

– індивідуалізація – адаптація комплексу до рівня фізичної підготовленості та стану опорно-рухового апарату.

Регулярне виконання вправ позитивно впливає на поставу, дихальну систему, координацію й загальний тонус організму, що підтверджує ефективність методики як засобу фізичного та психоемоційного розвитку.

Література

1. Кравченко І. Вплив занять Пілатесом на поставу та функціональний стан студентів. *Фізична культура, спорт і здоров'я*, 2023, С. 56-59
2. Корнієнко Л. Особливості методики пілатесу в системі оздоровчої гімнастики. *Науковий часопис Національного університету фізичного виховання і спорту України*, 2024. С. 92-95.
3. Гончар Т. Пілатес як ефективний засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату. *Молодий вчений*, 2024. С. 181-184.
4. Паришкура Ю.В., Красілов А. Д., Максименко А. І., Литвин-Жмурко Т. С., Омеляненко К.А. Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. № 3. 2023 Суми. С. 55-59. DOI 10.32782/olimpstu/2023.3.11 <https://journals.spu.sumy.ua/>
5. Поліщук М. Інноваційні технології у фітнес-тренуваннях: порівняльний аналіз пілатесу і класичної гімнастики. *Сучасний фітнес і рекреація*, 2025. С. 144-147.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ»

Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
ztat261@gmail.com*

Анотація. В роботі розглядаються ключові аспекти організації навчальних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму». Розроблено специфіку методичних підходів до практичних форм роботи. Особлива увага приділяється поєднанню теорії з практичними навичками.

Ключові слова: здобувач вищої освіти, навчальне заняття, атлетичні види спорту, фізичні здібності, практичні навички.

Summary. Didyk T., Kulchytska I. **Peculiarities Of Organization And Methodology Of Conducting Classes In The Discipline «Theory And Methodology Of Teaching Athleticism».** The paper examines key aspects of organizing training sessions in the discipline «Theory and Methods of Teaching

Athletics». The specifics of methodological approaches to practical forms of work are described. Special attention is paid to the combination of theory with practical skills.

Keywords: higher education student, training session, athletic sports, physical abilities, practical skills.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань сучасної методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін для здобувачів вищої освіти є оптимізація процесу формування і розвитку фізичних здібностей. Це зумовлено потребою підтримувати високу працездатність та формувати свідому мотивацію до занять. Практичний курс дисципліни спрямований на комплексне зміцнення здоров'я, підвищення рівня тренуваності, а також на глибоке засвоєння теоретичних знань і формування практичних навичок.

Заняття з дисципліни “Теорія і методика викладання атлетизму” є обов'язковою освітньою компонентою, що формує у здобувачів теоретичну базу і практичні навички. Навчання спрямоване на вдосконалення фізичних здібностей та технічне опанування вправ, що є важливим для подальшої професійної діяльності.

Обговорення. Одним із завдань, які вирішуються в процесі навчання майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту, є формування базових знань та умінь. Методичні підходи до організації занять в силових видах спорту ґрунтуються на комплексному врахуванні індивідуальних особливостей – це оцінка вихідного рівня підготовленості, вікових характеристик та мотиваційних аспектів здобувачів. Важливим аспектом є варіативність процесу навчання і тренування на практичних заняттях, а саме - застосування диференційованих методів навантаження, принципів підбору фізичних вправ, визначення їх оптимальної кількості (обсягу та інтенсивності), а також побудова раціональної структури окремих занять [1, 3, 5].

Ключовим аспектом побудови тренувальних програм на заняттях з дисципліни “Теорія і методика викладання атлетизму” є, перш за все, чітке формулювання мети заняття. Системний підхід до планування навантаження передбачає визначення низки компонентів: кількість вправ на певну групу м'язів; вибір вправ; кількість підходів; кількість повторень у підході; порядок виконання вправ; відпочинок між вправами і підходами.

Побудова тренувальної програми розвитку силових здібностей передбачає дозування таких ключових параметрів тренувального впливу як обсяг та інтенсивність фізичного навантаження. Така деталізація забезпечує ефективність навчального процесу [2, 4].

Рекомендації. Удосконалення освітнього процесу потребує безперервного пошуку результативних методик організації практичної підготовки здобувачів. На сучасному етапі існує потреба в науковому обґрунтуванні інноваційних засобів і методів навчання, що дозволить сформувати у майбутніх фахівців ґрунтовний теоретичний базис та високий

рівень практичної майстерності і є умовою для успішної реалізації у майбутній професійній діяльності.

Література

1. Дідик Т.М., Кульчицька І.А., Поляк В.А., Адамчук В.В. Методичні підходи до розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти на заняттях з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму Physical culture sports and health of the nation. 2025. Вип. 20 (39). С. 46-55. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-46-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-46-55)
2. Кульчицька І., Дідик Т., Квасниця О. Особливості змісту та викладання спортивно-педагогічних дисциплін у ЗВО (на прикладі дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»). (2025). Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 2, 7-18 <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-2-1>
3. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.

МЕТОДИЧНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Козловська Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
svetakozlovska3@gmail.com*

Анотація. У статті розглядаються особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаного та дистанційного навчання, зумовлених сучасними викликами освітнього процесу. Проаналізовано інноваційні педагогічні підходи, цифрові технології та онлайн-інструменти, що використовуються для організації занять з фізичного виховання. Особливу увагу приділено питанням мотивації здобувачів освіти до систематичної рухової активності, формуванню здорового способу життя та забезпеченню ефективного контролю навчальних досягнень в умовах обмеженого