

**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 7

Вінниця 2025

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, 21 січня 2025. Вінниця, 2025. Вип. 7. 85 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

ЗМІСТ

1. **Адамчук Вадим, Поляк Вадим.** Перспективи розвитку дитячої легкої атлетики в Україні та Вінницькій області: виклики та можливості. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 6
2. **Артюнін Денис.** Інтеграція фітнес-технологій у фізичну культуру студентів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 8
3. **Білик Дмитро.** Застосування інноваційних технологій у тренувальному процесі юних футболістів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 10
4. **Бондар Анна.** Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у непрофільних ЗВО. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 12
5. **Брезденюк Олександра.** Сучасний стан викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 14
6. **Брезденюк Олександра, Осаволук Тетяна, Головкіна Вікторія, Дядюсь Захар, Мацера Нікіта.** Вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів основної школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 16
7. **Вознюк Тетяна.** Сучасні тенденції розвитку командних ігрових видів у студентському спорті. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 18
8. **Войтенко Сергій, Нізельський Андрій.** Індивідуальний підхід до спеціальної силової підготовки кваліфікованих футболістів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 19
9. **Гамов В'ячеслав, Загоруйко Олександр.** Навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту роботі з людьми з обмеженнями рухів. – *Державний торговельно-економічний університет*..... 21
10. **Головкіна Вікторія, Стиренко Максим.** Вплив фізичних навантажень у воді на організм студентів з порушенням обміну речовин. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 23
11. **Гуцалюк Юлія, Лобода Назар.** Застосування вправ силового тренінгу в організації навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 26
12. **Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина.** Аналіз побудови тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки в легкій атлетіці. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 28

13. **Дмитренко Світлана, Кирилішен Данило, Мазур Наталія.** Особливості розвитку силових здібностей в учнів основної школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 30
14. **Коваль Вікторія, Степанюк Світлана, Грабовський Юрій.** Сучасні проблеми фізичного виховання у ЗВО. – *Херсонський державний університет*..... 32
15. **Ковальчук Артур.** Особливості впливу засобів фітнесу на фізичну підготовленість та функціональний стан студенток ЗВО. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 34
16. **Корольчук Анатолій.** Вплив занять рекреаційною руховою активністю на показники здоров'я студентів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 36
17. **Краснобаєва Тетяна.** Фітнес в руховій активності студенток. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 38
18. **Лизогуб Володимир, Пустовалов Віталій, Кожемяко Тетяна, Коваль Юлія, Хоменко Сергій.** Успішність ігрової діяльності спортсменів ігрових видів спорту з особливостями прояву врівноваженості нервових процесів. – *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*..... 40
19. **Михайлов Дмитро.** Причини формування мотивів та організація занять фізичними вправами і спортом студентів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 41
20. **Нагорний Віталій.** Сучасний погляд на контроль, оцінку та розвиток координаційних здібностей учнів початкової школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 44
21. **Нестерова Світлана.** Оптимальний рівень рухової активності осіб різних вікових груп. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 45
22. **Осаволюк Тетяна.** Особливості викладання факультативних занять з бадмінтону в сучасних умовах. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 47
23. **Паришкура Юлія.** Шляхи впровадження інформальної форми навчання фізичними вправами. – *Державний торговельно-економічний університет*. 48
24. **Пасічник Михайло.** Ефективність застосування засобів кросфіту з учнями старшої школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 51
25. **Пасічник Руслан, Бурко Андрій.** Психологічна підготовка кваліфікованих боксерів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 53
26. **Пуздимір Микола.** Особливості прояву фізичних якостей у студентів ВТЕІ ДТЕУ. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 55
27. **Рибіцький Назар, Боровський Богдан, Опалюк Ганна.** Фізичні та психологічні аспекти спортивної діяльності. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 56

28. **Рогаль Ірина.** Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 58
29. **Сальникова Світлана.** Швидкість як фізична якість та фактори, що впливають на її розвиток. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 60
30. **Стрикаленко Євгеній, Шалар Олег.** Ефективність методики розвитку координаційних здібностей юних боксерів – *Херсонський державний аграрно-економічний університет*..... 62
31. **Сулима Алла.** Застосування занять плаванням для підвищення фізичної підготовленості школярів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 65
32. **Томчук Богдан.** Формування мотивів до занять спортом дітей підліткового віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 67
33. **Хуртенко Оксана, Бубліченко Владислав.** Формування фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 69
34. **Цвях Ольга, Ругно Дар'я.** Впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури для формування компетентностей здорового способу життя. – *Навчально-науковий педагогічний інститут ім. В. О. Сухомлинського НУК*..... 71
35. **Цю Володимир.** Методи фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 73
36. **Чаланова Раїса, Ломинога Сергій.** Значення методології виконання вправ для ефективності лікування і профілактики короткозорості. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 75
37. **Чернишенко Тамара, Кізім Вікторія.** Використання танцювально-ритмічних вправ з елементами хореографії із студентами на заняттях із черлідінгу. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 76
38. **Шкондя Вікторія.** Спортивні ігри та фізичне виховання як передумова здорового способу життя. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 80
39. **Щепотіна Наталя, Бондарчук Віталій, Кирган Степан.** Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 82
40. **Яковлів Володимир.** Фізична підготовка та військово-патріотичне виховання студентської молодості. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 84

