

**Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання**



**матеріали круглого столу
ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Випуск 8

Вінниця 2026

УДК 378.016:796.011.3(06)
О-75

Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу / гол. ред. О.Ю. Брезденюк; ред. кол. В.В. Головкіна, В.С. Білоус, Т.В. Осаволук, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 27 січня 2026. Вінниця, 2026. Вип. 8. 68 с.

Головний редактор:

Брезденюк О.Ю., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Редакційна колегія:

Головкіна В.В., доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент

Білоус В.С., директор бібліотеки ВДПУ імені М.Коцюбинського

Осаволук Т.В., викладач кафедри фізичного виховання

Адреса: 21001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32
email: kfv@vspu.edu.ua

ЗМІСТ

1. Бобровник Ілля, Гамов В'ячеслав, Приходько Віталій. Інклюзивний потенціал легкої атлетики у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. – <i>Державний торговельно-економічний університет</i>	6
2. Бондар Анна. Визначення рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. – <i>Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ</i>	9
3. Брезденюк Олександра. Особливості та сучасні тенденції викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	11
4. Вознюк Тетяна. Розвиток здібностей до просторово-часової орієнтації у здобувачів вищої освіти в процесі занять з баскетболу. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	13
5. Войтенко Сергій. Психологічний супровід у командних видах спорту. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	15
6. Галайдюк Микола. Формування у студентів фізкультурно-спортивних умінь у навчально-тренувальному процесі з баскетболу. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	18
7. Головкіна Вікторія¹, Сальникова Світлана². Проблеми формування мотивації сучасних студентів до занять фізичною культурою і спортом – ¹ <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i> , ² <i>Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ</i>	20
8. Губар Іван. Теоретичне вдосконалення плавців 8-10 років. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	22
9. Данільченко Віта, Колумбет Олександр, Погасій Людмила. Системне впровадження пілатесу у навчальний процес: методичні та практичні аспекти. – <i>Державний торговельно-економічний університет</i>	23
10. Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина. Особливості організації та методика проведення занять з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму». – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	25
11. Козловська Світлана. Методичні та інноваційні підходи до викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та факультативних занять в умовах змішаного та дистанційного навчання. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	27
12. Корольчук Анатолій, Бекас Ольга, Сулима Алла, Скупа Маша, Сорочан Юлія. Психофізіологічні та рухові детермінанти викладання дисципліни «Фізичне виховання» для майбутніх фахівців з терапії та реабілітації. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	30

13. **Краснобаєва Тетяна.** Танцювальний фітнес у вдосконаленні фізичних якостей студенток. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 33
14. **Овчарук Віра, Овчарук Василь.** Викладання дисципліни «Фізична культура» у ВНТУ. – *Вінницький національний технічний університет*..... 35
15. **Овчарук Василь.** Фізична культура у ЗВО України. – *Вінницький національний технічний університет*..... 37
16. **Осаволук Тетяна.** Формування мотивації студентів до рухової активності. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 40
17. **Петрик Дмитро¹, Паришкура Юлія².** Фізична підготовка майбутніх фахівців Державної кримінально-виконавчої служби України: теоретичні аспекти – ¹*Пенітенціарна академія України, ²Державний торговельно-економічний університет*..... 41
18. **Рогаль Ірина.** Удосконалення технічної підготовки волейболістів у непрофільних ЗВО. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 43
19. **Руденко Олександр.** Підвищення функціональної підготовленості 12-14 річних спортсменів у зендокай карате до. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 45
20. **Сімоник Поліна¹, Зуб Валерій,² Коптєв Костянтин¹.** Фітнес як засіб формування культури здорового способу життя у закладах освіти. – ¹*Державний торговельно-економічний університет, ²Національний університет «Чернігівська політехніка»*..... 47
21. **Скорбатюк Анастасія, Карась Владислав.** Вплив засобів гімнастики на фізичну підготовленість учнів основної школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 49
22. **Ступаченко Руслан.** Роль дихальної гімнастики у стабілізації емоційного стану. – *Державний торговельно-економічний університет.* 51
23. **Хуртенко Оксана.** Педагогічні умови ефективного викладання дисципліни «Фітнес і рекреація» у закладах вищої освіти. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 53
24. **Чернишенко Лариса, Кізім Вікторія.** Особливості використання танцювальних кроків у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток на етапі початкової підготовки. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 55
25. **Чернишенко Тамара, Перепелиця Олександр.** Інноваційні технології викладання дисципліни «Практикум з черлідінгу» здобувачами факультету фізичного виховання і спорту. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 59
26. **Чхань Аліна.** Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до фізичної активності в умовах воєнного стану в Україні. – *Вінницький національний технічний університет*..... 62

27. **Шкондя Вікторія.** Спортивні ігри як засіб виховання волі та дисципліни. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 64
28. **Яковлів Володимир.** Формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 67

ІНКЛЮЗИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бобровник Ілля, Гамов В'ячеслав, Приходько Віталій

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації*
knteusport@knute.edu.ua

Анотація. Обґрунтовано доцільність інтеграції прикладу «Ігор Нескорених» в освітній процес закладів вищої освіти під час викладання дисциплін «Легка атлетика та методика її викладання», «Фізична реабілітація та адаптивний спорт» і «Фізичне виховання». Проаналізовано український досвід участі ветеранів воєнних конфліктів у «Іграх Нескорених» як ефективний навчально-методичний ресурс.

Ключові слова: легка атлетика, інклюзивна освіта, адаптивна фізична культура, «Ігри Нескорених», професійні компетентності, фізичне виховання, вища освіта.

Summary. Bobrovnyk I., Hamov V., Prykhodko V. **The Inclusive Potential of Track and Field Athletics in the Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sport.** The article substantiates the expediency of integrating the example of the Invictus Games into the educational process of higher education institutions during the teaching of the disciplines «Athletics and Methods of Teaching», «Physical Rehabilitation and Adaptive Sport» and «Physical Education. The Ukrainian experience of veterans' participation in the Invictus Games is analyzed as an effective educational and methodological resource.

Keywords: athletics, inclusive education, adaptive physical culture, Invictus Games, professional competencies, physical education, higher education.

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку вищої освіти в Україні вимагають оновлення змісту професійної підготовки здобувачів освіти у галузі фізичної культури і спорту. Особливої актуальності набуває формування готовності майбутніх фахівців до роботи з різними контингентами, зокрема ветеранами воєнних конфліктів та особами з інвалідністю. Дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання», «Фізична реабілітація та адаптивний спорт» та «Фізичне виховання» (секції «Легка атлетика», «Фізична реабілітація») мають значний потенціал для реалізації принципів інклюзивної та адаптивної фізичної культури. Приклад «Ігор Нескорених» демонструє ефективні педагогічні та методичні підходи до навчання легкоатлетичних вправ з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів, що доцільно інтегрувати в освітній процес ДТЕУ.

Обговорення. Інтеграція прикладу «Ігор Нескорених» [4] у освітній процес дисциплін «Легка атлетика та методика її викладання», «Фізична реабілітація та адаптивний спорт» та «Фізичне виховання» (секції «Легка атлетика», «Фізична реабілітація») дозволяє застосовувати кейс-метод,

проблемне навчання та моделювання професійних ситуацій. На практичних заняттях студенти можуть аналізувати адаптацію техніки бігу на протезах, особливості виконання метань та штовхання ядра з урахуванням обмежень опорно-рухового апарату. Український досвід участі ветеранів у «Іграх Нескорених» [2, 7] виступає важливим мотиваційним чинником і формує у здобувачів освіти ціннісне ставлення до професії, розуміння соціальної значущості легкої атлетики як засобу реабілітації та соціальної інтеграції.

Рекомендації. З метою практичної реалізації інклюзивно орієнтованого підходу та підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в межах опанування вищезазначених дисциплін, доцільним є впровадження методичних рекомендацій, спрямованих на поєднання технічної, педагогічної та виховної складових освітнього процесу. Особливу цінність у цьому контексті мають матеріали та практики, засновані на прикладі «Ігор Нескорених», які сприяють формуванню інклюзивного мислення, емпатії, професійної гнучкості та готовності працювати з різними категоріями осіб [3, 6]. Ураховуючи зазначене, пропонуються такі рекомендовано:

- використовувати відеоматеріали та кейси «Ігор Нескорених» під час вивчення техніки легкоатлетичних вправ [5];
- включати елементи адаптивної легкої атлетики до практичних занять [1];
- залучати студентів до розробки конспектів занять для різних категорій осіб;
- формувати навички педагогічного аналізу та корекції техніки рухів.

Використання прикладу «Ігор Нескорених» [2, 6] у процесі опанування дисциплін «Легка атлетика та методика її викладання» та «Фізична реабілітація та адаптивний спорт» сприяє формуванню професійних компетентностей, розвитку інклюзивного мислення та практичної готовності до роботи в сучасних умовах. Легка атлетика постає як ефективний педагогічний інструмент підготовки фахівців, здатних працювати з різними соціальними групами та відповідати викликам сьогодення. У майбутніх фахівців спеціальності А7 фізична культура і спорт згідно Стандарту спеціальності формуватимуться:

- загальні компетентності: здатність до аналізу та синтезу професійної інформації; здатність працювати в інклюзивному освітньому середовищі; здатність до міжособистісної взаємодії та професійної етики; здатність до безперервного професійного розвитку.

- фахові (спеціальні) компетентності: здатність навчати техніки легкоатлетичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів; здатність планувати, організовувати та проводити заняття з легкої атлетики; здатність застосовувати методи адаптивної фізичної культури; здатність здійснювати педагогічний контроль та оцінювання рухової діяльності.

Відтак, очікувані програмні результати навчання: знати теоретичні основи легкої атлетики та методики її викладання; вміти навчати техніки бігу,

метань і стрибків з урахуванням рівня підготовленості та функціональних можливостей; аналізувати та адаптувати легкоатлетичні вправи для осіб з інвалідністю та ветеранів; проєктувати навчально-тренувальні заняття з використанням інклюзивних підходів; демонструвати готовність до професійної діяльності.

Поряд із підготовкою майбутніх фахівців спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» дисципліна «Фізичне виховання» (секції «Легка атлетика», «Фізична реабілітація») відіграє важливу роль у формуванні загальних компетентностей здобувачів вищої освіти інших спеціальностей ДТЕУ. Інтеграція прикладу «Ігор Нескорених» у освітній процес сприяє розвитку інклюзивного мислення, соціальної відповідальності та ціннісного ставлення до здоров'я і рухової активності. Для більшості здобувачів вищої освіти, за виключенням частини тих студентів, що займаються у групі спортивного вдосконалення, легка атлетика розглядається не як засіб, досягнення спортивного результату, а як універсальний інструмент формування культури здорового способу життя, толерантності, емпатії та усвідомлення можливостей осіб з інвалідністю та ветеранів війни. Результатом є формування таких загальних компетентностей як: здатність працювати в інклюзивному та мультидисциплінарному середовищі; здатність усвідомлювати соціальну значущість фізичної культури і спорту; здатність до командної взаємодії, взаємоповаги та відповідального ставлення до інших; здатність використовувати рухову активність як засіб підтримки власного фізичного та психоемоційного стану.

Очікувані результати навчання для студентів інших спеціальностей полягають у формуванні уявлень про адаптивні можливості легкої атлетики, усвідомленні ролі спорту в реабілітації та соціальній інтеграції ветеранів, а також у розвитку інклюзивного світогляду, що є важливою складовою сучасної вищої освіти.

Література

1. Ветерани і спорт: реабілітація через легку атлетику [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nv.ua>
2. Ігри Нескорених – Україна [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://invictusgames.in.ua>
3. Українці на Іграх Нескорених – приклади мужності й сили духу [Електронний ресурс] // Міністерство внутрішніх справ України. – Режим доступу: <https://mvs.gov.ua>
4. Invictus Games Foundation : офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://invictusgamesfoundation.org>
5. Склад збірної України на Invictus Games 2023 [Електронний ресурс] // Суспільне Спорт. – Режим доступу: <https://suspilne.media>
6. Українська команда на «Іграх Нескорених» [Електронний ресурс] // Міністерство у справах ветеранів України. – Режим доступу: <https://mva.gov.ua>

7. Українці на Invictus Games 2022: як виступили наші ветерани [Електронний ресурс] // Суспільне Спорт. – Режим доступу: <https://suspilne.media>

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бондар Анна

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
grinchukanna366@gmail.com*

Анотація. У статті проаналізовано рівень фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Застосовуючи комплекс педагогічних тестів, що складаються з бігових, стрибкових тестів, тестів з обтяженнями (використовувалося легкоатлетичне ядро), нами визначено рівень розвитку різних рухових якостей та здібностей, необхідних для футболістів, таких як швидкість, швидкісна витривалість, витривалість, сила, швидкісно-силові здібності.

Ключові слова: фізична підготовленість, кваліфіковані спортсмени, футболісти, змагальна діяльність.

Summary. Bondar A. Assessment of the Physical Fitness Level of Football Players at the Stage of Specialized Basic Training. The article analyzes the level of physical fitness of football players at the stage of specialized basic training. Using a set of pedagogical tests consisting of running and jumping tests, as well as resistance tests (with the use of a shot put), the level of development of various motor qualities and abilities necessary for football players – such as speed, speed endurance, endurance, strength, and speed-strength abilities – was determined.

Keywords: physical fitness, qualified athletes, football players, competitive activities.

Постановка проблеми. Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі вимагає підпорядкування системи спортивного тренування закономірностям природного ритму розвитку організму юних спортсменів [2, с. 38]. Сьогодні накопичилося достатньо даних про те, що фізичні якості юних спортсменів необхідно розвивати вже на початкових етапах багаторічної підготовки, інакше можна згаяти сенситивні періоди їх формування [3, с. 32]. Водночас удосконалення тренувального процесу не повинно призводити до форсування підготовки та призводити до вичерпання функціональних та психологічних резервів юних спортсменів.

Обговорення. Отримання в ході дослідження матеріали дозволили

говорити про те, що в процесі багаторічного спортивного вдосконалення спортсменів, що спеціалізуються у футболі, на етапі спеціалізованої базової підготовки важливе значення набуває оцінка рівня фізичної підготовленості спортсменів. Застосовуючи комплекс педагогічних тестів, що складаються з бігових, стрибкових тестів, тестів з обтяженнями (використовувалося легкоатлетичне ядро), визначили рівень розвитку різних рухових якостей та здібностей, необхідних для футболістів, таких як швидкість, швидкісна витривалість, витривалість, сила, швидкісно-силові здібності.

На підставі проведеного педагогічного тестування з використанням комплексу тестів за допомогою математико-статистичної обробки отриманих результатів було розроблено оціночні шкали фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначили рівень фізичної підготовленості футболістів. У 60% спортсменів, що прийняли участь у дослідженні відповідає середньому. У 13% спортсменів виявлено рівень фізичної підготовленості нижче середнього, у 20% - рівень фізичної підготовленості відповідає вище середнього, лише 7% спортсменів із високим рівнем.

Рекомендації. У наведених даних у футболістів, які взяли участь в дослідженні, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, недостатньо високий рівень фізичної підготовленості. Розроблені критерії оцінки апробовані на практиці підготовки футболістів, що дає можливість рекомендувати їх для застосування під час поточного контролю рівня підготовленості спортсменів.

