

Під час факультативних занять з бадмінтону студенти, не лише, вдосконалюють свої фізичні здібності, покращують серцево-судинну систему, підвищують витривалість та гнучкість, але й розвивають соціальні навички та вміння працювати в команді [5].

Звичайно, під час занять, викладачі мають враховувати індивідуальні рівні підготовки студентів, їх фізичні можливості та спортивний досвід. Інтеграція ігор та змагань в навчальний процес підтримує інтерес студентів та робить заняття більш цікавими.

**Рекомендації.** Таким чином, факультативні заняття з бадмінтону у вищих навчальних закладах є важливим елементом фізичного виховання, який сприятиме підвищенню фізичної активності, всебічному розвитку студентів та формуванню здорового способу життя.

### Література

1. Брезденюк О., Осаволук Т., Головкіна В. Вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів 6-х класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17(36), 21-27 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-21-27](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-21-27)
2. Крошка С. А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «Бадмінтон запорука здоров'ю» для студентської молоді / С. А. Крошка // *Спортивні ігри*. 2018. № 3 (9). С. 25-34.
3. Мірошніченко В., Нестерова С., Бойко М., Осаволук Т. Концептуальна модель фізкультурно-оздоровчих занять бігом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, (4(163)), 136-140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).26)
4. Miroshnichenko, V., Brezdeniuk, O. Y., Holovkina, V., Romanenko, O., & Chekhivska, I. (2021). Functional preparedness of women of the first period of mature age under the influence of aquafitness training. *Health, Sport, Rehabilitation*, 7(1), 19–27. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.02>
5. Smith D., Jones T. *Badminton: A Comprehensive Guide to Teaching and Coaching*. London: Routledge, 2016. 400 p.

## ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЛЬНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Паришкура Юлія

*Державний торговельно-економічний університет,  
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації*  
[y.paryshkura@knute.edu.ua](mailto:y.paryshkura@knute.edu.ua)

**Анотація.** В умовах сучасного суспільства важливим аспектом є підвищення рівня рухової активності громадян, у тому ж числі здобувачів

освіти, оскільки фізична культура є основою здорового способу життя. Залучення різних верств населення до регулярних занять фізичними вправами вимагає не лише традиційного підходу до організації занять, але й інтеграції нових методів навчання, таких як неформальні та інформальні форми.

**Ключові слова:** фізичні вправи, фітнес-уроки, інформальне навчання, заняття на свіжому повітрі.

**Summary. Paryshkura Yu.** In the context of modern society, an important aspect is increasing the level of physical activity among citizens, including students, as physical culture is the foundation of a healthy lifestyle. Engaging various segments of the population in regular physical exercise requires not only a traditional approach to organizing activities but also the integration of new teaching methods, such as non-formal and informal forms of education.

**Ключові слова:** фізичні вправи, фітнес-уроки, інформальне навчання, заняття на свіжому повітрі.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми впровадження занять фізичними вправами полягає у необхідності пошуку шляхів з залучення представників різних верств населення до рухової активності у повсякденне життя, у тому числі в умовах воєнного стану та перебування в укриттях. Адже фізичні вправи сприяють покращенні не тільки рухових кондицій, а і психічного та емоційного станів [3-4]. Це стає можливим через інформальну форму навчання. Це стосується в першу чергу дівчат і жінок різного віку.

**Обговорення.** Інформальне навчання охоплює взаємодію в неформальних групах, що формуються в результаті власної ініціативи, без офіційної організації чи сертифікації. Це може бути: 1) самостійні тренування або тренування з друзями; 2) активності у дворах, парках або на спортивних майданчиках, організовані безпосередньо учасниками; 3) участь у спортивних заходах, таких як марафони, забіги на свіжому повітрі тощо.

Інформальне навчання дає можливість розвитку особистої ініціативи та відповідальності, сприяє формуванню стійких звичок до рухової активності, заохочуючи людей долучатися до спорту та фітнесу без необхідності дотримуватись формальних рамок [3].

**Рекомендації.** Фітнес-уроки на свіжому повітрі – це чудова можливість поєднати рухову активність з відпочинком на природі, покращити стан здоров'я та отримати задоволення від тренувань. Шляхами впровадження занять фізичними вправами у інформальній формі навчання можна вважати фітнес-уроки, які можуть бути організовані на свіжому повітрі

– Йога – це відмінний спосіб покращити гнучкість, зміцнити м'язи та відновити баланс між тілом і розумом. Заняття на траві, у парку чи на пляжі допоможуть відчути гармонію з природою. Заняття можуть включати: Сур'я Намаскар (послідовність вправ для розігріву); позу дерева; позу воїна; медитація на кінці уроку.