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ ТА ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Адамчук Вадим, Поляк Вадим

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

Анотація. У статті розглянуто сучасний стан та перспективи розвитку дитячої легкої атлетики в Україні та Вінницькій області. Акцентовано увагу на викликах, таких як недостатнє фінансування, дефіцит кваліфікованих тренерів, низька мотивація через матеріальне забезпечення, а також зниження інтересу до спорту серед дітей. Визначено можливості для подолання цих проблем, зокрема шляхом інтеграції сучасних технологій, залучення грантів, розширення партнерств із освітніми закладами та підвищення кваліфікації тренерів. Запропоновано створення регіонального центру дитячої легкої атлетики у Вінницькій області, модернізацію спортивної інфраструктури та активізацію профорієнтаційної роботи. Реалізація цих ініціатив сприятиме популяризації легкої атлетики, залученню дітей до занять спортом та формуванню здорового способу життя.

Ключові слова: дитяча легка атлетика, популяризація спорту, матеріально-технічне забезпечення, Вінницька область, сучасні технології, підвищення кваліфікації тренерів, спортивна інфраструктура.

Summary. Adamchuk V., Poliak V. **Prospects for the Development of Children's Athletics in Ukraine and Vinnytsia Region: Challenges and Opportunities.** The article discusses the current state and prospects of development of children's athletics in Ukraine and Vinnytsia region. Attention is focused on challenges such as insufficient funding, lack of qualified coaches, low motivation due to material support, and a decline in interest in sports among children. Opportunities for overcoming these problems are identified, in particular through the integration of modern technologies, attracting grants, expanding partnerships with educational institutions, and improving the skills of coaches. It is proposed to create a regional center for children's athletics in Vinnytsia region, modernize sports infrastructure, and intensify career guidance. The implementation of these initiatives will help popularize athletics, attract children to sports and promote a healthy lifestyle.

Keywords: children's athletics, popularization of sports, material and technical support, Vinnytsia region, modern technologies, advanced training of coaches, sports infrastructure.

Постановка проблеми. Легка атлетика є фундаментальною основою фізичної підготовки, що сприяє розвитку координації, швидкості, витривалості та силових здібностей у дітей. У сучасних умовах

популяризація дитячого спорту в Україні, зокрема легкої атлетики, є важливим завданням, що потребує нових підходів до організації, методичної підтримки та фінансування [2, 5].

Проте розвиток дитячої легкої атлетики стикається з низкою викликів. Серед основних проблем можна виділити недостатнє фінансування, яке проявляється у браку матеріально-технічної бази для проведення змагань та тренувань, а також низьку оплату праці тренерів, що знижує їх мотивацію.

Крім того, гострою є проблема кадрового забезпечення: спостерігається дефіцит кваліфікованих тренерів, особливо в сільській місцевості, а сучасні програми підвищення кваліфікації для тренерів із дитячої легкої атлетики практично відсутні [3]. Не менш важливою проблемою є зниження інтересу до спорту серед дітей через зростання популярності цифрових розваг та недостатнє інформування батьків про користь легкої атлетики для здоров'я їх дітей [4].

Обговорення. Попри виклики, існують значні можливості для розвитку дитячої легкої атлетики. Інтеграція сучасних технологій, таких як мобільні додатки та онлайн-платформи, може стати дієвим засобом для мотивації та контролю тренувального процесу. Організація онлайн-змагань з залученням учасників з різних регіонів також може сприяти популяризації цього виду спорту [1].

Важливим напрямком є залучення грантів та спонсорів, зокрема через створення соціальних проєктів для підтримки дитячої легкої атлетики. Розвиток партнерства з освітніми закладами відкриває можливості для організації змагань, майстер-класів для вчителів фізичної культури, а також для популяризації спорту серед дітей. Крім того, підвищення кваліфікації тренерів через семінари і тренінги дозволить забезпечити їх сучасними методиками тренувань, адаптованими до вікових особливостей дітей.

Вінницька область має значний потенціал для реалізації цих ініціатив. Зокрема, створення регіонального центру дитячої легкої атлетики може стати ключовим кроком для поширення програми «Дитяча легка атлетика» у громадах області. Розширення змагальної діяльності серед дітей різних вікових груп, відновлення та модернізація легкоатлетичних майданчиків, а також створення умов для тренувань у зимовий період сприятимуть залученню більшої кількості дітей до занять спортом. Профорієнтаційна робота із залученням молоді до секцій легкої атлетики, популяризація досягнень місцевих спортсменів як прикладів для наслідування також є важливими аспектами.