Література

1. Бондар А.А. Розвиток координаційних здібностей у футболістів у закладах вищої освіти. / А.А. Бондар, В.В. Ільчишина / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2019. – № 9(117)19. – С.37-40.
2. Бондар А.А. Удосконалення кутових характеристик у футболістів у непрофільних ЗВО. / А.А. Бондар, С.В. Дусь, О.А. Колос, О.І. Підлужняк / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2022. – Випуск 10(155). – С. 40-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).10)
3. Гамалій В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. / В.В.Гамалій, А.А. Бондар, О.А.Колос, С.В. Дусь / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2025. – Випуск 3(189). – С. 76-79. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).11)

**ОСОБЛИВОСТІ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВИКЛАДАННЯ
ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВІННИЦЬКОМУ**

**ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ
МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Брезденюк Олександра

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

Анотація. Розглянуто особливості та сучасні тенденції викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти на прикладі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Обґрунтовано необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та формування їхньої мотивації до занять фізичною активністю в умовах сучасних викликів. Визначено, що ефективність навчального процесу забезпечується впровадженням інноваційних форм рухової діяльності та індивідуалізацією підходів до організації занять. Запропоновано шляхи вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичне виховання.

Summary. Brezdeniuk O. Features and Current Trends in Teaching the Discipline «Physical Education» at Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. The features and modern trends in teaching the discipline «Physical Education» in higher education institutions are examined using the example of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. The necessity of improving students' physical fitness and developing their motivation for physical activity under current challenges is substantiated. It is determined that the effectiveness of the educational process is ensured through the implementation of innovative forms of motor activity and the individualization of teaching approaches. Ways to improve the system of physical education in higher education institutions are proposed.

Keywords: students, physical condition, physical education.

Постановка проблеми. У сучасних умовах особливої значущості набувають наукові дослідження, спрямовані на пошук ефективних шляхів підвищення рівня фізичного стану студентської молоді, зокрема через використання засобів фізичного виховання з високим оздоровчим ефектом [1, 4]. Для сучасних студентів важливим є усвідомлення ролі регулярної фізичної активності як чинника покращення фізичної підготовленості, підвищення стресостійкості та загальної працездатності організму. Фізична культура і спорт виступають вагомим засобом збереження здоров'я населення та зміцнення національної безпеки держави. У зв'язку з цим удосконалення системи фізичного виховання потребує впровадження інноваційних підходів

до організації рухової активності студентів закладів вищої освіти України, особливо в умовах воєнного стану [2, 3].

Обговорення. Результати наукових досліджень свідчать про відсутність позитивної динаміки у рівні фізичного здоров'я студентської молоді [1, 4, 5]. Перехід до навчання у закладах вищої освіти супроводжується впливом нових стресогенних чинників, що зумовлюють зростання фізичного та психоемоційного навантаження [1, 5]. За таких умов особливої актуальності набуває підвищення стійкості організму студентів до несприятливих чинників довкілля та вдосконалення рівня їхньої фізичної підготовленості засобами фізичного виховання.

Водночас важливим аспектом є формування стійкої мотивації студентів до занять фізичним вихованням, що може бути досягнуто шляхом впровадження сучасних, привабливих для молоді форм рухової активності, орієнтованих на індивідуальні інтереси та потреби.

У Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського заняття з фізичного виховання для студентів I-IV курсів усіх спеціальностей організовано у формі факультативів обсягом дві години на тиждень. Студентам надається можливість обирати різні види спорту та рухової активності, зокрема кульову стрільбу, фітнес, пілатес, фізичну реабілітацію, ритмічну гімнастику, волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, легку атлетику та бадмінтон. Також дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою складовою освітніх програм підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» за низкою спеціальностей.

Ефективність занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти традиційно оцінюється за допомогою тестів, що визначають рівень розвитку фізичних якостей [5]. Водночас сучасні умови негативно впливають на рівень фізичної підготовленості студентів. Додатковим чинником є обмежена кількість годин, відведених на дисципліну «Фізичне виховання», що ускладнює досягнення належного рівня фізичного стану молоді.

Рекомендації. З метою покращення фізичного здоров'я студентської молоді доцільно: включити дисципліну «Фізичне виховання» до обов'язкових компонентів освітніх програм підготовки здобувачів ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей; збільшити обсяг практичних занять до 4-6 годин на тиждень; впроваджувати сучасні форми рухової активності (фітнес-програми, функціональні тренування, ігрові види спорту), що сприяють підвищенню мотивації студентів; забезпечувати варіативність вибору видів рухової діяльності з урахуванням інтересів і фізичних можливостей студентів; поєднувати традиційні та інноваційні підходи до організації навчального процесу.

Література

1. Брезденюк О. Ю. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського // Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах : матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В. М. Мірошніченко ; ред. кол.: О. Ю. Брезденюк, В. С.

Білоус, Т. В. Осаволук ; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2023. – Вип. 5. – С. 7–9. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

2. 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.

3. 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/ma203.pdf>.

4. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya 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>.

РОЗВИТОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО ПРОСТОРОВО-ЧАСОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ

Вознюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
tetiana.vozniuk@vspu.edu.ua*

Анотація. Розглянуто розвиток здібностей до просторово-часової орієнтації у здобувачів вищої освіти в процесі занять з баскетболу. Обґрунтовано значення психофізіологічних здібностей як чинника ефективної спортивної діяльності та професійної підготовки. Встановлено, що баскетбол сприяє розвитку цих здібностей завдяки динамічності та варіативності ігрових ситуацій. Визначено ефективність використання спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення реакції, відчуття часу та просторової орієнтації.

Ключові слова: просторово-часова орієнтація, психофізіологічні здібності, баскетбол, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання.

Summary. Vozniuk T. Development of spatial-temporary orientation ability in higher education students during basketball classes. The development of spatial and temporal orientation abilities in higher education students during basketball training is examined. The significance of psychophysiological abilities as a factor of effective sports performance and professional training is substantiated. It is established that basketball promotes the development of these abilities due to the dynamic and variable nature of game situations. The effectiveness of using specially designed exercises aimed at improving reaction, sense of time, and spatial orientation is determined.

Keywords: spatial and temporal orientation, psychophysiological abilities, basketball, higher education students, physical education

Постановка проблеми. Можливості розвитку психофізіологічних здібностей у процесі занять фізичною культурою і спортом доволі часто стають предметом обговорення в сучасній науці [5]. Проведені дослідження доводять високі кореляційні зв'язки між рівнем їх розвитку та результативною спортивною діяльністю [1]. Орієнтація в просторі та часі як прояв психофізіологічних здібностей вважається життєво важливою, особливо в надзвичайних ситуаціях, що також є основою формування професійних якостей майбутніх спеціалістів різного фаху. Науковці наголошують, що чим раніше почати звертати увагу на розвиток цих здібностей, тим кращих результатів можна досягти [4]. Вправи зі спортивних ігор, зокрема з баскетболу довели свою ефективність у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти [2, 3] та можуть слугувати відмінним засобом для розвитку здібностей до просторово-часової орієнтації.

Обговорення. Баскетбол як командний вид спорту характеризується ігровою діяльністю, що носить не передбачуваний характер з швидкою мінливістю подій, великою кількістю взаємодій та протидій, що вимагає високого розвитку різноманітних якостей. Отже сама гра може бути стимулом для розвитку психофізіологічних здібностей. Водночас кращий ефект надають спеціально розроблені вправи, що цілеспрямовано впливають на формування, розвиток і удосконалення окремих складових – реакції на предмет, що рухається, відчуття м'яча, швидкість реагування, швидкість правильного вибору, вміння диференціювати свої м'язові зусилля, відчувати час та орієнтуватися в просторі.

Рекомендації. Для удосконалення здібності орієнтації в просторі варто підбирати вправи, що змушують діяти гравця в обмежених зонах із одночасним вирішенням техніко-тактичного завдання, виконувати вправи з закритими (зав'язаними шарфом) очима тощо. Відчуття часу добре формується вправами під час відпочинку, коли тренер просить визначити конкретні проміжки часу (10, 20, 30 с, 1 хв тощо) під час включення секундоміру, до речі результати таких експрес вправ надають інформацію про терміновий стан збудженості або навпаки гальмівні процеси тих, хто

займається. Вміння контролювати час можна удосконалювати під час гри із завданням атаки кошика на визначеній секунді.

Література

1. Вознюк Т. Особливості прояву психофізіологічних властивостей у гравців чоловічих та жіночих команд з баскетболу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця, 2017. Вип. 3. С. 15-20.
2. Головка А.М., Бірюков О.А., Головка В.М. Використання спортивних ігор для вдосконалення координаційних здібностей студентів-курсантів системи ВНЗ МВС України. The 2nd International scientific and practical conference «Innovations and prospects of world science» (October 6-8, 2021) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2021. С. 285-291. ISBN 978-1-4879-3794-2. Режим доступу: <https://sci-conf.com.ua/>.
3. Горобей М.П., Чалий О.С., Дерябкина Т.В., Самійленко В.П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Вип.2. С. 9-11.
4. Малхазов О.Р. Динаміка індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик студентської молоді (1976–2000 рр.). *Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60річчя від дня народження академіка С. Д. Максименка: Наук. зап. ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. За ред. Н. В. Чепелевої. К.: Норапринт. 2002. Вип. 22. С. 173–181.
5. Сікорська Л.В., Драчук А.І. Теоретичний аналіз психофізіологічних якостей студентів ЗВО. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2017. Вип. 3. С. 57 – 60.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Войтенко Сергій

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

Анотація. У роботі висвітлено особливості психологічного супроводу спортсменів у командних видах спорту. Обґрунтовано значення системної психологічної підготовки для підвищення ефективності командної взаємодії, згуртованості та результативності змагальної діяльності. Визначено роль спортивного психолога у тренувально-змагальному процесі.

Ключові слова: психологічний супровід; командні види спорту; спортивна психологія; командна взаємодія; психологічна підготовка.

Summary. Voytenko S. Psychological support in team sports. The paper highlights the features of psychological support for athletes in team sports. The importance of systematic psychological training for increasing the efficiency of team interaction, cohesion and effectiveness of competitive activities is substantiated. The role of a sports psychologist in the training and competitive process is determined.

Keywords: psychological support; team sports; sport psychology; team interaction; psychological training.

Постановка проблеми. У командних видах спорту успіх зумовлюється не лише рівнем індивідуальної підготовленості спортсменів, а й ефективністю їхньої взаємодії, згуртованістю, психологічним кліматом у команді та якістю комунікації між спортсменами і тренерським штабом [2]. Недостатня увага до системного психологічного супроводу командної спортивної діяльності призводить до порушення координації спільних дій, зниження мотивації, зростання міжособистісних конфліктів і нестабільності результатів у змагальній діяльності [1, 5]. Тому проблема організації цілісної системи психологічного супроводу в командних видах спорту набуває особливої актуальності.

Обговорення. З позицій спортивної психології психологічне супроводження командних видів спорту слід розглядати як багаторівневу систему, спрямовану одночасно на індивідуального спортсмена та на команду як цілісний соціально-психологічний суб'єкт діяльності. На відміну від індивідуальних видів спорту, у командних дисциплінах вирішальне значення мають процеси міжособистісної взаємодії, рольової диференціації, лідерства, групових норм і цінностей, тощо [2].

Психологічна підготовка в команді включає формування оптимального соціально-психологічного клімату, розвиток командної згуртованості, довіри та відповідальності за спільний результат. Важливим напрямом є узгодження індивідуальних цілей спортсменів із командними завданнями, що дозволяє зменшити внутрішні суперечності та підвищити стабільність мотивації протягом змагального циклу [4].

Особливої уваги потребує проблема рольових конфліктів, конкуренції за ігровий час, статус і визнання, що є типовим для команд високого рівня. Психологічний супровід у таких умовах має бути спрямований не лише на корекцію індивідуальних психічних станів, а й на регуляцію групових процесів, попередження деструктивних конфліктів і формування ефективної командної комунікації [3, 5].

Важливу роль відіграє взаємодія спортивного психолога з тренером як лідером команди. Узгодженість педагогічних, організаційних і психологічних впливів забезпечує єдність вимог до спортсменів і сприяє стабільності функціонування команди в умовах високої змагальної напруги. Психологічний супровід має здійснюватися протягом усього тренувально-

змагального циклу, включаючи етапи підготовки, участі у змаганнях та відновлення після них [1, 2].

Рекомендації.

1. Розглядати спортивну команду як цілісний об'єкт психологічного супроводу, поєднуючи індивідуальну роботу зі спортсменами з розвитком командної згуртованості, ефективної комунікації та позитивного психологічного клімату.

2. Інтегрувати психологічні методи у тренувально-змагальний процес з метою оптимізації командної взаємодії, лідерства, рольової узгодженості та профілактики міжособистісних і групових конфліктів.

3. Забезпечити тісну й систематичну співпрацю спортивного психолога з тренером як необхідну умову ефективного управління спільною спортивною діяльністю та досягнення стабільних змагальних результатів.

Література

1. Вознюк Т.В. (2017). Особливості прояву психофізіологічних властивостей у гравців чоловічих та жіночих команд з баскетболу. Наук.-метод. журнал. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. №3. Вінниця. ТОВ «Планер». С. 15-20

2. Войтенко С.М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2017. 23 с.

3. Термінологічний словник зі спортивних ігор. Укладачі: Вознюк Т.В., Свірщук Н.С., Войтенко С.М., Перепелиця М.О., Поліщук В.М. /Під заг. редакцією Т.В. Вознюк: ТВОРИ. 2024. 46 с.

4. Ложкін Г.В., Драчук А.І., Костюкевич В.М. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб. – Вінниця : ВДПУ ім.М.Коцюбинського, 2006. 113 с.

5. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Svirshchuk, N., & Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ УМІНЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З БАСКЕТБОЛУ

Галайдюк Микола

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
mykola.halaidiuk@vspu.edu.ua*

Анотація. У статті представлено інформацію, щодо формування у студентів фізкультурно-спортивних умінь у навчально-тренувальному процесі з баскетболу.

Ключові слова: фізичний розвиток, навчання, визначення стану здоров'я, уміння, дослідження.

Summary. Halaidiuk M. **Formation of students' physical and sports skills in the basketball educational and training process.** The article presents information on the formation of students' physical education and sports skills in the basketball training process.

Keywords: physical development, learning, determining health status, skills, research.

Постановка проблеми. У сучасній системі фізичного виховання студентів важливого значення набуває формування фізкультурно-спортивних умінь як складової професійної підготовки майбутніх фахівців. Баскетбол як динамічний командний вид спорту створює широкі можливості для розвитку рухових, когнітивних і комунікативних умінь. Водночас ефективність їх формування залежить від правильно організованого навчально-тренувального процесу, що поєднує теоретичну підготовку, практичну діяльність та індивідуальний підхід до студентів.

Обговорення. Формування фізкультурно-спортивних умінь у баскетболі (ведення м'яча, передача, кидок) є поетапним процесом, що включає ознайомлення з руховими діями, їх усвідомлення та подальше вдосконалення. Така послідовність забезпечує перехід від репродуктивного виконання до свідомого та автоматизованого застосування умінь [1-3].

Важливою умовою ефективного навчання є взаємозв'язок теоретичних знань і практичної діяльності. На початковому етапі студенти опановують базові поняття і технічні елементи гри, після чого застосовують їх у підвідних і спеціальних вправах. Це сприяє формуванню цілісного уявлення про ігрову діяльність.

Застосування ігрових методів навчання дозволяє максимально наблизити навчальний процес до реальних умов змагань. Залежно від рівня підготовленості студентів добираються відповідні вправи, що сприяють

розвитку координації рухів, швидкості реакції, уміння приймати рішення та імпровізувати у грі.

