправи на координацію, стабілізацію та симетризацію



м'язової діяльності, що забезпечує підвищення постуральної стійкості спортсменів.

Врто також зауважити, що схожі підходи відображено у дослідженнях А. В. Нікуліна та співавторів, де розглянуто профілактику порушень опорно-рухового апарату спортсменів 12–14 років, які займаються спортивними бальними танцями [7]. Автори обґрунтовують ефективність використання коригувальних вправ, спрямованих на вирівнювання м'язових дисбалансів і стабілізацію опорно-рухового апарату.

Не залишились поза увагою дослідників і складнокоординаційні види спорту. Так технології корекції у складнокоординаційних видах спорту представлено у роботах В. Г. Тодорової та О. В. Косянчук, які розробили програму корекції ОРА спортсменок зі спортивної аеробіки із застосуванням засобів пілатесу [8]. Використання вправ на гнучкість, стабілізацію та контроль рухів забезпечило покращення морфофункціонального стану спортсменок.

Ще один напрямок застосування корекційно-профілактичних технологіях, а саме здоров'язберігаючі технології у підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту розкрито у дисертації Д. Я. Третяк, де аавтором обґрунтовано модель інтеграції профілактичних заходів у тренувальний процес футболістів [9].

Варто також зазначити, що актуальним напрямом є використання сучасних фітнес-технологій у корекційно-профілактичних заходах. Зокрема, В. Хлібкевич та С. Лопецький розробили здоров'язберігаючу технологію для юних регбістів із використанням функціонального тренінгу, вправ на стабілізацію та координацію [10]. Ефективність впровадження таких заходів підтверджено й у подальших дослідженнях цих авторів, де доведено покращення показників постави спортсменів [11].



Водночас проблему корекції постави у футболістів на етапі початкової підготовки досліджував Л. М. Ярмолинський, який обґрунтував систему вправ, спрямованих на формування правильної просторової організації тіла [12].

Окремий напрям досліджень становлять біомеханічно орієнтовані технології. Так, Г. В. Ярош розробив програму корекції порушень просторової організації тіла у боксерів, що базується на аналізі кінематичних характеристик рухів і формуванні постуральної стійкості [13].

Дослідження закордонних авторів значною мірою зосереджені на профілактиці травматизму та оптимізації функціональної підготовленості спортсменів.

Систематичний огляд D. Castillo та співавторів доводить ефективність програм профілактики травм у юних футболістів, що включають нейром'язовий тренінг, пліометричні вправи та стабілізаційні комплекси [14].

Метааналіз G. Danković підтверджує позитивний вплив НІТ-тренувань на фізичну підготовленість і композицію тіла спортсменів [15], що розширює можливості використання фітнес-технологій у спортивній підготовці.

Подібні висновки подано у дослідженні Hung Chi-Hsiang, де доведено роль інтервальних тренувань у нейром'язових адаптаціях [16].

Фітнес-тренінг як складову функціональної підготовки розглянуто у роботах G. Lisenchuk та співавторів [17].

Питання впровадження нейром'язових програм профілактики травм висвітлено у систематичному огляді D. Lutz [18].

Ефективність НІТ у командних видах спорту підтверджено у роботах M. Stankovic [19].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Узагальнення результатів аналізу наукових досліджень дозволяє констатувати, що сучасні підходи до застосування корекційно-профілактичних технологій у підготовці спортсменів характеризуються значною варіативністю змісту, форм



організації та методичних рішень. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що розроблені науковцями технології відрізняються як за спрямованістю впливу, так і за структурою програм, контингентом спортсменів та умовами реалізації у тренувальному процесі. Саме тому виникає потреба у систематизації цих технологій.

**Формулювання цілей статті. Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до застосування корекційно-профілактичних технологій у підготовці спортсменів та систематизувати їх за змістом, спрямованістю і функціональним призначенням. Для реалізації поставленої мети ми застосували такі методи: аналіз та синтез, узагальнення, систематизацію, класифікацію та логічний метод.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Узагальнення результатів аналізу наукових досліджень дозволяє констатувати, що сучасні підходи до застосування корекційно-профілактичних технологій у підготовці спортсменів характеризуються значною варіативністю змісту, форм організації та методичних рішень. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що розроблені науковцями технології відрізняються як за спрямованістю впливу, так і за структурою програм, контингентом спортсменів та умовами реалізації у тренувальному процесі.