Рекомендації. Розвиток дитячої легкої атлетики є важливим етапом формування здорової нації. Для досягнення успіху необхідно вирішувати наявні виклики шляхом активного використання сучасних технологій, залучення фінансування та створення партнерств із освітніми установами. Вінницька область має значний потенціал для реалізації цих ініціатив, що сприятиме популяризації спорту та формуванню здорового способу життя серед дітей.

Література

1. Адамчук В. В., Овчарук В. В., Овчарук В. Г., Кульчицька І. А. Використання допоміжних засобів тренування в легкій атлетичі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2022. Вип. 13. С. 103–115.
2. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. *Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. Київ: Логос, 2019. 192 с.
3. Дідик Т. М., Кульчицька І. А., Адамчук В. В., Поляк В. А. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія*. Вінниця: Планер, 2018. С. 240–266.
4. Єднак В. «Дитяча легка атлетика» – інноваційний проект розвитку масового спорту. *Молода спортивна наука України*, 2017, Т. 1, С. 13.
5. Adamchuk V., Shchepotina N., Kostiukevych V., Borysova O. et al. Optimization of the Training Process of Highly Qualified Athletes in Athletics Combined Events at the Stage of Direct Preparation for Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 2023, 23(2), pp. 236–245. DOI: [10.32782/2524-0072/2023-54-86](https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-54-86).

ІНТЕГРАЦІЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ СТУДЕНТІВ

Артюнін Денис

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

Анотація. У статті систематизовано дані щодо використання смарт-пристроїв призначених для підвищення рівня мотивації студентської молоді. Мобільні додатки допомагають дотримуватись розкладу, плану і режиму тренувань.

Ключові слова: фізична культура, фітнес технології, студенти, здоров'я.

Summary. Artiuinin D. **Integration of fitness technologies into students' physical culture.** The article systematizes data on the use of smart devices

designed to increase the level of motivation of student youth. Mobile applications help to adhere to the schedule, plan and training regimen.

Keywords: physical education, fitness technologies, students, health.

Постановка проблеми. Останнім часом роль технологій у процесі стрімко зростає. Однією із актуальних тем у фізичному вихованні студентів є використання фітнес-технологій. Смарт-пристрої, такі як фітнес-браслети, розумні годинники та мобільні додатки, надають нові можливості для підвищення фізичної активності молоді, а також сприяють покращенню їхньої мотивації та ефективності занять фізичною культурою. Технології дають можливість персоналізувати процес навчання та адаптувати тренування під індивідуальні потреби кожного студента [2].

Обговорення. У дослідженнях О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, Н.О. Сорокіної та Г.В. Лісчишина [3] розглядається використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності студентів. Вони допомагають не лише покращити фізичну форму, а й мотивувати учнів до занять фізичної культури, також надають викладачам точну інформацію про стан здоров'я студентів, що покращує якість навчання. Введення фітнес-технологій до навчальних закладів має важливе значення у світлі зростаючої стурбованості з приводу здоров'я молоді та необхідності профілактики захворювань. Ці технології дозволяють залучити студентів до активної взаємодії з фізичною культурою, стимулюють їх до регулярних занять спортом, а також сприяє підвищенню інтересу до фізкультури як дисципліни.

Одним із найважливіших аспектів використання фітнес-технологій в освіті є підвищення персоналізації навчання. Смарт-пристрої дають змогу відстежувати фізичну активність у реальному часі, а також надають точні дані про стан здоров'я студентів. Це допомагає викладачам адаптувати програму фізичного виховання залежно від індивідуальних даних, таких як пульс, калорії та рівень фізичної активності.

G. Griban із співавторами [4] у своїй роботі зазначають, що застосування цифрових технологій у фізичній культурі дозволяє створити персоналізовані тренувальні програми, що сприяє більш ефективному навчанню та зменшує ризик травм, оскільки тренування підбираються з урахуванням стану здоров'я кожного студента.

Використання фітнес-технологій допомагає не лише контролювати фізичну активність студентів, а й значно підвищити їхню мотивацію. Технології, такі як мобільні програми для відстеження досягнень або ігри з елементами фітнесу, роблять заняття фізичною культурою більш цікавими та інтерактивними. Це сприяє активній участі студентів у навчальному процесі та збільшує їхню залученість.

Г.В. Глоба та В.А. Гетун [1] зазначають, що технології у фізичному вихованні допомагають створити індивідуальні тренування, які враховують потреби та можливості кожного студента. Це сприяє покращенню фізичної форми та зниженню ризиків, пов'язаних з перевтомою або травмами. Це також допомагає сформувати звички до регулярних занять фізкультурою, що

у довгостроковій перспективі призводить до зміцнення здоров'я та профілактики різних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання та діабет. Знання про своє здоров'я через смарт-пристрої можуть бути використані для корекції способу життя та покращення загального самопочуття.