Процес формування умінь передбачає:

- засвоєння спеціальної термінології та теоретичних знань;
- перенесення умінь у різні ігрові ситуації;
- розвиток здатності до творчого застосування рухових дій.

Суттєву роль відіграють психологічні аспекти навчання. Тренер-викладач повинен створювати позитивний емоційний клімат, який підвищує мотивацію студентів та сприяє ефективному засвоєнню матеріалу. У процесі навчання баскетболу відбувається тісний взаємозв'язок знань і практичних умінь, що забезпечує цілісність підготовки [3].

Важливим є також індивідуальний підхід до студентів. Використання індивідуальних форм роботи дозволяє враховувати рівень підготовленості, фізичні можливості та індивідуальні особливості, що підвищує ефективність формування рухових умінь.

Рекомендації. Для підвищення ефективності формування фізкультурно-спортивних умінь у процесі навчально-тренувальних занять з баскетболу доцільно:

- забезпечувати поетапне формування умінь (ознайомлення – усвідомлення – вдосконалення);
- поєднувати теоретичну підготовку з практичною діяльністю;
- широко використовувати ігрові методи навчання, що моделюють реальні змагальні ситуації;
- застосовувати диференційований та індивідуальний підхід до студентів;
- створювати позитивний емоційний клімат під час занять;
- впроваджувати індивідуальні форми роботи для розвитку недостатньо сформованих умінь;
- орієнтувати навчально-тренувальний процес на розвиток здатності до самостійного прийняття рішень та імпровізації у грі.

Реалізація зазначених підходів сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, розвитку фізкультурно-спортивних умінь студентів і формуванню їхньої професійної компетентності.

Література

1. Галайдюк М. А. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація і механіка суддівства : навч. посіб. Вінниця, 2001. 192 с.
2. Галайдюк М. А. Баскетбол. Рухливі ігри як ефективний засіб удосконалення навчально-тренувального процесу з баскетболу : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2009. 122 с.
3. Краснобаєва Т. М., Галайдюк М. А. Підготуй себе сам : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2010. 286 с.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Головкіна Вікторія, Сальникова Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
akvavita72@gmail.com*

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
aqvasveta@ukr.net*

Анотація. У матеріалах розглянуто основні проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентів та формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: студент, мотивація, фізична культура, спорт.

Summary. Holovkina V., Salnykova S. **Problems of forming motivation of modern students for physical education and sports.** The materials consider the main problems of preserving and strengthening students' health and forming motivation for physical education and sports.

Keywords: student, motivation, physical education, sport.

Постановка проблеми. Однією з причин позиції студентської молоді щодо фізичної культури науковці виділяють падіння інтересу до систематичних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти [1, 6]. Мотивація студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форм і змісту навчальних занять з фізичної культури, застосування відомих видів рухової активності. Мотиваційні потреби досягають всієї повноти реалізації у студентів, коли в їхній свідомості формується чітке уявлення про те, яким чином фізичні вправи впливають на їхній організм, які є способи їх впровадження у самостійне життя, у майбутній професії [2, 3]. Однак, потрібно засвідчити що незадовільний стан фізичного виховання студентів і необхідність вживання заходів удосконалення й кардинальної перебудови системи занять фізичними вправами у закладах вищої освіти [2, 6]. З цієї проблеми постає завдання – визначення впливу мотиваційних компонентів на формування у студентів стійкої позиції щодо важливості фізичної культури [1, 4].

Обговорення. Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентів була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день звучить багато закликів бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загостренні серцево-судинні захворювання та інші хронічні та інфекційні захворювання [2, 5].

Проблема мотивації до фізичних вправ та фізичної культури в цілому є актуальною психологічною проблемою сучасної студентської молоді. Мотивація відображається у вигляді цілей, що стоять перед людиною, її бажань, потреб та можливостей. В структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючи на основі потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

У більшості студентів стан здоров'я і фізичного розвитку пов'язують із систематичним заняттями фізичною культурою (86,4%), приблизно половина (57,7 %) вказують на важливе значення фізичної культури для майбутньої професійної діяльності. Фізкультурна діяльність перебуває у динаміці, тому мотивацію необхідно вивчати та формувати по всьому ходу проходження фізкультурної діяльності студентів [3, 4]. Одним з головних пунктів формування мотивації є правильна побудова плану занять. Вони не повинні бути однакові, а мають нести в собі виконання різних вправ, при цьому потрібно враховувати здібності кожного студента до занять фізичними вправами. На сьогоднішній день все більше студентів не задоволені заняттями фізичною культурою. Причини можуть бути різні, але однією з головних є відсутність мотивації.

Рекомендації. Інтерес до фізичної культури один із проявів складних процесів мотиваційної сфери. Тому першочерговим завданням сучасних викладачів вищої освіти є формування у студентів ставлення, яке цінує фізичну культуру та спорт, і це ставлення охоплює всі потенційні можливості для цієї діяльності [1]. Отже, щоб формувати мотивацію у сучасних студентів потрібно вдосконалювати навчальні заняття, для дівчат проводити заняття з фітнесу, а для юнаків силові тренування [2, 4]. Заняття не мають проводитись одноманітно, слід використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання, збільшити творчу складову при організації занять фізичною культурою і спортом [3, 5].

Література

1. Богуславська В.Ю., Головкіна В.В., Сальникова С.В. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 11-12 років засобами аквафітнесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164). С. 44-47.[URI http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40947](http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40947)
2. Grygoriy P Griban, Svitlana M Dmytrenko, Svitlana V Salnykova, Oleksandra Yu Brezdeniuk, Oksana V Khurtenko, Viktoriia V Holovkina, Nataliia Liakhova. The impact of judo training on the morphofunctional state and physical fitness of healthy adolescents. Polski merkuriusz lekarski: organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. 2025. №53(5), p. 629-634. doi: 10.36740/Merkur202505110.
3. Сальникова С., Головкіна В., Газасв В., Прус Н. Визначення засобів відновлення у процесі занять фізичними вправами. Вісник

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка, 2025. Вип. 33 (189), с. 85-91 (0,72 др.арк. / 0,3 др.арк.)

4. Сальникова С., Головкіна В., Пуздимір М. Вплив фізичних навантажень на ментальне здоров'я молоді в умовах ЗВО під час війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 8(195), Серпень 2025, с. 119-22, [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195)) (0,91 др.арк. / 0,33 др.арк.)

5. Паришкура Ю., Сальникова С., Головкіна В., Гришко Л., Актуалізація знань про біологічні основи моторних здібностей. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка, 2024. № 25. Том. 18. С. 61-68 DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242510> URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/692/730> (0,87/0,25)

6. Furman YM, Holovkina V, Salnykova S, Sulyma A, Brezdeniuk O, Korolchuk A, Nesterova S. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):184-8. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>

ТЕОРЕТИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАВЦІВ 8-10 РОКІВ

Губар Іван

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
gubar.i@vspu.edu.ua*

Анотація. У тезах розглядається значення теоретичної підготовки у навчально-тренувальному процесі плавців віком 8-10 років. Визначено основні напрями формування теоретичних знань з урахуванням вікових особливостей дітей. Обґрунтовано доцільність поєднання теоретичного матеріалу з практичними заняттями у воді.

Ключові слова: плавання, теоретична підготовка, юні плавці, навчально-тренувальний процес.

Summary. Hubar I. Theoretical improvement of swimmers aged 8-10 years. The article examines the importance of theoretical training in the educational and training process of swimmers aged 8-10 years. The main directions of forming theoretical knowledge considering the age characteristics of children are identified. The expediency of combining theoretical material with practical water training is substantiated.

Keywords: swimming, theoretical training, young swimmers, training process.

Постановка проблеми. Теоретична підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу юних плавців [1; 3]. У віці 8-10 років формується основа технічних навичок, що потребує усвідомленого підходу до виконання фізичних вправ. Недостатній рівень теоретичних знань може знижувати ефективність навчання плаванню [1]. Тому актуальним є питання вдосконалення теоретичної підготовки дітей даної вікової групи.

Обговорення. Діти 8-10 років характеризуються високою пізнавальною активністю та здатністю до швидкого засвоєння навчального матеріалу [2]. Теоретичні знання сприяють кращому розумінню техніки плавання дотриманню правил безпеки на воді [3]. Ефективність теоретичної підготовки підвищується при використанні наочних і ігрових методів навчання. Поєднання теоретичних пояснень із практичними вправами сприяє формуванню стійких рухових навичок у юних плавців [1; 2].

Рекомендації. Доцільно систематично включати теоретичні пояснення у тренувальний процес плавців 8-10 років. Рекомендується застосовувати доступні, наочні та ігрові форми подання матеріалу. Важливу роль слід відводити педагогічному контролю з боку тренера

Література

1. Богуславська В.Ю. Губар І.В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3 К (147) 22. Київ, 2022. С.54-58.
2. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів III рівнів вищої освіти Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
3. Грузевич І. В. Основи викладання плавання у вищих навчальних закладах. Вінниця: Планер, 2021. 107 с.

СИСТЕМНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ПІЛАТЕСУ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС: МЕТОДИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Данільченко Віта, Колумбет Олександр, Погасій Людмила

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації
knteusport@knute.edu.ua*

Анотація. Пілатес є сучасною системою вправ, що сприяє гармонійному розвитку тіла, підвищенню гнучкості, сили та концентрації уваги. Методика базується на принципах контролю, концентрації, точності та дихання і є безпечною для різного рівня підготовки. Регулярні заняття формують мотивацію до фізичної активності та сприяють загальному фізичному та психоемоційному розвитку студентів.

Ключові слова: Пілатес, фізичне виховання, студенти, психоемоційний стан, постава, рухова активність, методика.

Summary. Danilchenko V., Kolumbet O., Pohasii L. Systematic Implementation Of Pilates Into The Educational Process: Methodological And Practical Aspects. Pilates is a modern exercise system promoting harmonious body development, flexibility, strength, and concentration. The methodology is based on control, concentration, precision, and breathing principles and is safe for all fitness levels. Regular practice fosters motivation for physical activity and supports overall physical and psycho-emotional development in students.

Keywords: Pilates, physical education, students, psycho-emotional state, posture, physical activity, methodology.

Постановка проблеми. Пілатес є сучасною системою вправ, спрямованою на гармонійний розвиток тіла, підвищення гнучкості, сили та концентрації уваги. На відміну від класичної гімнастики, у якій акцент робиться переважно на фізичні навантаження та амплітуду рухів, пілатес базується на контролі, точності та усвідомленості кожного елемента [1, 3].

Обговорення. За дослідженнями І. Кравченко [1, с. 58], заняття Пілатесом сприяють у зменшенні м'язові напруження, покращенні показників координації рухів і стабілізації хребта, що особливо важливо для студентів, які багато часу проводять у сидячому положенні.

На думку Л. Корнієнко [2, с. 94], Пілатес сприяє розвитку усвідомленого контролю над тілом і диханням, що позитивно впливає на психоемоційний стан. Вправи виконуються у спокійному темпі, без перевантаження серцево-судинної системи, що робить методику безпечною для людей різного рівня підготовленості та віку.

Рекомендації. Методика занять базується на шести принципах: концентрація, контроль, центринтрування, точність, плавність і дихання. Типове тренування триває 45-60 хвилин і складається з трьох етапів:

1. Підготовчий – дихальні вправи, мобілізація хребта, легке розігрівання;
2. Основний – виконання базових рухів на килимку із контролем центру тіла;
3. Заклучний – вправи на розтягнення, відновлення дихання, релаксація.

Під час занять увага зосереджується на роботі м'язів «центру сили» – черевного пресу, попереку, сідниць і стегон. Рухи виконуються повільно, з повним контролем, без ривків і перенапруги. Важливим компонентом є грудно-черевне дихання, координоване з кожним рухом [4].

На заняттях можуть використовуватися м'ячі, стрічки, ролики, кільця або невеликі гантелі, що дозволяє варіювати навантаження та залучати додаткові групи м'язів.

Методичні рекомендації:

- 2–3 заняття на тиждень;
- тривалість курсу – 8-10 тижнів;
- контроль інтенсивності – вправи без болю, із рівним диханням;

– 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 паралімпійський 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

безпосереднього контакту. Визначено переваги й недоліки дистанційного та змішаного форматів навчання, а також окреслено шляхи підвищення якості викладання фізичного виховання в сучасному освітньому середовищі.

Ключові слова: фізичне виховання, інноваційні підходи, дистанційне навчання, змішане навчання, цифрові технології, мотивація студентів.

Keywords: physical education; innovative approaches; distance learning; blended learning; digital technologies; student motivation.

Постановка проблеми. Сучасні умови функціонування системи освіти зумовлюють необхідність переосмислення традиційних підходів до викладання дисципліни «Фізичне виховання». Перехід до змішаного та дистанційного навчання суттєво ускладнив реалізацію навчально-виховних завдань цієї дисципліни, зокрема забезпечення належного рівня рухової активності здобувачів освіти, формування мотивації до занять фізичними вправами та здійснення об'єктивного контролю фізичної підготовленості. Обмежений безпосередній контакт між викладачем і студентами, різний рівень технічного забезпечення та недостатня адаптованість чинних програм до онлайн-форматів негативно впливають на ефективність освітнього процесу з фізичного виховання. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку та впровадження інноваційних підходів, педагогічних технологій і цифрових засобів навчання, які б забезпечували якісну організацію занять з фізичного виховання в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Обговорення. Сучасні умови організації освітнього процесу зумовлюють необхідність упровадження інноваційних підходів до викладання дисципліни «Фізичне виховання», які забезпечують її ефективність у форматі змішаного та дистанційного навчання. Традиційна модель проведення занять, що ґрунтується на безпосередній взаємодії викладача і здобувачів освіти, в умовах обмеженого контакту втрачає свою результативність, що потребує пошуку нових педагогічних рішень [2; 5].

Одним із ключових інноваційних підходів є використання цифрових освітніх технологій, які дозволяють адаптувати практичний компонент фізичного виховання до дистанційного формату. Зокрема, широкого застосування набули відеоуроки з демонстрацією техніки виконання фізичних вправ, інтерактивні онлайн-заняття, відеоконференції та навчальні платформи для розміщення навчально-методичних матеріалів. Такі засоби сприяють візуалізації рухових дій, забезпечують доступність навчального матеріалу та дають змогу студентам опановувати вправи у зручний для них час.

Важливим аспектом викладання фізичного виховання в умовах дистанційного навчання є організація самостійної рухової діяльності здобувачів освіти. Застосування індивідуальних тренувальних програм, фітнес-завдань і комплексів вправ сприяє збереженню фізичної активності та формуванню навичок самоконтролю [3].

З метою підвищення мотивації до занять фізичними вправами доцільним є впровадження елементів гейміфікації, змагальної діяльності та інтерактивної взаємодії. Онлайн-челенджі, рейтингові таблиці, накопичення балів за

виконання завдань і досягнення особистих результатів стимулюють зацікавленість студентів і сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичного виховання [6].

Окремої уваги потребує питання контролю та оцінювання результатів навчання в умовах змішаного та дистанційного навчання. Традиційні форми контролю не завжди є ефективними, тому актуальним є використання альтернативних методів оцінювання. До них належать електронні щоденники фізичної активності, відеозвіти про виконання вправ, онлайн-тестування теоретичних знань і аналіз показників фізичного стану [1; 5].

Не менш важливим є психолого-педагогічний аспект викладання фізичного виховання в сучасних умовах. Дистанційний формат навчання може негативно впливати на емоційний стан здобувачів освіти, знижувати рівень соціальної взаємодії та мотивації [4].

