

Література

1. Галандзовський С., Сулима А., Брезденюк О. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів транспортного коледжу за показниками кардіо-респіраторної системи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Т. 7, № 26. С. 26–31.
2. Жир М. О., Брезденюк О. Ю. Можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»* (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця: ВДПУ, 2019. Вип. 2. С. 41–45. URL: <http://vspu.edu.ua/science/art/nna203.pdf>.
3. Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції* (Київ, 2022). Київ: Національний авіаційний університет, 2022. С. 68–70.
4. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavska V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2021. Vol. 21, No. 1. P. 1–11. DOI: <http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>.
5. Furman Y., Miroshnichenko V., Brezdeniuk O. Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. No. 2(42). P. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Брезденюк Олександра, Осаволюк Тетяна, Головкіна Вікторія,
Дядюсь Захар, Мацера Нікіта

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua

Анотація. Робота присвячена вивченню впливу засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів основної школи.

Ключові слова: дівчата, хлопці, фізична підготовленість, фізичні якості.

Summary. Brezdeniuk O.Yu., Osavoliuk T.V., Holovkina V.V., Diadius Z.S., Matsera N.S. **The Impact of Physical Education Means on the Physical Fitness of Primary School Students.** The study is dedicated to examining the impact of physical education means on the physical fitness of primary school students.

Keywords: girls, boys, physical fitness, physical qualities.

Постановка проблеми. Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що багато людей різного віку мають низький рівень здоров'я. [1, 3, 5]. Оскільки здоров'я формується з раннього дитинства, виникає необхідність впровадження ефективних занять з фізичного виховання для школярів [2, 4].

Мета дослідження – встановити вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів 6-х класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Обговорення. Протягом 16 тижнів у хлопців і дівчат контрольних груп вивчався вплив занять за навчальною програмою з предмета «Фізична культура» на рівень їхньої фізичної підготовленості. Учасники експериментальних груп протягом цього ж періоду тренувалися за програмою, що включала розвиток фізичних якостей. Виявлено, що заняття за стандартною шкільною програмою сприяли покращенню спритності, швидкості та вибухової сили у хлопців і дівчат контрольних груп. Водночас тренування за програмою розвитку фізичних якостей протягом 16 тижнів позитивно вплинули на швидкість, динамічну силову витривалість м'язів плечового поясу, спритність, вибухову силу та швидко-силову витривалість м'язів черевного преса як у хлопців, так і у дівчат.

Рекомендації. Заняття за розробленою програмою виявилися більш ефективними для розвитку фізичних якостей хлопців і дівчат порівняно з традиційною навчальною програмою з предмета «Фізична культура» у загальноосвітніх навчальних закладах. Це підтверджується значущим приростом результатів тестування фізичних якостей учнів 6-х класів.

Література

1. Брезденюк О., Осаволіук 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. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидко-силових якостей в учнів 12-13 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8(27). С. 43-49.
3. Кіндзер, Б.М., Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Книш, С.І., Дишко, О.Л. Перспективи впровадження національних однокласників в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і*

спорт). 2022. 2(146). С. 48-55. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).11)

4. Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л., Холодова О. Гендерна складова самооцінки фізичного розвитку школярів 11-13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2022. № 1. (86). С. 5–12

5. Фурман Ю., Брезденюк О., Онищук В. Адаптація підлітків чоловічої статі Вінниччини до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. №2. С. 88-92. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.88-92>

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СПОРТІ

Вознюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
tv_vinnitsa@ukr.net*

Анотація. Вирішення проблем студентського спорту може полягати в популяризації нових форм командних ігрових видів спорту, що полегшує процес підготовки команд і організацію змагань.

Ключові слова: міні-ігри, здобувачі вищої освіти, змагання

Summary. Vozniuk T. Modern Trends in the Development of Team Sports in Student Athletics. The solution to the problems of student sports may consist in the popularization of new forms of team game sports, which facilitates the process of team training and the organization of competitions.

Keywords: mini-games, higher education students, competitions

Постановка проблеми. Командні ігрові види спорту завжди знаходили прихильність у різних групах населення, у тому числі й у студентському середовищі [4, 5]. На сьогодні, коли різноманітність видів спорту з кожним роком збільшується, відбувається природне зменшення кількості дітей в секціях з ігрових видів спорту, а потім і здобувачів вищої освіти в факультативних групах.

Обговорення. Вирішення проблеми було знайдено в створенні та популяризації міні-ігор, прототипів традиційних ігрових видів спорту, які зберігають основну мету гри, технічні прийоми, але відрізняються кількістю основного складу та часом гри [2]. Серед таких ігор – баскетбол 3х3, регбі-5, міні-футбол, хокей на траві-5, пляжний волейбол тощо. Організація підготовки таких студентських команд значно легша, що сприяє