Рекомендації. Використання фітнес-технологій в освітніх закладах має значний потенціал для покращення якості фізичного виховання, підвищення мотивації студентів та створення здорового освітнього середовища. Смарт-пристрої, такі як фітнес-браслети та розумний годинник, допомагають стежити за фізичною активністю студентів та надають важливі дані, які можуть бути використані для персоналізації навчального процесу.

Література

1. Глоба Г.В. Аналіз сучасних інформаційних технологій для використання на заняттях з фізичної культури студентів ВНЗ / Г.В. Глоба, В.А. Гетун. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2018. Вип. 4. С. 70-79.
2. Дмитренко С. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів / С. Дмитренко, О. Хуртенко, В. Герасимишин. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7(26). С. 38-42.
3. Хуртенко О.В. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, Н.О. Сорокіна, Г.В. Лісчишин. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3 (133). С. 135-138
4. Griban G., Kobernyk O., Petrachkov O., Khurtenko O., Dmytrenko S., Kostiuk Yu., Nazarenko L., Kostenko M., Khotentseva O., Korol S., Shpychka T., Stepaniuk V., Savchenko L., Bloschynskyi I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. №9(9). Pp. 162-171.

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Білик Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
dekykovliv576@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуті технології, що застосовуються в тренувальному процесі юних футболістів, у тому числі й комп'ютерні.

Ключові слова: футбол, технології, тренувальний процес, юні футболісти, вправи, фізична підготовка.

Summary. Bilyk D. Application of Innovative Technologies in the Training Process of Young Football Players. The article discusses the technologies used in the training process of young football players, including computer technologies.

Keywords: football, technology, training process, young football players, exercises, physical training.

Постановка проблеми. Тренування юних футболістів це складний та цілеспрямований процес виховання та навчання.

Комплексний характер гри у футбол обумовлює і комплексну методику тренувань, яка включає техніко-тактичну та фізичну підготовку [3].

Обговорення. Вправи, що застосовуються у процесі фізичної підготовки, максимально наближені до характеру рухів, властивих футболу. Хороша фізична підготовка створює необхідні передумови виконання технічних завдань під час гри. У центрі уваги технічного тренування стоїть робота із м'ячем [1].

Тренер може використовувати різноманітні форми тренувань. Обов'язковою передумовою оволодіння елементами футбольної техніки є розвиток «почуття м'яча». Це здійснюється завдяки різним вправам із м'ячем. Ці вправи відіграють велику роль у тренуванні дітей та підлітків.

О.В. Хуртенко та Б.В. Кісарчук [2] зазначають, що сьогодні у тренувальному процесі юних футболістів застосовують такі нові технології навчання:

Технологія особистісно орієнтованого навчання. *Мета використання:* створення сприятливих умов для кожного вихованця. *Результати використання.* Технологія особистісно орієнтованого навчання орієнтує вихованців в розвитку своєї індивідуальності.

Ігрова технологія. *Мета використання:* розвиток пізнавальної активності вихованців; підвищення інтересу до систематичних занять футболом у кожного вихованця; створення командного духу у спортивному колективі; підвищення емоційності навчально-тренувального процесу. *Результати використання.* Ігрова освітня технологія сприяє розширенню кругозору, формуванню певних умінь та навичок, необхідних у практичній діяльності, розвитку фізичних якостей, почуття колективізму.

Технологія проблемного навчання. *Мета використання:* розвиток у вихованців необхідних розумових та фізичних процесів, які дозволять вирішувати проблеми та долати перешкоди як у навчально-тренувальному процесі, так і в змагальній діяльності. *Результати використання.* При плануванні та проведенні навчально-тренувальних занять з урахуванням результатів застосування технології проблемного навчання тренер має можливість проводити психологічну роботу з вихованцями, спрямовану на подолання складних ситуацій.

Технологія проблемного навчання. *Мета використання:* розвиток у вихованців необхідні розумові та фізичні процеси, які дозволять вирішувати проблеми та долати перешкоди як у навчально-тренувальному процесі, так і в змагальній діяльності. *Результати використання.* Технологія проблемного навчання дає можливість тренеру викладачеві визначити рівень опірності вихованців до умов, які можуть виникнути за участю у змаганнях.

Комп'ютерні технології навчання. Комп'ютерні технології дозволяють модифікувати тренувальний процес та гарантують більшу ефективність у досягненні результатів навчання. *Результати використання.* Використання комп'ютерних технологій суттєво збагачує педагогічні методи навчання спортсменів. Можливості комп'ютерних технологій дозволяють вирішити такі завдання як: підвищити інформаційну насиченість тренування, вийти за рамки тренувального процесу, доповнити та поглибити їх зміст.

Рекомендації. Новий час потребує нових підходів в освіті, нових технологій, у тому числі комп'ютерних. Новий етап розвитку комп'ютерної техніки та її застосування в тренувальному процесі характеризується найширшим використанням сучасних комп'ютерних технологій під час створення навчальних програм.