Отже, ефективність викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаного та дистанційного навчання значною мірою залежить від рівня професійної готовності викладача до використання інноваційних педагогічних технологій, уміння адаптувати навчальний матеріал до сучасних умов та забезпечувати мотиваційну підтримку здобувачів освіти.

Застосування інноваційних підходів у викладанні дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаного та дистанційного навчання є необхідною умовою забезпечення якості освітнього процесу. Використання цифрових технологій, інтерактивних методів і індивідуалізованого підходу сприяє підвищенню мотивації здобувачів освіти до рухової активності та формуванню здорового способу життя. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку методичних рекомендацій щодо оптимізації дистанційних форм занять з фізичного виховання.

Рекомендації. На основі аналізу наукових джерел і узагальнення сучасного педагогічного досвіду доцільно сформулювати такі рекомендації щодо вдосконалення викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаного та дистанційного навчання:

- 1) адаптувати навчальні програми з фізичного виховання до умов дистанційного та змішаного навчання;
- 2) активно впроваджувати цифрові освітні технології (онлайн-платформи, відеоуроки, мобільні застосунки, фітнес-трекери);
- 3) здійснювати індивідуалізацію навчального процесу;
- 4) підвищувати мотивацію здобувачів освіти до занять фізичними вправами;
- 5) удосконалювати систему контролю та оцінювання навчальних досягнень;
- 6) забезпечувати психолого-педагогічну підтримку здобувачів освіти;
- 7) підвищувати рівень професійної компетентності викладачів фізичного виховання.

Література

1. Бондаренко О. В. Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 12–18.
2. Козловська С. Вплив інноваційних технологій на формування культури здоров'я у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Наука. Освіта. Молодь. 2022. Част. 1. С. 215 – 218.
3. Козловська С. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності. SWorldJournal. 2023. № 3 (19-03). С. 86–91. DOI : <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-19-03-007>
4. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Педагогічні науки. 2022. № 79. С. 145–150.
5. Пангелова Н. Є. Інноваційні підходи до фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. № 3(55). С. 54–59.
6. Савченко Л. П. Формування мотивації студентів до занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 3. С. 97–102.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА РУХОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Корольчук Анатолій, Бекас Ольга, Сулима Алла, Скупа Маша,
Сорочан Юлія**

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної
реабілітації*
anatolii.korolchuk@vspu.edu.ua

Анотація. У роботі досліджено психофізіологічні та рухові детермінанти викладання дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Терапія та реабілітація». Проаналізовано особливості фізичного стану, рівень рухової активності, суб'єктивну оцінку здоров'я та психофізіологічні чинники, що впливають на навчальну діяльність і мотивацію студентської молоді до занять фізичними вправами. Обґрунтовано необхідність адаптації змісту та методів викладання з урахуванням індивідуальних морфофункціональних показників, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівня психоемоційного напруження і працездатності здобувачів. Акцентовано увагу на доцільності впровадження диференційованого та здоров'язбережувального

підходів, а також використання сучасних цифрових інструментів моніторингу рухової активності з метою підвищення ефективності освітнього процесу та формування професійно значущих компетентностей майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Ключові слова: фізичне виховання, психофізіологічні детермінанти, рухова активність, фізичний стан, студенти, терапія та реабілітація, здоров'язбереження.

Summary. Korolchuk A., Bekas O., Sulyma A., Skupa M., Sorochan Yu. Psychophysiological And Motor Determinants Of Teaching The Discipline «Physical Education» For Future Specialists In Therapy And Rehabilitation. The work investigates the psychophysiological and motor determinants of teaching the discipline "Physical Education" for applicants of the first (bachelor's) level of higher education in the specialty "Therapy and Rehabilitation". The features of physical condition, level of motor activity, subjective assessment of health and psychophysiological factors that influence the educational activity and motivation of students to engage in physical exercises are analyzed. The need to adapt the content and teaching methods is substantiated, taking into account individual morphofunctional indicators, functional state of the cardiovascular and respiratory systems, level of psychoemotional stress and working capacity of applicants. Attention is focused on the feasibility of implementing differentiated and health-preserving approaches, as well as the use of modern digital tools for monitoring motor activity in order to increase the efficiency of the educational process and form professionally significant competencies of future specialists in therapy and rehabilitation.

Keywords: physical education, psychophysiological determinants, physical activity, physical condition, students, therapy and rehabilitation, health preservation.

Постановка проблеми. Як свідчать наукові джерела, сучасний процес навчання у закладах вищої освіти супроводжується зниженням рівня фізичної активності студентської молоді [3, 6], збільшенням психоемоційних навантажень [4, 5] на фоні існуючих хронічних захворювань [2] та потреби в певному періоді адаптації до змінних умов життя та освітнього середовища [1]. Зокрема це актуально для студентів спеціальності «Терапія та реабілітація», чия майбутня професійна діяльність вимагає високого рівня фізичної підготовленості та сформованих компетентностей у сфері здоров'язбереження [7]. Виявлені розбіжності між суб'єктивним сприйняттям власного здоров'я та реальними поведінковими практиками підкреслюють необхідність перегляду змісту та методів викладання дисципліни «Фізичне виховання». У таких умовах її роль виходить за межі традиційного тренувального процесу, виконуючи також психорегуляторну та профілактичну функції.

Обговорення. Результати дослідження демонструють невідповідність між переважно позитивною оцінкою стану здоров'я студентів та об'єктивними показниками їхньої рухової активності та психофізіологічної готовності до навчальної діяльності. Виявлено ознаки гіподинамії, недостатньо сформовані

здоров'язбережувальні навички та підвищене психоемоційне навантаження, що обґрунтовує потребу переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання» у професійній підготовці майбутніх фахівців з терапії та реабілітації. Урахування психофізіологічних та рухових детермінант дозволяє розглядати фізичне виховання як засіб не лише фізичного розвитку, а й оптимізації функціонального стану організму, підвищення його адаптаційних можливостей, профілактики перевтоми та професійного вигорання. Використання диференційованих підходів та цифрових інструментів моніторингу рухової активності сприяє підвищенню мотивації студентів і індивідуалізації навчального процесу.

Рекомендації. Необхідно адаптувати зміст та методику викладання дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням психофізіологічних особливостей студентів, їх рівня рухової активності та функціонального стану основних систем організму. Рекомендується поєднувати традиційні форми занять із цифровими засобами контролю та самоконтролю фізичної активності, впроваджувати диференційовані та здоров'язбережувальні підходи. Важливим є формування усвідомленого ставлення студентів до фізичної активності як складової професійної компетентності майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Література

1. Бекас О. Адаптація студентів-першокурсників ВНЗ фізкультурного профілю до рухової діяльності в процесі навчання. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Збірник наукових праць*. № 7. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. С. 3-8.
2. Бекас О., Бричко М. Аналіз структури хронічних захворювань студентів педагогічного університету. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал*. № 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.10-18.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я (2023). Звіт про фізичну активність у світі, 2022. Всесвітня організація охорони здоров'я, 2023. – XVI. 138 с. <https://iris.who.int/handle/10665/366636>.
4. Корольчук А., Стопа М. Вплив занять рекреаційними видами рухової активності на соціально-психологічну адаптацію студентів спеціальності Фізична терапія, ерготерапія. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу* (Вінниця, 26 січня 2023 року). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2023. Вип. 5. С. 26-27.
5. Скупа М., Сорочан Ю. Аналіз суб'єктивної оцінки детермінант здоров'я серед студентської молоді. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: електронний збірник наукових праць XVII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. Вінниця: ВДПУ, 2025. С. 90-95.
6. Сулима А., Корженко В. Оцінка фізичної працездатності й аеробної продуктивності студентів 1-3 курсів Вінницького державного педагогічного

університету імені Михайла Коцюбинського. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 : Вип. 3К (110). 2019. С. 548-552.

7. Ilinich, S., Marchuk, O., Serheta, I., Korolchuk, A., & Davydenko, H. (2025). Toward professional readiness: Psychophysiological predictors of efficiency in rehabilitation students. *Acta Balneologica*, 67(5), 374–381. <https://doi.org/10.36740/ABAL202505110>

ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ФІТНЕС У ВДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Краснобаєва Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет,
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua*

Анотація. В тезах розкрито вплив танцювального фітнесу на вдосконалення фізичних якостей студенток.

Ключові слова: танцювальний фітнес, фізичні якості, студент

Summary. Krasnobaieva T. Dance fitness in improving the physical qualities of female students. The thesis explores the impact of dance fitness on the physical activity of female students

Keywords: students, physical activity, dance fitness.

Постановка проблеми. Сучасні види фітнесу орієнтовані на збереження здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, гармонію тіла та психіки. Будь-який рух людини неможливий без прояву фізичних якостей. Саме їх вдосконалення танцювальними вправами мають позитивний вплив на здоров'я студенток і їх працездатність.

Засобами танцювального фітнесу є різноманітні елементи хореографії, гімнастичні і складно координаційні вправи, а також поєднання різних напрямків Хіп-хопу, Зумби і Фанку, які впливають на всю м'язову систему, або вибірково на окремі групи м'язів. Найбільш ефективними вважаються вправи під музику. Для вирішення проблеми ми взяли один із поширених напрямків фізкультурно-одоровчих технологій – танцювальний фітнес. Ефективність такого напрямку фітнесу підтверджена опитуванням, так як чинить позитивний вплив на моторику, дихальну й нервову систему організму, сприяє емоційності і активності студенток, враховує індивідуальні особливості та відмінності кожної із студенток.

Обговорення. На думку науковців [1], фітнес є одним із найбільш ефективних і привабливих систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості і є найбільш адаптованим до процесу фізичного виховання у вищому

навчальному закладі освіти.

В межах напрямку «Танцювальний фітнес» можна виправити поставу, збагатити техніку рухів, збільшити обсяг танцювальних елементів для свмостійного використання в побуті, розвинути та вдосконалити головні фізичні якості такі як гнучкість, витривалість, швидкість і координацію, набутти почуття балансу та психічної рівноваги. Саме завдяки танцювальному фітнесу можна розвинути загальну рухливість суглобів. Особливо тазостегнових, що важливо для студенток. Танцювальний фітнес характеризує різноміття загально розвивальних і танцювальних рухів, в межах одного сегмента тіла пропонується безліч варіацій. Наприклад, для комплексного розвитку фізичних якостей необхідно виконувати різноманітні танцювальні кроки на згинання і розгинання рук, ніг, відведення, внутрішню та зовнішню ротацію. М'язи ж, в цей час, функціонують у тісній синергії.

Аналізуючи танцювальний фітнес можна з впевненістю сказати, що в ньому використовуються тільки природні рухи під музику. Акцент спрямовується на розвиток і вдосконалення важливих для життя фізичних якостей, необхідних для навчання та життєдіяльності студенток.

Ряд авторів [2, 3] стверджують, що дуже важливим у танцювальному фітнесі для студенток є різноваріантність запропонованих хореографічних елементів – легших та складніших, що асоціюється з певною віковою фізичною підготовкою. Завдяки такому підходу студентки можуть швидше засвоювати навчальний матеріал, адаптувати рівень навантаження до своїх рухових та функціональних можливостей.

Сьогодення навчального процесу характеризується великими обсягами навчального матеріалу, для засвоєння якого багато часу студенти перебувають у сидячому положенні, то ж, включення факультативних занять з фітнесу здійснюється за розробленими програмами і спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення якості життя студентів.

Рекомендації. Наразі, фітнес можна розглядати як емоційну, загальнодоступну та високоефективну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різного спрямування, виходячи з інтересів та зацікавленості студентів з метою досягнення оптимального фізичного стану, зміцнення і підтримання здоров'я у належному стані та позитивного впливу на рухову активність студентів.[4,5]. Тож, тільки послідовність, різноманітність вправ та танцювальних елементів, увага до індивідуальних потреб та запитів організму студенток можуть приносити позитивні результати у вдосконаленні фізичних якостей студенток.

Ширший погляд, випробування різних вправ та різних форм руху у сучасному фітнесі - це ефективний шлях, який буде сприяти підвищенню мотивації студентів до рухової активності, удосконаленню фізичних якостей і зміцненню здоров'я.

Література

1. Беляк Ю, Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

2. Блотнікова. Т.Г., І.А.Резнічук. А.О. Кушніренко. А.М.Хрон, В.В. Степанчук «Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 4(177), квітень 2024, с. 25-29.
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
4. Завадівська Н.Н. Шляхи оптимізації фізкультурно спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: збірник наукових праць №2 (10). 2010. С. 50-54.
5. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /Н. Москаленко //Спортивний вісник .Придніпров'я. – 2011. - №2. С. 12-17

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ВНТУ

Овчарук Віра, Овчарук Василь

*Вінницький національний технічний університет,
кафедра фізичного виховання
ovcharukvira@gmail.com,
vvovcharuk@gmail.com*

Анотація. Авторами проведено аналіз особливостей викладання дисципліни «Фізична культура» у Вінницькому національному технічному університеті в умовах її реалізації у форматі факультативних занять. Розкрито сучасний стан організації факультативної фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти технічного профілю. Визначено основні проблеми, пов'язані зі зниженням мотивації студентів до занять, обмеженням часом та ресурсним забезпеченням. Окреслено роль факультативних занять з фізичної культури у формуванні культури здоров'я та підтриманні належного рівня рухової активності. Обґрунтовано перспективи вдосконалення викладання фізичної культури у ВНТУ.

Ключові слова: фізична культура, факультативні заняття, здобувачі освіти, ВНТУ, рухова активність, культура здоров'я.

Summary. Ovcharuk V., Ovcharuk V. Teaching the discipline "Physical Culture" at VNTU. The authors analyzed the features of teaching the discipline "Physical Culture" at Vinnytsia National Technical University in the conditions of its implementation in the format of optional classes. The current state of the organization of optional physical education and health activities of students of technical education is revealed. The main problems associated with the decrease in students' motivation to study, limited time and resource provision are identified. The role of optional physical education classes in the formation of a culture of health and

maintaining an appropriate level of physical activity is outlined. The prospects for improving the teaching of physical education at VNTU are substantiated.

Keywords: physical education, optional classes, students, VNTU, physical activity, health culture.

Постановка проблеми. Фізична культура у ЗВО України дедалі частіше реалізується у форматі факультативних занять. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям автономії закладів вищої освіти та індивідуалізації навчання, проте має й суттєві недоліки. Така форма занять передбачає добровільну участь здобувачів у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Навчання у технічному університеті супроводжується значними інтелектуальними навантаженнями. В умовах факультативності особливого значення набуває мотивація студентів до рухової активності. У зв'язку з цим актуальною є проблема ефективної організації та вдосконалення факультативних занять з фізичної культури у ВНТУ.

Обговорення. Факультативні заняття з фізичної культури у ВНТУ спрямовані на підтримання оптимального рівня рухової активності здобувачів освіти [1]. Вони мають добровільний характер і базуються на принципі вільного вибору видів діяльності. Такий підхід відповідає сучасним концепціям фізичного виховання студентської молоді, однак, знижує рівень відповідальності за систематичне відвідування занять. Переважна більшість здобувачів надають перевагу академічним дисциплінам професійного спрямування. Це зменшує час, відведений на фізичну активність, а малорухливий спосіб життя й тривала робота за комп'ютером сприяє розвитку гіподинамії. Найчастіше фіксуються порушення постави та зниження загальної витривалості.