На основі узагальнення наукових джерел здійснено класифікацію корекційно-профілактичних технологій. З позицій функціонального призначення досліджувані технології доцільно диференціювати на кілька основних груп: технології корекції порушень опорно-рухового апарату, профілактики постави, комплексні корекційно-профілактичні програми, здоров'язберігаючі технології, фітнес-орієнтовані технології та технології профілактики травматизму.

Як бачимо **першу групу** становлять технології корекції порушень опорно-рухового апарату, спрямовані на відновлення просторової організації тіла,



усунення м'язових дисбалансів, стабілізацію хребта та суглобових структур. До їх змісту входять вправи на формування постурального контролю, розвиток м'язового корсету, симетризацію рухової діяльності та оптимізацію біогеометричного профілю постави.

Водночас **другу групу** формують технології профілактики порушень постави, метою яких є попередження функціональних відхилень і перевантажень у спортсменів різного віку. Їх реалізація передбачає використання стабілізаційних вправ, координаційного тренінгу, вправ на баланс і пропріоцепцію, що сприяє підвищенню функціональної стійкості опорно-рухового апарату та адаптаційних можливостей організму.

При цьому **третьою групу** становлять комплексні корекційно-профілактичні технології, що поєднують корекційні та профілактичні завдання і реалізуються у структурі тренувального процесу.

До **четвертої групи** можна віднести здоров'язберігаючі технології, інтегровані у структуру багаторічної підготовки спортсменів. Вони передбачають поєднання корекційних, відновлювальних і профілактичних засобів, спрямованих на забезпечення гармонійного фізичного розвитку, оптимізацію функціонального стану та зниження ризику травматизму.

**П'яту групу** утворюють фітнес-орієнтовані технології, які характеризуються використанням сучасного тренувального обладнання, функціонального тренінгу, вправ на стабілізацію, координацію та мобільність. Їх застосування забезпечує комплексний вплив на фізичну підготовленість спортсменів і водночас виконує корекційно-профілактичні функції.

До **шостої групи** ми віднесли технології профілактики травматизму, які спрямовані на попередження травм у спортсменів. Аналіз цих досліджень доповнює зазначені положення, акцентуючи увагу на ефективності нейром'язових програм, інтервальних тренувань високої інтенсивності,



функціонального та пліометричного тренінгу у профілактиці травматизму та підвищенні функціональної готовності спортсменів.

Таким чином, узагальнення результатів наукових праць дозволяє стверджувати, що корекційно-профілактичні технології є невід'ємною складовою сучасної системи спортивної підготовки. Їх застосування забезпечує не лише профілактику порушень і травм, а й оптимізацію рухової структури, підвищення ефективності тренувального процесу та збереження здоров'я спортсменів. Разом із тим відсутність єдиної систематизації технологій і уніфікованих підходів до їх впровадження зумовлює необхідність подальшого наукового узагальнення та класифікації, що й визначає перспективність подальших досліджень у цьому напрямі.

**Висновки.** Застосування корекційно-профілактичних технологій у підготовці спортсменів сприяє оптимізації біогеометричного профілю постави, підвищенню ефективності тренувального процесу, зниженню ризику травматизму та забезпеченню гармонійного фізичного розвитку. Їх інтеграція у структуру багаторічної підготовки розглядається як необхідна умова збереження здоров'я спортсменів і підвищення результативності спортивної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні уніфікованих моделей впровадження корекційно-профілактичних технологій з урахуванням виду спорту, віку спортсменів і специфіки тренувальних навантажень.

### Список використаних джерел

1. Асаулюк І. О., Гузак О. Ю., Хмельницька І. В. Сучасні тренди профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 219–231. DOI: 10.32782/2522-1795.2023.15.29.