Література

1. Дулібський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
2. Хуртенко О.В. Структура та зміст підготовки кваліфікованих футболістів /О.В. Хуртенко, Б.В. Кісарчук. The 3 rd International scientific and practical conference «*Topical issues of modern science, society and education*». (October 3-5, 2021) Kharkiv, Ukraine. 2021. 1096 p.
3. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007, № 1. С. 87-89.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Бондар Анна

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

Анотація. У статті проаналізовано психоемоційний та фізичний стан студентів у непрофільних ЗВО під час воєнного стану. Визначено вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів I курсу.

Ключові слова: фізичні навантаження, психоемоційний стан,

студенти.

Summary. Bondar A. The Impact of Physical Load on the Psycho-Emotional State of Students in Non-Specialized Higher Education Institutions. The article analyzes the psycho-emotional and physical state of students in non-core higher education institutions during martial law. The impact of physical activity on the psycho-emotional state of first-year students is determined.

Keywords: physical activity, psycho-emotional state, students.

Постановка проблеми. Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [10, с. 203]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів[9, с. 133].

Обговорення. Для порівняльного аналізу психоемоційного стану студенти контрольної та експериментальної груп пройшли анкетування по всім запропонованих нами методиках, за результатами яких ми отримали середньостатистичні показники по групам у відсотках.

Порівнюючи рівень стресу за методикою PSS-10 ми можемо спостерігати, що у контрольній та експериментальній групах різняться показники у низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні. Ця методика допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями більш стресостійкі до різних життєвих ситуацій.

Оцінюючи рівень тривожності за шкалою STAI, яка визначає тривожності на даний момент та загальну тривожність. Отримані нами показники вказують на досить високий рівень тривожності у обох групах на що вказують показники середньою та високого рівня на рис. 1 та рис. 2, але мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній.

Рівень загального психологічного благополуччя визначався нами за допомогою шкали GHQ, отриманні данні різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Приходячи анкетування студенти за власною самооцінкою визначали психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій. Респондентам пропонують оцінити, як часто вони відчувають певні симптоми (наприклад, байдужість до своєї власної особистості, втрата інтересу до навколишнього середовища тощо). Судячи з отриманих даних ми

бачимо що студенти контрольної групи більш зацікавленні у своїй особистості та мають жагу до життя.

Рекомендації. Проведений нами порівняльний аналіз психоемоційного стану досліджуваних дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційного стан.

Література

1. Бондар А. А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у военний час. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Випуск (7(167)). С. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06)
2. Бондар А.А., Головкіна В.В., Колос О.А., Дусь С.В. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2024. Випуск 12 (185). С. 64-67. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11)
3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6(45). С. 88-93.

СУЧАСНИЙ СТАН ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВІННИЦЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

Брезденюк Олександра

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

Анотація. У роботі представлені особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ВДПУ ім. М. Коцюбинського.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичне виховання.

Summary. Brezdeniuk O. The Current State of Teaching the Discipline «Physical Education» at Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. The paper presents the features of teaching the discipline «Physical Education» at Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

Keywords: students, physical condition, physical education.

Постановка проблеми. У сучасних умовах надзвичайно важливими є дослідження, спрямовані на пошук нових способів покращення фізичного стану студентів, зокрема, через застосування засобів фізичного виховання з найвищим оздоровчим ефектом. [1, 4]. Сучасним студентам важливо усвідомити, що фізична активність сприяє покращенню фізичної підготовки, допомагає долати стрес і підвищує працездатність організму. Фізична культура та спорт є фундаментом здоров'я нації та зміцнення національної безпеки. Тому вдосконалення фізичного виховання потребує нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України, особливо в умовах воєнних дій. [2, 3].

Обговорення. Наукові джерела вказують на відсутність позитивної динаміки у стані фізичного здоров'я студентської молоді [1, 4, 5]. Під час вступу до закладів вищої освіти молоді люди стикаються з новими стресовими факторами, які спричиняють додаткове фізичне та психологічне навантаження [1, 5]. У таких умовах особливо важливо зміцнювати стійкість організму студентів до несприятливих впливів і підвищувати рівень їхньої фізичної підготовленості за допомогою засобів фізичного виховання.

У Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського заняття з фізичного виховання для студентів I-IV курсів усіх спеціальностей проводяться у формі факультативних занять дві години на тиждень. Студенти можуть обрати різні види спорту та фізичної активності, серед яких кульова стрільба, фітнес, пілатес, фізична реабілітація, ритмічна гімнастика, волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, легка атлетика та бадмінтон.

Ефективність занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти традиційно оцінюється за допомогою спеціальних тестів, що визначають рівень розвитку фізичних якостей [5]. Проте в сучасних умовах навчання у ЗВО України здебільшого відбувається у дистанційному форматі, що негативно впливає на фізичну підготовленість студентів. Додатково, обмежена кількість годин, відведених на дисципліну «Фізичне виховання», ще більше погіршує й без того незадовільні показники фізичного стану молоді.