У цих умовах важливим чинником ефективності факультативів є мотивація. За даними досліджень Т. Ю. Круцевич, саме внутрішня мотивація є визначальною у залученні молоді до рухової активності [2]. Тому зміст занять має враховувати інтереси здобувачів. У ВНТУ застосовуються варіативні модулі фізичної активності. До них належать ігрові види спорту та фітнес-напрями. Це підвищує привабливість факультативних занять. Водночас, значну роль відіграє й особистість викладача, який виступає організатором та мотиватором рухової діяльності. На думку О. В. Андрєєвої, сучасний викладач має орієнтуватися на здоров'язбережувальні технології [1]. Наявність сучасної матеріально-технічної база також впливає на якість проведення занять.

Перспективним є поєднання практичних занять із самостійною руховою активністю. Цьому сприяє використання цифрових технологій. Онлайн-консультації та фітнес-додатки підвищують залученість здобувачів до освітнього процесу з фізичної культури.

Як зазначає В. В. Приходько, культура здоров'я є інтегральним показником розвитку особистості [3]. Участь у факультативах позитивно впливає на психоемоційний стан здобувачів освіти та сприяє зниженню рівня стресу. Факультативний формат створює умови для індивідуалізації занять й

дозволяє враховувати фізичний стан кожного здобувача. Таким чином, факультативні заняття з фізичної культури мають значний потенціал розвитку, однак потребують посилення мотиваційної складової.

Рекомендації. Факультативні заняття з фізичної культури у ВНТУ є важливим засобом збереження здоров'я здобувачів освіти й потребує посилення мотиваційної складової навчального процесу. Перспективи розвитку пов'язані з урізноманітненням змісту та форм занять. Доцільним є активне впровадження інноваційних та цифрових технологій та введення форми контролю з дисципліни «Фізична культура». Це сприятиме підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізичне виховання студентської молоді: теорія, методика, інновації. Київ : Олімпійська література, 2019. 320 с.
2. Круцевич Т. Ю. Мотивація до занять фізичною активністю у студентської молоді. Київ : Олімпійська література, 2018. 256 с.
3. Приходько В. В. Культура здоров'я особистості: теоретичні та прикладні аспекти. Харків : ХДАФК, 2020. 240 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЗВО УКРАЇНИ. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Овчарук Василь

*Вінницький національний технічний університет,
кафедра фізичного виховання
vvovcharuk@gmail.com*

Анотація. Здійснено аналіз сучасного стану фізичної культури у закладах вищої освіти України. Розглянуто основні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді в умовах війни, соціально-економічних трансформацій та реформування освітньої галузі. Акцентовано увагу на зниженні рухової активності студентів, мотиваційних чинниках, участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності та ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя. Визначено перспективні напрями розвитку фізичної культури у ЗВО з урахуванням європейських освітніх тенденцій. Обґрунтовано необхідність оновлення змісту, форм і методів фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, здоров'я, рухова активність.

Summary. **Ovcharuk V. Physical Culture in Higher Education Institutions of Ukraine: Problems and Prospects.** The current state of physical education in higher education institutions of Ukraine has been analyzed. The main problems of organizing physical education of student youth in conditions of war,

socio-economic transformations, and reform of the educational sector have been considered. Attention is focused on the reduction of students' physical activity, motivational factors, participation in physical culture and health-improving activities, and the role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle. Promising directions for the development of physical culture in higher education institutions are identified, taking into account European educational trends. The need to update the content, forms and methods of physical education of students is substantiated.

Keywords: physical culture, physical education, students, higher education institutions, health, physical activity.

Постановка проблеми. Фізична культура є важливою складовою загальної культури особистості та невід'ємним елементом освітнього процесу у закладах вищої освіти України. В умовах війни та реформування системи вищої освіти зростає роль фізичного виховання у формуванні здорової, соціально активної та професійної конкурентоспроможної молоді. Сучасний студент перебуває під впливом значних навчальних, психоемоційних та інформаційних навантажень. Це обумовлює підвищені вимоги до рівня його фізичного та психічного здоров'я. Разом із тим, спостерігається стійка тенденція до зниження рухової активності студентської молоді. Низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами негативно впливає на стан здоров'я та працездатність студентів. У зв'язку з цим проблема розвитку фізичної культури у ЗВО набуває особливої актуальності й зумовлює необхідність пошуку нових шляхів розвитку фізичної культури у ЗВО.

Обговорення. В умовах сьогодення фізична культура у закладах вищої освіти України регламентується нормативно-правовими актами, наказами та рекомендаціями МОН України й розглядається як обов'язкова складова освітнього процесу. Вона спрямована на зміцнення здоров'я студентів та формування потреби у здоровому способі життя. Проте сучасні соціальні умови суттєво впливають на характер рухової активності молоді.

Більшість студентів ведуть малорухливий спосіб життя. Це пов'язано з інтенсифікацією навчального процесу та широким використанням цифрових технологій. Недостатня рухова активність призводить до погіршення функціонального стану організму, зростає кількість студентів із хронічними захворюваннями, актуальною стає проблема порушень опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. У цих умовах фізична культура повинна виконувати не лише навчальну, а й оздоровчу функцію.

Важливим чинником ефективності фізичного виховання є мотивація студентів до занять фізичною культурою та спортом. Дослідження свідчать про низький рівень внутрішньої мотивації до занять фізичними вправами [2]. Часто фізична культура (факультатив) сприймається як формальна навчальна дисципліна. Це знижує зацікавленість студентів у систематичних заняттях. Також значну роль відіграє зміст навчальних програм. Типові програми не завжди враховують індивідуальні особливості та інтереси студентів.

Впровадження вибірових модулів та введення форми контролю можуть підвищити мотивацію до занять. Сучасні підходи передбачають орієнтацію на особистісно-орієнтоване навчання. Важливим є використання інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності: фітнес-програми, функціональні тренування, рекреаційні види рухової активності. Європейський досвід свідчить про ефективність інтеграції фізичної культури у студентське дозвілля [3]. Перспективним напрямом також є гейміфікація фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона сприяє формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Рекомендації. Фізична культура у ЗВО України відіграє ключову роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентської молоді. Сучасний стан фізичного виховання характеризується наявністю низки організаційних і мотиваційних проблем. Перспективи розвитку фізичної культури пов'язані з оновленням змісту програм та впровадженням інноваційних форм занять. Доцільним є посилення мотиваційної складової фізичного виховання за рахунок введення форми контролю. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних моделей фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО.

Література

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
2. European Commission. Physical Activity and Sport in Higher Education. Brussels, 2020. 145 p.
3. Москаленко Н. В. Формування культури здоров'я студентської молоді. Дніпро : Інновація, 2019. 256 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Осаволюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
tetiana.osavoliuk@vspu.edu.ua*

Анотація. У тезах розглядається проблема формування мотивації студентів до рухової активності в умовах зниження рівня фізичної активності молоді.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, студенти, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Summary. Osavoliuk T. Forming students' motivation towards exercise. The paper consider the problem of forming students' motivation for physical activity in conditions of a decrease in the level of physical activity of young people.

Keywords: motivation, physical activity, students, physical education, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Сучасні умови навчання в закладах вищої освіти характеризуються значним інтелектуальним навантаженням і малорухомим способом життя студентів. Зниження рівня рухової активності негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї молоді, знижує працездатність і рівень адаптації до навчального процесу. Однією з основних причин такої ситуації є недостатня мотивація студентів до систематичних занять фізичними вправами. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку ефективних шляхів формування позитивної мотивації до рухової активності у студентської молоді [1].

Обговорення. Формування мотивації студентів до рухової активності є складним педагогічним процесом, що залежить від з'єднання внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать інтереси, потреби, ціннісні орієнтації та усвідомлення значущості фізичної активності для збереження здоров'я. Зовнішні чинники, пов'язані з організацією заняття з фізичного виховання, використанням сучасних методів і форм навчання, а також створенням сприятливого психологічного клімату під час заняття [2, 4].

Важливу роль у підвищенні мотивації сприяє індивідуалізація навчального процесу та врахування рівня фізичної підготовленості студентів. [5]. Систематичне інформування студентів про позитивний вплив рухової активності на здоров'я формує відповідне ставлення до власного фізичного стану [3].

Рекомендації. Рекомендується удосконалювати систему фізичного виховання в закладах вищої освіти шляхом впровадження мотиваційно орієнтованих методів навчання. Доцільно розширювати спектр видів рухової

активності з урахуванням інтересів і потреб студентів, а також активно популяризувати здоровий спосіб життя у студентському середовищі.

Література

1. Андреева О. В. Формування здорового способу життя студентів: монографія. Львів : ЛДУФК, 2020. 198 с.
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/naa203.pdf>.
3. Москаленко Н. В. Мотивація рухової активності студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 215 с.
4. Сікорська, Л. В., Осаволук Т. В., Галайдук М.А. Формування мотивації до успіху в здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання та спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування* 1, 2025. С.44-55.
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>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Петрик Дмитро¹, Паришкура Юлія²

*Пенітенціарна академія України,
кафедра спеціальної фізичної підготовки¹*

dimon_petryk@ukr.net

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації²*

y.paryshkura@knu.edu.ua

Анотація Здійснено теоретичний аналіз ролі фізичної підготовки у професійному становленні фахівців ДКВС України. Обґрунтовано, що для комплексної готовності персоналу необхідним є поєднання фізичних можливостей із прикладними навичками та спеціальними знаннями. Визначено значення спеціальної підготовки як чинника формування професійної готовності до виконання завдань у кризових ситуаціях та забезпечення безпеки.

Ключові слова: фізична підготовка, безпека, спеціальна фізична підготовка, фізичний вплив.

Summary. The article presents a theoretical analysis of the role of physical training in the professional development of the State Criminal-Executive Service of Ukraine staff. It is substantiated that for the comprehensive readiness of personnel, it is necessary to combine physical capabilities with applied skills and special knowledge. The importance of specialized training is identified as a key factor in forming professional readiness to perform tasks in crisis situations and ensuring security.

Keywords: physical training, safety, specialized physical training, and physical impact.

Постановка проблеми. Якість підготовки майбутніх фахівців ДКВС України є ключовим чинником безпеки в умовах підвищеного ризику та обмеженого простору. Для комплексної готовності персоналу необхідним є поєднання фізичних можливостей із прикладними навичками та спеціальними знаннями. Саме тому особливого значення набуває спеціальна фізична підготовка, яка розглядається як професійно необхідна умова формування готовності до виконання завдань у кризових ситуаціях та ефективної службової діяльності [2].

Обговорення. Аналіз освітніх програм Пенітенціарної академії України свідчить, що комплексна готовність реалізується через поєднання спеціальної фізичної та тактико-спеціальної підготовки, самозахисту, прийомів фізичного контролю та застосування спеціальних засобів. Це забезпечує розвиток рухових якостей (сили, реакції, спритності) та формування прикладних навичок. Найбільш ефективним є моделювання службових ситуацій через колове та інтервальне тренування, що наближає підготовку до реальних умов професійної діяльності.

Важливою складовою професійної готовності є психофізична підготовка, спрямована на розвиток здатності керувати психоемоційним станом засобом ідеомоторних, дихальних вправ та методів саморегуляції. Психофізична стійкість забезпечує збереження раціональності, самоконтролю та етичності дій у стресових ситуаціях [1].

Водночас практичне втілення цих знань у кризових умовах безпосередньо залежить від рівня тілесного вишколу. Відтак, фізична підготовка є ключовим елементом професійної компетентності майбутніх фахівців ДКВС України та формує готовність до правомірного фізичного впливу.

Література

1. Пата К., Журавель О. Значення фізичної підготовки та фізичної культури курсантів ЗВО МВС України. Дніпро : ДДУВС, 2024. С. 12–27.
2. Петрик Д.П. Роль фізичної та спеціальної підготовки співробітників ДКВС України в системі національної безпеки в умовах збройної агресії. *Актуальні проблеми забезпечення державної безпеки* :

матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовт. 2025 р.). Київ : Київський інститут НГУ, 2025. С. 430-431.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
Roghaly5@gmail.com*

Анотація. Волейбол є однією з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів. Особлива увага приділяється досягненню тренувального ефекту від застосування засобів волейболу для поліпшення швидкості, рухів збільшеної амплітуди, швидкісно-силових якостей, розвитку загальної та спеціальної витривалості. У процесі проходження навчального матеріалу з волейболу, одним з домінуючих аспектів є використання засобів цієї гри в оздоровчому напрямку, контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів гри у волейбол, як фізичного навантаження [1].

Ключові слова: волейбол, фізичне виховання, освіта, студенти.

Summary. Rohal I. Improving the Technical Training of Volleyball Players in Non-Specialized Higher Education Institutions. Volleyball is one of the main integral parts of the content of the curriculum for physical education and optional classes, as well as physical education and health activities. Special attention is paid to achieving the training effect of using volleyball equipment to improve speed, increased amplitude movements, speed-strength qualities, and the development of general and special endurance. In the process of going through the educational material on volleyball, one of the dominant aspects is the use of this game in a health-improving direction, to control the state of one's body and the changes that occur after using volleyball equipment as physical activity.

Keywords: volleyball, physical education, education, students.

Постановка проблеми. Волейбол – це цікава, рухлива, захоплююча за напруженням спортивна гра. Заняття з волейболу можна назвати одним з найефективніших засобів покращення фізичної підготовки та спортивного здоров'я людини. Техніка гри у волейболі характеризується різноманітністю прийомів, що виконуються в умовах переміщень по ігровому майданчику. Саме тому, волейболісти повинні уміти виконувати прийоми м'яча та нападаючі удари, блокування, передачі м'яча. Розвиток сучасного жіночого та чоловічого волейболу нерозривно пов'язано з збільшенням вимог, до техніко-

тактичної майстерності спортсменів. Серед науковців популярною залишається думка, що розширення арсеналу техніко-тактичних дій спортсменів різного рівня є найважливішою умовою підвищення майстерності волейболістів та забезпечує розвиток гри та її популярність [2].

Обговорення. У непрофільних закладах вищої освіти студенти збірних команд займаються у спортивній секції з волейболу два рази на тиждень [3]. Для досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції на змаганнях з волейболу, привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки спортсменів, зокрема технічної [3]. У волейболі рівень оволодіння основними технічними елементами гри сьогодні в основному визначає стратегію й тактику змагальної діяльності команд на кожному етапі й у періоді їхньої участі в чемпіонатах і першостях серед закладів вищої освіти [1]. Саме тому зростання технічної майстерності є укорінена система навчання та удосконалення елементів техніки, так як до збірних команд університетів з волейболу входять спортсмени різних розрядів.

Рекомендації. Якісно новий рівень гри у волейбол залежить від раціонального використання в тренувальному процесі студентів інноваційних підходів до технічної підготовки. Ефективними вважаються засоби, основані на пропорційному застосування різних елементів техніки гри.

Література

1. Войтенко С. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі закладах вищої освіти. / С. Войтенко, І. Рогаль, А. Чхань // Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 022. – Випуск 1(145) – С. 31-34. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-c.series15.2022.1\(145\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-c.series15.2022.1(145).08)
2. Лещенко Г. А., & Захарова О. В. (2022). ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (207), 189-194. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194> (дата звернення 12.01.2024р.)
3. Рогаль І.В., Васькевич С.С. «Вплив занять з волейболу на здоровий спосіб життя студентів» Збірник наукових праць II Всеукраїнська інтернет-конференція Color of Science «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні», 30 січня 2019 року, м. Вінниця . С. 100- 104.

ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 12-14 РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗЕНДОКАЙ КАРАТЕ ДО

Руденко Олександр

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
sasha320777@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуто проблему підвищення ефективності підготовки спортсменів підліткового віку в умовах зростання інтенсивності та складності змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах. Обґрунтовано та експериментально перевірено програму підготовки юних спортсменів у зендокай карате до, яка базується на принципах поетапності, варіативності та інтеграції загальної і спеціальної підготовки. Результати дослідження засвідчили суттєве покращення показників функціональної підготовленості та кардіореспіраторних можливостей спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною.

Ключові слова: каратисти, функціональна підготовка, акробатика, фізична підготовленість, працездатність.

Summary. Rudenko O. Enhancing the Functional Fitness of 12–14-Year-Old Athletes in Zendokai Karate-Do. The article examines the problem of increasing the effectiveness of training adolescent athletes in the context of growing intensity and complexity of competitive activity in combat sports. A training program for young athletes in Zendokai Karate-Do, based on the principles of gradual progression, variability, and integration of general and special training, has been substantiated and experimentally verified. The results of the study demonstrated a significant improvement in functional fitness indicators and cardiorespiratory capacity of athletes in the experimental group compared to the control group.

Keywords: karate athletes, functional training, acrobatics, physical fitness, work capacity.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток спортивних єдиноборств характеризується зростанням інтенсивності змагальної діяльності та підвищенням вимог до рівня функціональної підготовленості спортсменів уже на етапах базової підготовки. Віковий період 12-14 років є чутливим етапом формування функціональних можливостей організму, що зумовлює необхідність цілеспрямованого розвитку витривалості й адаптаційних механізмів [1, 2]. Специфіка змагальної діяльності у зендокай карате висуває підвищені вимоги до функціональної стійкості, спеціальної витривалості та швидко-силових якостей юних спортсменів [3, 4]. Водночас недостатня наукова обґрунтованість застосування спеціальних тренувальних засобів у

підготовці спортсменів 12-14 років у зендокай карате зумовлює потребу в їх розробці та експериментальній перевірці.

Обговорення. Аналіз вихідних показників фізичної підготовленості тхеквондистів показав, що всі досліджувані параметри були нижчими за нормативні значення, визначені чинними навчальними програмами для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що свідчить про недостатній рівень загальної та функціональної підготовленості спортсменів. Реалізація експериментальної програми, побудованої на принципах поетапності, поступового ускладнення навантажень і інтеграції загальної та спеціальної підготовки, забезпечила статистично та практично значущі міжгрупові відмінності, насамперед за показниками функціональної підготовленості. Зокрема, в експериментальній групі абсолютна фізична працездатність за тестом PWC_{170} зросла на 17,79 % проти 1,43 % у контрольній, відносна працездатність – на 15,61 % проти 0,62 %, а рівень максимального споживання кисню – на 5,59 % проти 0,63 % відповідно. За результатами повторного тестування показники загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи достовірно перевищували аналогічні показники контрольної групи за всіма тестами, що підтверджує ефективність запропонованої програми.

Рекомендації. Доцільно впроваджувати навчально-тренувальні програми, побудовані на принципах поетапності та поступового ускладнення навантажень із тісною інтеграцією загальної й спеціальної фізичної підготовки, що забезпечує більш ефективний розвиток функціональних можливостей юних спортсменів. Також рекомендується враховувати індивідуальні особливості спортсменів і вихідний рівень їх фізичної та функціональної підготовленості для попередження перевантажень і забезпечення адекватної адаптації до змагальних навантажень.

Література

1. Бойченко Н. В. Дослідження особливостей навчання техніці каратистів новачків. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. Харків: ХДАКФК. 2024. С. 23–28.
2. Богдан І.О. Карате. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності. 2008. 42 с.
3. Єланська О. О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. С. 36–40.
4. Єрмаков С. С., Тропін Ю. М. Особливості функціональної підготовки юних спортсменів у єдиноборствах. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. № 4. С. 12–20.

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Сімоник Поліна,¹ Зуб Валерій,² Коптєв Костянтин¹

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації¹
Національний університет «Чернігівська політехніка»,
кафедра фізичної реабілітації²
knteusport@knote.edu.ua
zdorovya.stu@gmail.com*

Анотація. Фітнес як доступна форма рухової активності має великий потенціал для впровадження в освітній процес, проте його системне використання ускладнене обмеженням навчальним часом, різним рівнем фізичної підготовленості та недостатньою матеріально-технічною базою. Аналіз джерел і практичного досвіду показує, що програми фітнесу легко інтегруються в освітній процес.

Ключові слова: фітнес, фізичне виховання, освітній процес, здоровий спосіб життя, студентська молодь, цифрові технології, мотивація, психоемоційний стан.

Summary. Simonyk P., Zub V., Koptiev K. Fitness as a Means of Forming a Healthy Lifestyle Culture in Educational Institutions. Fitness, as an accessible form of physical activity, has significant potential for implementation in the Ukrainian educational process; however, its systematic use is complicated by limited class time, varying levels of physical preparedness, and insufficient material and technical resources. Analysis of sources and practical experience shows that fitness programs can be easily integrated into the educational process.

Keywords: fitness, physical education, educational process, healthy lifestyle, students, digital technologies, motivation, psycho-emotional state.

Постановка проблеми. Незважаючи на зростання популярності фітнесу як доступної та ефективної форми рухової активності, у закладах освіти України досі залишається актуальною проблема його системного та методично обґрунтованого впровадження в освітній процес [3]. Обмеженість навчального часу, різний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти, недостатня матеріально-технічна база та потреба у сучасних формах мотивації студентської молоді ускладнюють використання традиційних підходів до фізичного виховання. У зв'язку з цим виникає потреба в обґрунтуванні доцільності використання фітнесу як універсального засобу формування культури здорового способу життя та підвищення рухової активності в освітньому середовищі [1, 4].

Обговорення. Аналіз наукових джерел і практичного досвіду свідчить, що фітнес-програми мають значний потенціал для використання у закладах освіти завдяки своїй варіативності, адаптивності та доступності [2, 4]. Особливої уваги заслуговує можливість комбінування різних напрямів

фітнесу з використанням цифрових технологій (відеоінструкцій, онлайн-платформ, фітнес-додатків), що сприяє підвищенню мотивації студентів і забезпечує безперервність занять. Крім того, фітнес-заняття позитивно впливають не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне здоров'я, соціальну активність та рівень адаптації студентів до навчального навантаження [1].

Рекомендації. У результаті узагальнення теоретичних положень і практичних даних встановлено, що впровадження фітнесу в освітній процес сприяє:

- підвищенню рівня фізичної підготовленості та загальної витривалості студентської молоді;
- покращенню психоемоційного стану та зниженню рівня стресу;
- формуванню стійкої мотивації до регулярної рухової активності;
- розвитку соціальних навичок і командної взаємодії;
- утвердженню цінностей здорового способу життя відповідно до сучасних освітніх стандартів і рекомендацій ВООЗ.

Отримані результати підтверджують доцільність використання фітнес-програм як ефективного педагогічного інструменту у закладах освіти та обґрунтовують перспективність поєднання традиційних і цифрових форматів фітнесу в системі фізичного виховання.

Література

1. Андреева О.В. Сучасні напрями фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 1(49). С. 12-17.
2. Левченко Г.Ю., Шиян Б.М. Розвиток фітнес-програм у системі фізичного виховання навчальних закладів України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2021. № 24. С. 102-108.
3. Паришкура Ю.В., Цибровський А.І., Осипенко К.А., Шишацька В.І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 8 (181) 24. С. 196-199.
4. Чебан О.В. Популяризація фітнесу серед студентської молоді як засіб формування здорового способу життя. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 3. С. 89-93.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Скорбатюк Анастасія, Карась Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
vladkaras719@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуто особливості викладання вправ зі скакалкою на заняттях з фізичного виховання зі школярами. Обґрунтовано педагогічну доцільність використання скакалки як ефективного засобу розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей учнів.

Ключові слова: скакалка, фізичне виховання, школярі, методика навчання, фізичні якості.

Summary. Skorbatyuk A., Karas V. **The influence of gymnastics equipment on the physical fitness of primary school students.** The article examines the features of teaching exercises with a skipping rope in physical education classes with schoolchildren. The pedagogical feasibility of using a skipping rope as an effective means of developing physical qualities and coordination abilities of students is substantiated.

Keywords: skipping rope, physical education, schoolchildren, teaching methodology, physical qualities.

Постановка проблеми. Найголовнішим завданням для сучасного суспільства, особливо на сьогоднішній день збереження та покращення фізичного розвитку, фізичного здоров'я молодого покоління, популяризація здорового способу життя та мотивація до рухової активності [1].

Сучасна система фізичного виховання школярів потребує використання ефективних, доступних і водночас цікавих засобів розвитку фізичних якостей. Одним із таких засобів є гімнастична скакалка, вправи з якою сприяють розвитку координації рухів, спритності, швидкості, витривалості та ритмічності. Водночас результативність застосування скакалки значною мірою залежить від методики її викладання та врахування вікових особливостей учнів [2, 4].

Мета дослідження – визначити вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів 9-10 ти років з використанням гімнастичної скакалки

Методи дослідження – теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Обговорення. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ № 33 м. Вінниці та був спрямований на ефективне використання нестандартних

засобів розвитку спритності, гімнастичної скакалки у школярів 9-10 років на заняттях з фізичної культури.

Таблиця 1

**Показники розвитку фізичної підготовленості учнів 9-10 років
контрольної та експериментальної груп ($M \pm m$)**

Тести	Групи	до експерименту		після експерименту		різниця в показниках	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Човниковий біг 4x9 м,с	КГ	11,5±0,3	11,9±0,3	11,6±0,3	11,8±0,3	-0,1	+0,1
	ЕГ	11,6±0,3	12,0±0,3	11,4±0,3	11,7±0,2	+0,2	+0,3
Біг 30м,с	КГ	6,0±0,2	6,2±0,2	6,0±0,2	6,3±0,2	0	-0,1
	ЕГ	5,9±0,2	6,0±0,2	5,8±0,2	5,8±0,2	+0,1	+0,2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від лави), к-сть	КГ	5,6 ±0,26	6,3 ±0,2	5,8 ±0,3	6,0 ±0,26	+0,2	+0,2
	ЕГ	5,8±0,21	6,2±0,19	6,4±0,24	5,8±0,21	+0,2	+0,4
Біг 500м, хв.	КГ	167±0,3	189±0,4	154±0,3	181±0,3	+7	+8
	ЕГ	171±0,4	185±0,4	147±0,3	173±0,3	+14	+12
Стрибки через скакалку за 30с, к-сть	КГ	24,1±2,2	32,5±2,4	25,5±1,9	36,7±2,2	+1,4	+4,2
	ЕГ	20,3±2,1	34,1±2,3	28,6±2,0	40,3±2,2	+8,6	+6,2

У дослідженні взяли участь 23 учня (9-10 років), які за рівнем фізичної підготовленості були приблизно однорідними. Учасників в дослідженні було поділено на контрольну групу (КГ, n = 11) та експериментальну групу (ЕГ, n = 12). Тривалість експерименту становила 8 тижнів, заняття проводилися 3 рази на тиждень у межах навчальних занять з фізичного виховання.

Учні контрольної групи займалися за традиційною шкільною програмою фізичного виховання. В експериментальній групі в навчально-тренувальний процес було впроваджено комплекс нестандартних вправ зі скакалкою, що передбачав: зміну темпу та ритму стрибків; стрибки зі зміною напрямку руху; поєднання стрибків зі швидкими переміщеннями та ігровими завданнями. До основних методичних особливостей під час викладання вправ зі скакалкою враховувалось: чіткий показ і пояснення техніки навчання зі скакалкою, поетапність навчання рухових дій, раціональне дозування навантаження відповідно до рівня підготовленості учнів та використання ігрових та змагальних форм.

Для оцінювання рівня розвитку фізичної підготовленості використовувалися такі тести: човниковий біг 4x9м; біг 30м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, біг 600м; стрибки через скакалку за 30 с [3].

Аналіз результатів показав, що в експериментальній групі достовірно покращилися всі досліджувані показники ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі зміни мали помірний характер і не завжди досягали статичної значущості.

Рекомендації. З метою покращення фізичної підготовленості учнів основної школи розроблена нами програма виявилася ефективним засобом розвитку фізичних якостей учнів основної школи, а саме таких якостей, як витривалості, координації, швидкості, сили та гнучкості. Використання на уроках гімнастики загально-розвиваючих та спеціальних вправ зі скакалкою сприяло зміцненню здоров'я та підвищенню мотивації, як у дівчат, так і у хлопців до фізичної активності.

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. Кізім В.М., Чернишенко Т.М. Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Збірник наукових праць - Вінниця: ВДПУ, 2007. – С. 126-129.
3. Сергієнко Л. П. Фізичні якості та методика їх розвитку. – К. : Освіта, 2018.
4. Чернишенко Т.М. Вплив ігрового методу на фізичний розвиток дівчат 5-7 років, які займаються художньою гімнастикою / Т.М. Чернишенко // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал №3 (2017). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 74-78.

РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Ступаченко Руслан

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра комп'ютерних наук та інформаційних систем*

stupacenko@gmail.com

Анотація. Дихальна гімнастика – це сукупність спеціальних дихальних вправ, що сприяють насиченню організму киснем, нормалізації фізіологічних функцій та покращенню емоційного самопочуття. Наукові дослідження свідчать про те, що контрольоване дихання допомагає зменшити рівень стресу, покращити регуляцію емоцій та знизити тривожність

Ключові слова: дихальна гімнастика, контрольоване дихання, емоційна саморегуляція, стрес, тривожність, вегетативна нервова система, парасимпатичний тонус, діафрагмальне дихання, психоемоційний стан.

Summary. Stupachenko R. The Role of Breathing Exercises in Stabilizing the Emotional State. Breathing exercises are a set of specific respiratory techniques that promote oxygenation of the body, normalization of physiological functions, and improvement of emotional well-being. Scientific studies indicate that controlled

breathing helps reduce stress levels, improve emotional regulation, and decrease anxiety.

Keywords: breathing exercises, controlled breathing, emotional self-regulation, stress, anxiety, autonomic nervous system, parasympathetic tone, diaphragmatic breathing, psycho-emotional state.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя характеризуються високим рівнем психоемоційного навантаження, що негативно впливає на емоційний стан людини. Постійний стрес, інформаційне перевантаження та соціальна нестабільність сприяють розвитку тривожності й емоційного виснаження. Такі стани негативно позначаються на якості життя, працездатності та міжособистісних взаєминах. У зв'язку з цим актуальним є пошук доступних і ефективних методів емоційної саморегуляції. Одним із таких методів є дихальна гімнастика, яка може впливати на нервову систему та знижувати рівень стресу [1].

Обговорення. Дихальні практики знижують стрес, впливаючи на вегетативну нервову систему й мозок через посилення парасимпатичного тону та регуляцію нейронних ритмів, що дозволяє збалансувати симпатичну активність і взаємодіє зі спільними нейрофізіологічними механізмами стресу й тривоги [4]. Контрольоване, повільне дихання заспокоює нервову систему, знижує рівень серцево-судинного навантаження, покращує баланс газів у крові й сприяє відчуттю спокою та загального благополуччя [1]. Ефективність дихальної гімнастики значною мірою залежить від параметрів виконання, зокрема темпу, глибини дихання та регулярності практики, що визначає її вплив на емоційну саморегуляцію [4]. Таким чином, дихальна гімнастика є легкою, доступною і доказово обґрунтованою стратегією зміцнення емоційного благополуччя.