2. Гузак О. Ю. Вплив засобів технології корекції порушень постави на стан біогеометричного профілю постави юних спортсменок. 2019. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jsui/handle/lib/38243>
3. Данищук А. Т. Корекція порушень склепінчастого апарату стопи юних спортсменів, що спеціалізуються в таеквон-до : дис. ... д-ра філософії : 017. Івано-Франківськ, 2021. 217 с.
4. Дуда А., Петрович В. Структура та зміст програми корекційно-профілактичних заходів для підготовки юних плавців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2025. № 3 (71). С. 68–73. DOI: 10.29038/2220-7481-2025-03-68-73.
5. Крикун Ю. Ю. Зміст та основні положення технології профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у юних черлідерів на етапі початкової підготовки. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 20–24.
6. Крикун Ю. Ю. Профілактика та корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату у юних черлідерів : дис. ... д-ра філософії : 017 «Фізична культура і спорт». Київ, 2023.
7. Нікулін А. В., Хіменес Х. Р., Бородаєнко Ю. О., Кольчак В. А. Профілактика порушень опорно-рухового апарату спортсменів 12–14 років, які займаються спортивними бальними танцями. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 178–186.
8. Годорова В. Г., Косянчук О. В. Програма корекції опорно-рухового апарату спортсменок, що займаються спортивною аеробікою, з використанням засобів пілатесу. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 170–177. DOI: 10.24195/olympicus/2024-1.23.
9. Третяк Д. Я. Проектування та реалізація здоров'язберігаючих технологій у підготовці футболістів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017. Івано-Франківськ, 2021. 220 с.



10. Хлібкевич В., Лопацький С. Зміст здоров'язберігаючої технології у підготовці юних регбістів із використанням сучасних фітнес-технологій. №3 (2025). *Olympicus* 3 2025. С.240-249. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.29>. <https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/228>

11. Хлібкевич В., Дуда А., Випасняк І., Козловська С. Оцінка ефективності впливу запропонованих корекційно-профілактичних заходів із використанням сучасних фітнес технологій на стан постави регбістів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. 19 (38). С. 238-249. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-238-249](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-238-249).

12. Ярмолинський Л.М. Корекція порушень постави у футболістів на етапі початкової підготовки [автореферат]. Дніпро; 2018. 22 с.

13. Ярош Г. В. Структура та зміст технології корекції порушень просторової організації тіла у боксерів на етапі початкової підготовки. *Rehabilitation & Recreation*. 2021. № 9. С. 126–134.

14. Castillo, D., Marqués-Jiménez, D., Bertollo, M. *et al.* A systematic review and meta-analysis of various injury prevention programs in youth soccer players. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 17, 190 (2025). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01246-8>

15. Danković, G., Lazić, A., Andrieieva, O. *et al.* Effects of high-intensity interval training on physical fitness and body composition in recreationally active females: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* 15, 33982, 2025. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11809-x>

16. Hung Chi-Hsiang, Su Chun-Hsien, Wang Dong. The role of high-intensity interval training in neuromuscular adaptations: implications for strength and power development. *Life*. 2025. Vol. 15(4). Art. 657. DOI: <https://doi.org/10.3390/life15040657>

17. Lisenchuk G., Leleka V., Bogatyrev K., *et al.* Fitness training in functional preparedness of highly qualified football players. *Journal of Physical Education and*



*Sport*. 2023. Vol. 23, Issue 2. Art. 62. P. 502–509. DOI:  
<https://doi.org/10.7752/jpes.2023.02062>

18. Lutz D, van den Berg C, Räisänen AM, *et al.* Best practices for the dissemination and implementation of neuromuscular training injury prevention warm-ups in youth team sport: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2024. Vol. 58, No. 11. P. 615–623. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106906> URL: <https://bjsm.bmj.com/content/58/11/615>

19. Stankovic, M., Djordjevic, D., Trajkovic, N. *et al.* Effects of High-Intensity Interval Training (HIIT) on Physical Performance in Female Team Sports: A Systematic Review. *Sports Med - Open* 9, 78 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00623-2>