Рекомендації. З метою покращення фізичного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення, необхідно додати дисципліну «Фізичне виховання» до навчальних планів здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» усіх спеціальностей у формі практичних занять обсягом 4-6 годин на тиждень.

Література

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

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Література

1. Брезденюк О., Осаволук Т., Головкина В. Вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів 6-х класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17(36), 21-27 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-21-27](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-21-27)
2. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидко-силових якостей в учнів 12-13 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8(27). С. 43-49.
3. Кіндзер, Б.М., Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Книш, С.І., Дишко, О.Л. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і*

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

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

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

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СПОРТІ

Вознюк Тетяна

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

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

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

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

Keywords: mini-games, higher education students, competitions

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

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

систематичному проведенню змагань і участі в них вмотивованих студентів [1, 3].

Висновок. Навчальне завантаження здобувачів вищої освіти та їх робота в позанавчальний час негативно відбивається на студентському спорті, залученню студентів до спортивних змагань і інших заходів. Подальший розвиток міні-ігор дає змогу підтримувати рухову активність здобувачів, враховуючи їх індивідуальні спортивні інтереси та попередній спортивний досвід у традиційних видах спорту.

Література

1. Вознюк Тетяна, Сергій Дусь, Свірщук Наталія. Особливості підготовки спортсменів у стрітболі. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспектив*. 2021. С. 190
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ. 2008. 350 с.
3. Несен О.О., Пашенко Н.О., Марченко К.О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*. 2018. Вип. 3(9). С 58–65. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1254042>
4. Сікорська Л. Фізичне виховання, як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентів та їх спортивного вдосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9(28). С. 68-77. DOI:10.31652/2071-5285-2020-9(28)-68-77
5. Яковенко, О., Завальнюк, В., Семененко, В., & Яременко, О. (2024). Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (10(183)), 251-256. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Войтенко Сергій, Нізельський Андрій

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

Анотація. Ефективність футбольної гри визначається тактичною грамотністю, технічною підготовкою та фізичними можливостями гравців. Удосконалення індивідуальної майстерності має базуватися на детальному аналізі тренувального процесу, з урахуванням функціонального стану та технічного потенціалу кожного гравця. Важливе значення мають координація

рухів і спеціальна силова підготовка, які впливають на швидкість, точність переміщень та правильне позиціонування на полі.

Ключові слова: футбол, підготовленість, оцінка, тренувальний процес.

Summary. Voitenko S., Nizelskyi A. Individual Approach to the Special Strength Training of Qualified Football Players. The effectiveness of football performance is determined by tactical literacy, technical skills, and the physical capabilities of the players. Enhancing individual mastery should be based on a detailed analysis of the training process, taking into account the functional condition and technical potential of each player. Coordination of movements and specialized strength training are also crucial, as they influence speed, movement accuracy, and proper positioning on the field.

Keywords: football, preparedness, assessment, training process.

Постановка проблеми. Сучасний футбол відзначається високою інтенсивністю дій та постійною боротьбою на полі, що вимагає від гравців виконання технічних елементів на високому рівні в умовах обмеженого часу, простору та жорсткого протистояння суперника [2, 4]. Ефективність змагальної діяльності у футболі визначається тактичними, технічними та функціональними можливостями спортсменів. Це висуває певні вимоги до рівня їхньої загальної та спеціальної підготовленості. Саме рівень підготовленості футболістів впливає на вибір тактичних варіантів гри та ефективність реалізації різних моделей її побудови [2].

Обговорення. Удосконалення індивідуальної майстерності футболістів має базуватися на оцінці поточних та етапних змін у тренувальному процесі за основними напрямками підготовки, відповідно до рівня функціонального стану та технічного потенціалу гравця. Такий підхід дозволяє максимально ефективно реалізувати технічний потенціал спортсмена [1, 3].

У цьому контексті прогрес у індивідуальному розвитку кожного футболіста тісно пов'язаний із реалізацією його технічного та функціонального потенціалу. При цьому арсенал технічних прийомів, що застосовуються, безпосередньо залежить від рівня розвитку рухових якостей гравця [4].

Формування складних рухових навичок, що реалізуються у чітко визначені часові інтервали, вимагає розвитку координації рухів. Тренувальні вправи для вдосконалення координації є ключовими для підвищення спортивної майстерності. Оскільки футбол є ситуаційним видом спорту, важливою є здатність гравців займати правильну позицію в зоні відповідальності. Швидкість переміщення футболістів залежить від рівня спеціальної силової підготовленості м'язових груп, які забезпечують рухи в різних площинах [3, 5].

Рекомендації. Таким чином, спеціальна силова підготовка та кількісний контроль її параметрів є важливими компонентами тренувального процесу футболістів. Цілеспрямований розвиток рівня спеціальної сили окремих м'язових груп можна реалізувати за допомогою локальних вправ, що дозволяють точно дозувати навантаження. Крім того, спеціальні

методики дають змогу оцінювати параметри зусиль і їхні зміни в різних тренувальних циклах.