Рекомендації. Рекомендується використовувати дихальну техніку 4-7-8, що передбачає повний видих, глибокий вдих протягом 4 секунд, затримку дихання на 7 секунд і повільний видих упродовж 8 секунд, повторюючи цикл кілька разів до відчуття заспокоєння [2].

Рекомендується віддавати перевагу діафрагмальному диханню замість грудного, оскільки воно сприяє розслабленню, зменшує стресову реакцію «бий або тікай» та підтримує психоемоційну стабільність [3].

Контроль дихання також використовується в таких практиках, як йога, тай-чи та деякі форми медитації [1].

Література

1. Breathing to reduce stress. Better Health Channel | Better Health Channel. URL: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/breathing-to-reduce-stress> (дата звернення: 10.01.2026).

2. Дихальна гімнастика: як правильно дихати, щоб почуватись краще. Косметична лінія GreenHealth - професійна косметика, створена фахівцями. URL: <https://greenhealth.com.ua/blog/dihalna-gimnastika-yak-pravilno-dihati-schob-pochuvatis-krasche> (дата звернення: 10.01.2026).

3. Belly breathing mind-body benefits. Mayo Clinic Health System. URL: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/belly-breathing-benefits> (дата звернення: 10.01.2026).

4. Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature - PMC. PMC Home. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10741869/> (дата звернення: 10.01.2026).

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
oksana.khurtenko@vspu.edu.ua*

Анотація. У статті висвітлено ключові педагогічні умови ефективного викладання дисципліни «Фітнес і рекреація» у закладах вищої освіти.

Ключові слова: студенти ЗВО, фахівці, фізична культура і спорт, професійна підготовка.

Summary. Khurtenko O. Pedagogical Conditions for Effective Teaching of the Discipline “Fitness and Recreation” in Higher Education Institutions. The article highlights the key pedagogical conditions for effective teaching of the discipline “Fitness and Recreation” in higher education institutions.

Keywords: university students, specialists, physical culture and sport, professional training.

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти в Україні орієнтується на підготовку конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно працювати в умовах швидких змін у сфері фізичної культури, спорту та оздоровлення населення [1]. У цьому контексті дисципліна «Фітнес і рекреація» займає важливе місце у професійній підготовці студентів факультету фізичного виховання і спорту, оскільки формує знання про оздоровчі технології, сучасні фітнес-напрями, методику організації рухової активності та рекреаційної діяльності.

Обговорення. Ефективність викладання даної дисципліни значною мірою залежить від дотримання певних педагогічних умов, які забезпечують якісний навчальний процес, активну участь студентів та формування необхідних професійних компетентностей [2].

Важливою умовою ефективного навчання є поєднання теоретичної та практичної складових. Теоретичні знання (основи оздоровчого тренування, принципи побудови занять, методика дозування навантажень) повинні закріплюватися на практичних заняттях.

Не менш значущою педагогічною умовою є використання сучасних фітнес-технологій та актуальних напрямів рекреації. На сьогодні популярними є функціональний тренінг, силові та аеробні програми, стретчинг, пілатес, фітнес для різних вікових груп, оздоровчі комплекси для розвитку витривалості та корекції фігури.

Ефективність викладання дисципліни значно підвищується завдяки застосуванню інтерактивних методів навчання. До них належать робота в малих групах, аналіз практичних ситуацій (кейс-метод), рольові ігри, моделювання тренерських завдань, презентації та демонстрація комплексів вправ.

Окрему увагу варто приділити мотивації студентів до навчання. Зацікавленість дисципліною формується тоді, коли студенти розуміють її практичну цінність та бачать можливість застосування знань у майбутній роботі.

Також значну роль відіграє навчально-методичне забезпечення дисципліни: наявність сучасних навчальних програм, методичних рекомендацій, відеоматеріалів, електронних ресурсів і доступу до цифрових платформ. Це допомагає зробити навчання більш наочним, зрозумілим та структурованим.

Підсумовуючи, можна зазначити, що ефективне викладання дисципліни «Фітнес і рекреація» у закладах вищої освіти залежить від комплексу педагогічних умов: компетентнісного підходу, поєднання теорії та практики, використання сучасних фітнес-технологій, інтерактивних методів навчання, мотивації студентів та якісного методичного забезпечення. Реалізація цих умов сприяє формуванню професійно підготовлених фахівців, здатних ефективно працювати у сфері оздоровчого фітнесу та рекреаційної діяльності.

Література

1. Хуртенко О.В. Вплив самореалізації на особистісно- професійне становлення студентів педагогічних ЗВО (психолого-педагогічний аспект) / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко. *Перспективи та інновації науки*. 2025. №1(47). С. 1831-1841
2. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків, 2017. 190 с

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ КРОКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Чернишенко Лариса, Кізім Вікторія

*Міська дитячо-юнацька спортивна школа №1
м. Вінниця (відділ гімнастики художня)*

kvn2403@gmail.com

Анотація. Розглянуто особливості використання танцювальних кроків у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток на етапі початкової підготовки. Проаналізовано значення танцювальних кроків, як ефективного засобу розвитку координаційних здібностей, музикальності та рухової культури юних гімнасток. Визначено їх вплив на формування базових рухових навичок, правильну поставу та виразність рухів. Обґрунтовано доцільність систематичного й методично виваженого застосування танцювальних кроків у процесі початкової підготовки юних гімнасток. Отримані результати можуть бути використані тренерами з художньої гімнастики для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: ритм, темп, танцювальні кроки на музичний розмір 2/4, юні гімнастки.

Summary. Chernyshenko L., Kizim V. Features of using dance steps in the educational and training process of young gymnasts at the stage of initial training. The features of the use of dance steps in the educational and training process of young gymnasts at the stage of initial training are considered. The significance of dance steps as an effective means of developing coordination abilities, musicality and motor culture of young gymnasts is analyzed. Their influence on the formation of basic motor skills, correct posture and expressiveness of movements has been determined. The feasibility of systematic and methodically balanced use of dance steps in the process of initial training of young gymnasts has been substantiated. The results obtained can be used by rhythmic gymnastics coaches to increase the effectiveness of the educational and training process.

Keywords: rhythm, tempo, dance steps in 2/4 time, young gymnasts.

Постановка проблеми. Художня гімнастика – це вид спорту, що вимагає високого рівня координації, гнучкості, музикальності та емоційної виразності рухів. Впровадження танцювальних елементів, зокрема танцювальних кроків, у навчально-тренувальний процес юних гімнасток на етапі початкової підготовки є надзвичайно важливим в формуванні музично-ритмічних рухових здібностей [1, 4].

На початковому етапі формуються основні рухові уміння і навички, поставу, почуття ритму та музикальність – базові компоненти, від яких залежить подальший спортивний розвиток [2, 3]. Проте у сучасній практиці

тренувального процесу часто відсутня систематична методика навчання танцювальних кроків, що призводить до недостатнього розвитку координаційних і музичних (ритмічних) здібностей у юних гімнасток.

Як стверджують науковці в останні роки відбулися зміни у правилах змагань з художньої гімнастики: зменшено кількість обов'язкових елементів, включено виконання комбінацій танцювальних кроків. На думку фахівців, дані зміни передбачають посилення видовищності змагальних композицій, а також підвищують вимоги до артистичної майстерності спортсменок [2, 3].

До того ж додатково, існує низка проблем:

- відсутність уніфікованих методичних підходів до навчання танцювальних кроків з урахуванням вікових особливостей дітей;
- недостатня узгодженість рухів гімнасток із музичним супроводом;
- обмежене використання образної та ігрової методики, що дозволяє мотивувати дітей і розвивати емоційну виразність рухів.

Таким чином, наукова проблема полягає у необхідності теоретичного обґрунтування та практичного впровадження системної методики навчання танцювальних кроків, яка б сприяла всебічному розвитку юних гімнасток на етапі початкової підготовки та підвищувала ефективність навчально-тренувального процесу.

Обговорення. Етап початкової підготовки в художній гімнастиці є базовим для формування рухової культури, координаційних здібностей і естетичного сприйняття руху. Саме на цьому етапі закладаються основи техніки, музикальності та виразності, які надалі визначають рівень спортивної майстерності гімнасток.

Танцювальні кроки відіграють важливу роль у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток, оскільки вони є проміжною ланкою між загальнорозвиваючими вправами та складними танцювально-гімнастичними елементами. Їх використання сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, розвитку відчуття ритму, координації та просторової орієнтації.

На початковому етапі доцільно застосовувати прості за структурою танцювальні кроки (м'який крок, кроки з перекатом, пружні, приставні, перемінний крок, крок галопу, польки), які відповідають віковим та психофізіологічним особливостям дітей. Важливо, щоб танцювальні рухи виконувалися у поєднанні з музичним супроводом, що формує музично-рухову пам'ять і здатність узгоджувати рухи з ритмом і темпом музики.

Разом з тим, ефективність використання танцювальних кроків значною мірою залежить від методично грамотного підбору вправ, поступового ускладнення рухів, контролю за виконанням танцювальних кроків а також від індивідуального підходу до кожної гімнастки [1, 5].

Методика навчання танцювальним крокам на музичний розмір $2/4$ наведена в таблиці 1.

**Методика навчання танцювальних кроків юних гімнастів на етапі
початкової підготовки**

№ п/п	Основні методики	Методика навчання	Організаційно- методичні вказівки
1.	1 етап. Ознайомлення з музичним твором		
	Завдання: навчити дітей слухати музику.	1)прослуховування музичного твору без рухів; 2)визначення характеру музики (весела, спокійна, маршова); 3)сплескування або притупування у ритм; 4)виділення сильної долі (за допомогою рахунку тренера).	Музичний твір -короткий, чіткий з вираженим ритмом (2/4 або 4/4).
2.	2 етап. Ритмічне відтворення музики		
	Завдання: узгодження рухів із музичним ритмом.	Вправи: 1)кроки на місці під музику; 2)кроки в русі (марширування); 3)приставні кроки; 4)рухи руками в такт музиці.	Музичний твір -короткий, чіткий з вираженим ритмом (2/4 або 4/4). спочатку без переміщення потім із рухом уперед або по колу
3.	3 етап. Навчання танцювальних кроків		
	Завдання: засвоєння конкретних танцювальних кроків у музичному супроводі.	1)показ тренера під музику; 2)пояснення руху на рахунок; 3)виконання під рахунок 4) виконання під музичний супровід	Музичний твір -короткий, чіткий з вираженим ритмом (2/4). Танцювальні кроки можна по черзі змінювати:
4.	IV етап. Поєднання кроків у рухові комбінації		
	Завдання: розвиток цілісності руху.	Приклади: 1) 4 приставних правою, 4 приставних лівою; 2) 4 перемінних кроків у ритмі музики; 2)кроки з простими поворотами; поєднання кроків із рухами рук.	Комбінації мають відповідати музичним фразам (м/р 2/4 – 8 рахунків)
5.	V етап. Емоційно-образне виконання		
	Завдання: формування артистичності.	1) виконання під образ (<i>«квіточки», «принцеси»</i>); 2)змінна амплітуди рухів залежно від характеру музики; 3)виконання у формі гри.	Змінювати музичні твори під час виконання завдань. Змінювати темп музичних творів. Вимоги до музичного твору: • чіткий ритм;

			• середній темп; • тривалість 30–60 секунд; • яскраво виражений характер; • відповідність віку дітей.
--	--	--	--

Рекомендації. Навчання танцювальним крокам є важливою складовою підготовки юних гімнасток, оскільки воно сприяє розвитку координації, музикальності, почуття ритму та артистичності. Систематичне та методично правильне використання танцювальних елементів покращує якість виконання гімнастичних комбінацій і формує естетичну культуру рухів. Ефективність навчання значно зростає за умови врахування вікових особливостей дітей, використання музики та творчого підходу до занять.

Література

1. Заплатинська, О. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3(59), С. 40-44, doi: 10.15391/snsv.2017-3.007.
2. Муллагильдина А., Беленькая І., Кобелева Н. Вплив засобів музично-ритмічного виховання на рівень розвитку артистичності спортсменок 6–8 років у художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2018, № 5(67), с.65-69, dOI:10.15391/snsv.2018-5.011
3. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів). Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 64 с.
4. Чернишенко Т.М., Романенко В., Краснобаєва Т. (2025). Спеціальна підготовка засобами музичного ритму гімнасток-художниць 6–7 років на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2025.Вип. 19(38). С. 250-260.
5. Яковлів В.Л., Дмитренко С.М., Чернишенко Т.М., Герасимишин В.П. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка №8. 2019. С 106-112.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПРАКТИКУМ З ЧЕРЛІДИНГУ» ЗДОБУВАЧАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Чернишенко Тамара, Перепелиця Олександр

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
tamarra2803@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуто сучасні інноваційні технології викладання черлідінгу у процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту. Проаналізовано можливості використання цифрових технологій, інтерактивних методів навчання, відео аналізу рухів, змішаного та дистанційного навчання. Визначено їхній вплив на формування професійних компетентностей, рухових умінь і навичок, мотивації до навчальної діяльності та творчого самовираження здобувачів.

Ключові слова: черлідінг, інноваційні технології, фізичне виховання, професійна підготовка, цифрові засоби навчання.

Summary. Chernyshenko T., Perepelytsa O. **Innovative technologies for teaching the discipline «Cheerleading Practicum to students of the Faculty of Physical Education and Sports.** The article considers modern innovative technologies for teaching cheerleading in the process of professional training of higher education students of the Faculty of Physical Education and Sports. he possibilities of using digital technologies, interactive teaching methods, video analysis of movements, blended and distance learning were analyzed. Their impact on the formation of professional competencies, motor skills and abilities, motivation for educational activities and creative self-expression of applicants was determined.

Keywords: cheerleading, innovative technologies, physical education, vocational training, digital learning tools.

Постановка проблеми. Наукові дослідження у сфері фізичного виховання та спорту засвідчують ефективність використання інноваційних педагогічних технологій у підготовці майбутніх фахівців. Дослідники наголошують на доцільності впровадження мультимедійних засобів, інтерактивних методів та інформаційно-комунікаційних технологій для вдосконалення навчального процесу зі спортивних дисциплін, зокрема й черлідінгу [5].

Черлідінг є складно-координаційним видом спорту, що поєднує танцювальні рухи, гімнастичні та акробатичні елементи, ритмічність і командну взаємодію.

У практиці викладання дисципліни «Практику з черлідінгу» у закладах вищої освіти значна частина здобувачів не має попереднього танцювального досвіду, що ускладнює процес навчання та вимагає адаптації методики викладання [6].

Обговорення. Черлідінг є складно-координаційним видом спорту, що поєднує танцювальні рухи, гімнастичні та акробатичні елементи, ритмічність і командну взаємодію. У практиці викладання дисципліни «Черлідінг» у закладах вищої освіти значна частина здобувачів не має попереднього танцювального досвіду, що ускладнює процес навчання та вимагає адаптації методики викладання.

Дослідження у галузі фізичного виховання та спортивної педагогіки свідчать, що відсутність танцювальної підготовки негативно впливає на координацію рухів, почуття ритму, пластичність і музикальність здобувачів. Водночас науковці наголошують на ефективності поетапного навчання, використання теоретичної підготовки з визначенням музичних, танцювальних і хореографічних термінів і понять, спеціальних підготовчих вправ і доступних хореографічних форм у роботі з початківцями [1, 3, 4].

Початковий етап навчання має бути спрямований на формування базових рухових умінь. Особливу увагу слід приділяти розвитку координації, орієнтації в просторі, постави та амплітуди рухів. Використання простих кроків, пружинних рухів, махів руками сприяє поступовій адаптації до танцювальної діяльності.