– Пілатес – це тренування, яке покращує поставу, зміцнює м'язи та допомагає зберігати гнучкість. На відкритому повітрі можна

використовувати килимки для зручності. Заняття можуть включати: планка на руках; присідання з підніманням ноги; колові рухи плечима, тощо.

Тренування з власною масою тіла – це ефективний спосіб тренувати основні групи м'язів без необхідності у додатковому обладнанні. Такий тренінг підходить для різних рівнів рухової підготовленості. Заняття можуть включати: присідання; випади вперед і назад; віджимання, тощо.

Crossfit ® включає інтенсивні фізичні вправи, що поєднують кардіо, силові та вправи на витривалість. Це може бути чудовим варіантом для тих, хто прагне розвивати силу та витривалість. Заняття можуть включати: біг на місці та стрибки через скакалку; підтягування колін до грудей; підйоми тіла на лаві та ін.

Функціональний тренінг на відкритому повітрі – це комплекс вправ, який може включати як силові, так і кардіонавантаження. Заняття можуть бути побудовані на елементах реальних рухів (прикладом, підйом сумок, перенесення важких предметів). Заняття можуть включати: тяга і відштовхування важких предметів або мішків з піском; підйоми по сходах; стрибки на місці, тощо.

Тренування з м'ячем (болдгер) дозволяє працювати над балансом, координацією та силою. Можна використовувати різноманітні м'ячі, наприклад, великий фітнес-м'яч або маленькі м'ячики для вправ на сидниці та живіт. Заняття можуть включати: кидки м'яча; стрибки на м'ячі; кола і обертання м'яча [3].

Впровадження інформальної форми навчання фізичних вправ може стати ефективним інструментом для підвищення рухової активності серед населення. Це дозволяє значно розширити можливості для людей різного віку, зокрема жінок, адаптуючи рухову активність до їх потреб і можливостей. Однак важливо забезпечити належну інформаційну підтримку, мотивацію та контроль, щоб мінімізувати можливі ризики та зробити фізичну культуру доступною для всіх.

### Література

1. Ананко Є. Фітнес у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс], Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 2022. Вип. 4 С. 7-8. Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

2. Ворона В. Ознайомлення зі складовими брендованого напрямлення фітнесу з використанням спеціального обладнання для занять. Подорожі. Культура. Спорт: тренди інноваційного розвитку [Електронний ресурс] Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 166-168. DOI: <https://doi.org/10.31617/k.knute.2024-05-28>

3. Паришкура Ю.В., Донець І.О., Яценко О.В., Газаєв Н.В., Зеніна І.В. Теоретично-методична підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені

Михайла Драгоманова. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 9 (182) 24. С. 18-185.

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2142>

4. Tkachenko I., Paryshkura Yu.. Innovative approaches to teaching choreography in University Education. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2024, No 4 (138). С. 62-70.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ З УЧНЯМИ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Пасічник Михайло

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[sdmitrenko73@gmail.com](mailto:sdmitrenko73@gmail.com)*

**Анотація.** Обґрунтовано важливість та ефективність використання нових форм в процесі фізичного виховання учнів старшої школи на прикладі застосування засобів Кросфіту.

**Ключові слова:** кросфіт, фітнес, учні старшої школи.

**Summary. Pasichnyk M. Effectiveness of CrossFit Training Methods for High School Students.** The importance and effectiveness of the use of new forms in the process of physical education of high school students is substantiated on the example of the use of CrossFit products.

**Keywords:** crossfit, fitness, high school students

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі фізичного виховання учнів необхідні нові види, засоби і методи навчання, які дозволяють поліпшити функціональний стан і фізичну підготовку молоді і, як наслідок, зміцнити стан здоров'я. Таким чином, існує попит на технології збереження здоров'я, фітнес-технології, орієнтовані на особистісно-орієнтований характер освіти [2; 4]. До таких технологій можна віднести функціональне багатоборство – кросфіт, для якого характерні високоінтенсивні короткі тренування, в тому числі кардіо і з силовими тренуваннями (Хуртенко О.В. та інші, 2019) [3]. У той же час складність впровадження кросфіту в фізичне виховання полягає в тому, що збільшується кількість учнів з ослабленим здоров'ям, низьким рівнем фізичної підготовленості, що вимагає адаптації навчальних програм, диференціації методик навчання для дівчат і юнаків.

Основну частину кросфіт-тренувань складають високоінтенсивні кардіо комплекси або змішані кардіо і силові тренування, з максимальною потужністю. Основою тренування є виконання заданого обсягу роботи за