Література

1. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. Контроль у футболі: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023.
2. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Вознюк Т. В. Моделювання і прогнозування в спорті: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 122 с.
3. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2016. Вип. 1 (20). С. 323–331.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021.
5. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019. Вип. 8 (27). С. 175–183.

НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ РОБОТІ З ЛЮДМИ З ОБМЕЖЕННЯМИ РУХІВ

Гамов В'ячеслав, Загоруйко Олександр

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

y.paryshkura@knute.edu.ua

o.zahoruyko_frhtb_1_22_b_d@knute.edu.ua

Анотація. З кожним роком зростає увага до фізичної реабілітації та адаптивних тренувань для осіб з обмеженими можливостями. Особливу складність представляє фізичне навантаження для людей з обмеженнями рухів верхніх кінцівок, що можуть бути спричинені різними захворюваннями (наприклад, післяінсультні стани, травми, артрит, церебральний параліч, ампутація тощо) або вродженими вадами.

Ключові слова: фізичні навантаження, адаптивні тренування, особи з обмеженими можливостями.

Summary. **Hamov V., Zahoruiko O. Training Future Physical Culture and Sports Specialists to Work with People with Movement Limitations.** Each year, there is growing attention to physical rehabilitation and adaptive training for individuals with disabilities. A particular challenge is physical exercise for people with limited mobility in the upper limbs, which can be caused by various conditions (e.g., post-stroke states, injuries, arthritis, cerebral palsy, amputation, etc.) or congenital disabilities.

Keywords: physical exercise, adaptive training, individuals with disabilities.

Постановка проблеми. Навчання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту для роботи з людьми з обмеженнями рухів, верхніх кінцівок у тому ж числі, є важливою складовою підготовки фахівців фізичної культури і спорту [1].

Актуальність питання полягає в тому, що рухова активність є важливою складовою частиною процесу відновлення та підтримання здоров'я, але для осіб з порушеннями функцій верхніх кінцівок необхідно створювати спеціальні умови та розробляти адаптовані програми, що враховують їх індивідуальні можливості та потреби [2]. Водночас існує дефіцит ефективних методик для фізичних навантажень, які б дозволяли безпечно та ефективно тренування людей з обмеженнями рухів верхніх кінцівок.

Обговорення. Основною проблемою є розробка комплексів фізичних вправ, які не лише сприяють покращенню функції та зміцненню м'язів, але й мінімізують ризики травмування [3].

Підходи до вирішення проблеми:

- Розробка спеціалізованих програм фізичних навантажень для осіб з обмеженнями рухів верхніх кінцівок, що включають вправи на зміцнення м'язів спини, живота, нижніх кінцівок та кардіонавантаження.

- Використання обладнання для адаптивних тренувань, яке може сприяти компенсувати обмеження рухів і дозволити проводити тренування без додаткового навантаження на ушкоджені або ослаблені кінцівки.

- Реабілітаційні методики фізичних вправ, зокрема вправи на гнучкість, вправи для покращення рухової функції верхніх кінцівок за допомогою поступового збільшення навантаження.

- Психологічний аспект. Оскільки більшість людей з такими обмеженнями часто стикаються з емоційними труднощами, важливо враховувати психологічний аспект у процесі адаптації до фізичних навантажень, що дозволяє досягти максимального ефекту від реабілітації [2].

Рішення цих проблем є важливим не тільки для покращення фізичного стану осіб з обмеженими можливостями, але й для підвищення їх якості життя та забезпечення більшої незалежності в повсякденному житті [4].

Рекомендації. На сучасному етапі важливо розвивати і вдосконалювати освітні програми з підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, акцентуючи увагу на адаптивних методах фізичних вправ [1]. Основні напрямки навчання майбутніх фахівців:

- Адаптація освітніх програм: навчання майбутніх фахівців повинно включати освітні компоненти, що зосереджуються на особливостях фізичного виховання осіб з обмеженнями рухів. Це включає в себе знання анатомії та фізіології осіб з різними видами інвалідності, специфіку роботи з ними, а також освоєння методик адаптованих фізичних вправ.

- Індивідуальний підхід: фахівці повинні навчатися вибору індивідуальних програм тренувань для осіб з обмеженими можливостями,

враховуючи їх фізичний стан, рівень функціональних можливостей та психологічні особливості. Це вимагає глибокого розуміння їх потреб та вміння адаптувати фізичні вправи до кожної конкретної ситуації.

– Реабілітаційні методики: системи адаптивних вправ для осіб з обмеженнями рухів, в тому числі після травм і ампутацій, мають стати важливою складовою освітніх компонентів. Майбутні фахівці повинні навчитися застосовувати вправи, що сприяють адаптації до нових викликів, підвищенню сили та витривалості, а також покращенню загального фізичного стану.