Важливим компонентом є розвиток почуття ритму. Для цього доцільно застосовувати вправи під музичний супровід із чітким ритмічним малюнком, рахунок уголос, плескання, крокування під музику. Такі вправи допомагають здобувачам поєднувати рухи з музикою та знижують психологічну напругу [2].

Ефективним є використання поетапного навчання хореографічних елементів, коли складні рухи розбиваються на окремі фази. Спочатку здобувачі опановують рухи рук, потім ніг, після чого відбувається їх поєднання в цілісну композицію [6].

Особливу роль відіграє наочність: демонстрація викладачем, використання відеоматеріалів, дзеркал у залі. Це дозволяє здобувачам краще усвідомити техніку виконання та коригувати власні помилки.

Викладання черлідінгу без танцювального досвіду також потребує позитивної мотивації та підтримки. Створення доброзичливої атмосфери, заохочення до самовираження та командної роботи сприяє підвищенню впевненості здобувачів у власних можливостях.

Основні інноваційні технології, які можна запроваджувати на заняттях при вивченні базових вправ черлідінгу у закладах вищої освіти є такими:

1. Мультимедійна технологія: відео аналіз техніки виконання (покадровий розбір);
2. Технології змішаного навчання: поєднання аудиторних занять з дистанційним навчанням використання LMS (Google Classroom);

3. Інтерактивні технології навчання: навчання у малих групах і командах, робота перед дзеркалами з миттєвим зворотним зв'язком, ігрові та змагальні методи;

4. Технології візуалізації рухів: дзеркальні технології самоконтролю, графічні схеми рухів рук і траєкторій;

5. Сенсорно-координаційні технології: ритм-тренінги з використанням музичних метрономів, вправи на розвиток відчуття темпу;

6. Діяльнісна технологія навчання: навчання через активну участь, «пояснення → виконання → аналіз → корекція»;

7. Проєктні технології: створення здобувачами власних черлідінг-зв'язок, підготовка міні-виступів.

Рекомендації. Використання інноваційних технологій у викладанні черлідінгу здобувачам факультету фізичного виховання і спорту є ефективним засобом підвищення якості професійної підготовки. Поєднання традиційних та інноваційних підходів сприяє формуванню професійних компетентностей, розвитку рухових умінь, творчого потенціалу та мотивації до майбутньої фахової діяльності. Також важливо, щоб організація занять черлідінгом у закладах вищої освіти охоплювала як теоретичну, методичну, так і практичну складові та включала елементи гімнастики, хореографії, акробатики, танців, а під час занять використовувалася ритмічна музика.

Література

1. Головатенко О.М. Зимові наукові читання - 2023, CXVIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. – м. Кропивницький, 6 лютого 2023 року. – 228 с.

2. Кізім В. М., Чернишенко Т. М. Рівень розвитку музичного ритму студентів факультету фізичного виховання і спорту. IV Международная научно-практическая Конференция «ACTUAL PROBLEMS OF PRACTICE AND SCIENCE AND METHODS OF THEIR SOLUTION», 31 января – 2 февраля 2022 г., Милан, Италия.

3. Корх-Черба О. В., Севастьяненко Л. В. Теоретичні аспекти та організаційно-методичні особливості використання елементів черлідінгу у процесі фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 223-227. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_66

4. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів). Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 64 с.

5. Шушпанова Ю. В. Черлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. Педагогіка та психологія. 2017. Вип. 58. С. 71-78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2017_58_10

6. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Використання танцювально-ритмічних вправ з елементами хореографії із студентами на заняттях із

черлідінгу. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу / гол. ред. О.Ю. Брезденюк; ред. кол. В.В. Головіна, В.С. Білоус, Т.В. Осаволук, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 21 січня 2025. Вінниця, 2025. Вип. 7. 85 с

МОНІТОРИНГ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Чхань Аліна

*Вінницький національний технічний університет,
кафедра фізичного виховання
44xanalina@gmail.com*

Анотація. Стаття досліджує вплив воєнного стану в Україні на рівень мотивації студентів закладів вищої освіти займатись різноманітними видами фізичної активності. Автори звертають увагу на особливості моніторингу та визначення факторів, що впливають на зміну студентської мотивації в умовах воєнного стану.

Ключові слова: моніторинг, мотивація, фізична активність, студенти ЗВО, вплив, військовий стан.

Summary. Chkhan A. **Monitoring the Level of Motivation of Higher Education Students for Physical Activity under Martial Law in Ukraine.** The article examines the impact of martial law in Ukraine on the level of motivation of students of higher education institutions to engage in various types of physical activity. The authors draw attention to the peculiarities of monitoring and identifying factors that influence changes in student motivation under martial law.

Keywords: monitoring, motivation, physical activity, higher education students, impact, military status.

Постановка проблеми. Мотивація – психофізіологічний процес, що керує поведінкою студента, спрямованістю, організацією та активністю його дій, які виражаються в здатності молодої людини задовольняти свої потреби. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Формування усвідомленої мотивації до навчальних занять із фізичного виховання – одна з найважливіших проблем сучасного вищого навчального закладу. Під час вибору видів спорту або фізичних вправ у більшості відсутня чітка й обґрунтована мотивація. Вибір відбувається випадково (за компанію з друзями, зважаючи на більш зручний розклад або симпатичного викладача), подеколи присутній інтерес до певного виду спорту чи розуміння необхідності

виконання фізичних вправ. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом є багатограним процесом: від початкових гігієнічних знань до глибоких фізіологічних знань у сфері теорії і методики фізичного виховання, а також до формування навичок самостійних занять і потреби в заняттях спортом [1, 3].

Потреба організму людини в систематичному м'язовому тренуванні є одним з найважливіших аргументів для обґрунтування необхідності впровадження фізичної культури в повсякденний режим життя кожної людини незалежно від її віку і статі. У теперішній час, особливо у дітей та молоді, немає більш дієвих засобів для зміцнення здоров'я і штучного підвищення їх рухової активності, крім засобів фізичного виховання і спорту. Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок про те, що рухова активність забезпечує фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя людини, здійснює благотворний вплив на її здоров'я в цілому. Оздоровчий вплив рухової активності здійснюється на всіх етапах життя людини [4].

Обговорення. Для вивчення впливу воєнного стану на мотивацію студентів вищих навчальних закладів до різноманітних видів фізичної активності було визначено відсутність систематичного аналізу даного питання. Створене нами дослідження спрямоване на визначення динаміки мотивації та розробку стратегій підтримки фізичної активності студентів під час воєнного конфлікту.

Одним з етапів нашого дослідження стало анкетування, яке включало у себе запитання, що допомогли нам визначити відношення сучасної студентської молоді до фізичної активності загалом та вплив зовнішніх факторів на їх мотивацію до занять її різними видами.

У анкетуванні взяли участь студенти другого курсу факультетів Інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії та Менеджменту та інформаційної безпеки Вінницького національного технічного університету, 120 юнаків та 70 дівчат.

Перший блок запитань включав ситуативну інформацію, оцінка важливості фізичної активності в умовах воєнного стану була наступною, далі було визначено скільки разів на тиждень опитані студенти займаються будь – якими видами фізичної активності, основні види фізичної активності, яким сучасна молодь надає перевагу, вплив стресових ситуацій на мотивацію до занять різними видами фізичної активності загалом.

Рекомендації. Таким чином, згідно отриманих результатів опитування можна стверджувати, що воєнний стан в країні однозначно негативно впливає на повсякденне життя студентської молоді. Саме тому і зменшується інтерес та бажання бути фізично активним. Також низькою є кількість студентів, які систематично займаються будь – якими видами фізичної активності. Серед тих, хто займається, поруч із традиційними видами активності, іде тенденція до вибору більш сучасних та нових видів.

Для безпосереднього впливу на ситуацію, що відображають результати дослідження, потрібно постійно проводити роз'яснювальну діяльність про позитивний вплив регулярних фізичних навантажень та психологічний стан

людини та спонукати молодь знаходити можливість для регулярної фізичної активності, незалежно від умов, в яких проходить їх повсякденне життя.

Література

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.
2. Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А.. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів 16-17 років. Чхань А.А. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів 16-17 років [Текст] / Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : збірник наукових праць. - Вінниця : ТОВ "Планер", 2022. - №13(32). С.151-159.
3. Носко М. О. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження / М. О. Носко, О. М. Воєділова, С. В. Гаркуша, Ю. М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(2). - С. 44-51. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151\(2\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151(2)_12)
4. Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А., & Шкондя, В. (2024). Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(174)), 163-166. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35)

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ВОЛІ ТА ДИСЦИПЛІНИ

Шкондя Вікторія

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
e-mail:vikailch@ukr.net*

Анотація. Сучасне суспільство потребує особистостей, які гармонійно розвинені, здатні до свідомого самоконтролю, самовдосконалення та відповідальної поведінки. У сучасних умовах технологічного прогресу, інформаційного перевантаження та зниження рівня фізичної активності молоді особливого значення набуває фізичне навантаження. Воно не лише сприяє зміцненню здоров'я, а й виступає важливим фактором формування морально-вольових якостей, таких як дисциплінованість, наполегливість,

відповідальність і здатність ефективно взаємодіяти в колективі. Серед заходів по підтримці здоров'я, лідируюче положення займає зайняття фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: спортивні ігри, воля, дисципліна, фізичне виховання, здоров'я.

Summary. Shkondia V. Sports Games as a Means of Developing Willpower and Discipline. Modern society needs individuals who are harmoniously developed, capable of conscious self-control, self-improvement and responsible behavior. In modern conditions of technological progress, information overload and a decrease in the level of physical activity of young people, physical activity becomes of particular importance. It not only contributes to health, but also acts as an important factor in the formation of moral and volitional qualities, such as discipline, perseverance, responsibility and the ability to effectively interact in a team. Among health maintenance activities, physical education and sports occupy a leading position.

Keywords: sports games, liberty, discipline, physical education, health.

Постановка проблеми. Перед викладачами кафедр фізичного виховання недостатньо вирішено завдання, зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, яка відповідає майбутній професійній діяльності, підготовки студента до сучасних соціальних умов життя. Одним із важливих чинників підвищення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, де перевага зазвичай віддається спортивним іграм [2]. Регулярні заняття спортивними іграми дозволяють студентам не лише удосконалювати фізичні навички — спритність, швидкість і витривалість, — але й набувати досвіду командної роботи, розвивати самоконтроль, волю, дисципліну та вчитися долати складні ситуації [4].

Обговорення. За твердженням українських вчених фізичне виховання в будь-якому суспільстві є важливим засобом зміцнення здоров'я, укріплення внутрішніх ресурсів людини, формування фізичних, моральних та вольових якостей [3]. У студентів розвиток волі відбувається через регулярні фізичні навантаження, постановку цілей та їх систематичне досягнення. Психологи підкреслюють, що воля формується через подолання стресових і складних ситуацій, які є невід'ємною частиною тренувального процесу у спортивних іграх [2]. Дисципліна проявляється у здатності дотримуватися правил, виконувати вказівки тренера, організовувати власний час та дії. Під час занять ігровими видами спорту студенти навчаються послідовно виконувати тактичні схеми, контролювати емоції та об'єктивно оцінювати власні дії, що сприяє розвитку внутрішнього самоконтролю [1]. Вивчення практики успішних вищих навчальних закладів також свідчить, що спортивні ігри є ефективною формою фізичного виховання студентів, які займають важливе місце в їхньому розвитку тощо. Також, вивчення педагогічної літератури (М. Тимчик, Т. Тищенко та ін.) засвідчує, що у фізичному вихованні студентської молоді велике значення мають спортивні ігри.

Рекомендації. На даний момент спортивні ігри є ефективним засобом формування волі та дисципліни у студентів. Регулярні заняття командною грою сприяють розвитку наполегливості, самоконтролю, організованості та відповідальності. Командний характер гри дозволяє студентам навчитися взаємодіяти, підтримувати партнерів та підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу. Систематичні тренування під керівництвом тренера, організація складних ігрових ситуацій і регулярні фізичні навантаження забезпечують формування морально-вольових якостей, необхідних для професійного, особистісного та соціального розвитку [4]. Тому відродження студентського спорту через залучення до занять зі спортивних ігор виступає як потужний педагогічний інструмент всебічного розвитку та дозволяє внести в життя фізичного виховання певні корективи, а також піднімає культурно-спортивне життя ЗВО на більш високий рівень.

Література

1. Дорохова О.В., Березовський В.А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3К (110). С.181-184.
2. Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А., & Шкондя, В. Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. (2(174)). С. 163-166. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35)
3. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія. 2019. Вип. 42(1). С. 172–175.
4. Шкондя В., Рогаль І., Столярик В., Чхань А. Удосконалення технічної підготовки у волейболістів у непрофільних ЗВО. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 5(192). С. 182-186. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).40)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Яковлів Володимир

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського,

кафедра теорії і методики фізичного виховання

dekykovliv576@gmail.com

Анотація. У статті здоровий спосіб життя розглядається як інтегрований, динамічний, педагогічний феномен, що формується у взаємодії поведінкових практик, здоров'язбережувальних компетентностей і ціннісно-мотиваційних орієнтацій особистостей. Проаналізовано класичний компетентнісний та особистісно орієнтований підходи до його розуміння, що дало змогу обґрунтувати провідну роль рухової активності та фізичних вправ у структурі здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, самостійні заняття фізичними вправами, рухова активність, здоров'язбережувальна компетентність.

Summary. Yakovliv V. Formation of a Healthy Lifestyle among Higher Education Students. The article considers a healthy lifestyle as an integrated, dynamic, pedagogical phenomenon that is formed through the interaction of behavioral practices, health-saving competencies, and value-motivational orientations of individuals. The classical competency-based and personality-oriented approaches to its understanding are analyzed, which made it possible to substantiate the leading role of physical activity and exercise in the structure of health-saving behavior of higher education seekers.

Keywords: healthy lifestyle, independent physical exercise, physical activity, health-saving competence.

Постановка проблеми. Проблема формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти посідає важливе місце у сучасних педагогічних дослідженнях і розглядається як комплексне явище, що формується під впливом освітнього середовища. У наукових працях здоровий спосіб життя трактується як результат цілеспрямованого педагогічного впливу та свідомого вибору студентської молоді.

Разом з тим, попри значну кількість наукових публікацій, недостатньо систематизованими залишаються питання цілісного педагогічного осмислення самостійних занять фізичними вправами як чинника формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти [1, 2].

Обговорення. У межах класичної педагогічного підходу здоровий спосіб життя розглядається як сукупність свідомо отриманих форм поведінки, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я.

Підвищення результативності самостійних занять фізичними вправами у практиці закладів вищої освіти передбачає реалізацію таких педагогічно-обґрунтованих рекомендацій:

1. Планування фізичної активності має здійснюватись з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я.
2. Контроль самостійних занять реалізувати з елементами самоконтролю.
3. Самооцінювання фізичної активності.
4. Педагогічна підтримка на закріплення позитивного досвіду фізичної самореалізації.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти у сучасному педагогічному дискурсі доцільно розглядати як інтегрований і динамічний феномен, що формується під впливом освітнього середовища, особистісного вибору та соціокультурних чинників.

Література

1. Отравенко О.В., Шинкарьова О.Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Педагогічні науки.* № 3 (308), 2017. С.62-70.
2. Яковлів В.Л., Яковлів Є.В. Педагогічна технологія здоров'язбереження у студентів з послабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання. *The 1st International scientific and practical conference "Advanced technologies for the implementation of new ideas"* (January 09-12, 2024) Brussels, Belgium. International Science Group. 2024. С. 228