– Впровадження спеціалізованого обладнання для адаптивних тренувань у освітній процес: започаткування нових освітніх компонентів або додавання тем в існуючих з наданням методик з використання спеціалізованого обладнання.

– Важливою складовою навчання майбутніх фахівців є розвиток навичок психологічної підтримки, оскільки люди з обмеженнями рухів часто мають низьку мотивацію та стикаються з емоційними труднощами. Вміння надавати психологічну допомогу та відповідно мотивувати, суттєво впливатимуть на ефективність процесів відновлення [1-2].

Навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту роботі з людьми з обмеженнями рухів є надзвичайно важливим для забезпечення якісної професійної підготовки та підвищення якості життя людей з інвалідністю.

Література

1. Бріскін Ю., Передерій А. Вступ до теорії спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. Л.: «Апріорі», 2008. 68 с.
2. Матвеев С. Ф., Когут І. О., Борисова О. В. та ін. Адаптивний спорт: навчально-наочний посібник: Київ, ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2014. 116 с.
3. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports. Sportlogia. Banja Luka, 2018. T. 14, N 1. P. 98-106.
4. <https://www.specialolympics.org> (дата входу: 17.01.2025).

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНАЖЕНЬ У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМ ОБМІНУ РЕЧОВИН

Головкіна Вікторія, Стиренко Максим

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

Анотація. У матеріалах розглянуто вплив занять з фізичного виховання, на фізичний стан студентської молоді в умовах водного середовища.

Ключові слова: фізична вправа, плавання, обмін речовин.

Summary. Holovkina V., Styrenko M. The Impact of Water-Based Physical Exercises on the Organism of Students with Metabolic Disorders. The materials consider the impact of physical education classes on the physical condition of student youth in the aquatic environment.

Keywords: physical exercise, swimming, metabolism.

Постановка проблеми В умовах навчання у ЗВО раціональна організація рухової активності набуває особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею «швидкого приготування» (ще стає нормою для студентів, проживаючих у гуртожитку), фізичною активністю, яка обмежується для більшості студентів заняттями з фізичного виховання один раз на тиждень та проведенням вільного часу студентами, які переважно йдуть відпочивати не де спортивних установ, а в кінотеатр чи бар. Отже, спостерігається чітка перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя. Такий ритм життя сучасного студентства і приводить до швидкого набирання ваги під час навчання у ЗВО.

Обговорення. Одним із факторів, які визначають функціональні можливості організму людини, є компонентний склад маси тіла. За даними наукових джерел рівень фізичного розвитку людини визначається загальними розмірами тіла і абсолютною величиною його маси [3].

Визначення компонентного складу маси тіла частіше проводиться в процесі спортивних тренувань і не має належного розгляду у сфері оздоровчого фізичного виховання студентів. У науково-методичній літературі є чимало робіт, присвячених дослідженню впливу різних видів оздоровчих занять на компонентний склад маси тіла. Однак програми занять із фізичного виховання з урахуванням кількісного вмісту жирового і м'язового компонентів маси тіла є доволі обмеженими.

Заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою вищих закладів освіти, не забезпечують покращення фізичного стану студентської молоді [1], оскільки при дозуванні фізичної роботи не враховуються індивідуальні морфофункціональні можливості організму студентів.

У зв'язку з постійним зростанням кількості студентів хворих на ожиріння, виникає необхідність постійного вдосконалення засобів, форм та методик фізичної активності студентів в умовах навчання у ЗВО.

Заняття плавання сприяють значному покращанню фізичного стану студентів, підвищенню їхньої фізичної та розумової працездатності, вдосконаленню фізіологічних механізмів організму загалом. Також такі заняття є потужним засобом тренування дихального апарату, серцево-судинної системи, стимулятором діяльності шлунково-кишкового тракту, вони здійснюють корекцію опорно-рухового апарату, позитивно впливають на стан центральної нервової системи, підвищують стійкість організму до простудних захворювань (загартування) [2].

Отже, плавання має багатогранний вплив на організм і є «пусковим механізмом», який мобілізує різні фізіологічні реакції специфічного та

неспецифічного характеру, активізує функціональну діяльність не тільки обміну речовин, а й усіх органів та систем організму [3].

Рекомендації. В умовах ЗВО науковці пропонують створення спеціальних медичних груп студентів, хворих на ожиріння, з введенням курсу занять плаванням, оскільки цей вид фізичних вправ повною мірою сприяє реалізації завдань навчального процесу в спеціальних медичних групах, де й займаються студенти хворі на ожиріння. Плавання є видом циклічних фізичних вправ. Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з ожирінням циклічні вправи є найбільш дієвими. Цінність використання занять із плавання полягає в тому, що плавання по сутності свого впливу має не локальну дію, а викликає реактивні зміни всього організму [4].

Мета впровадження занять з плавання в курс фізичного виховання спеціальних медичних груп для студентів хворих на ожиріння – якнайповніше відновлення втрачених внаслідок захворювання можливостей організму та позбавлення надлишкової маси тіла і, насамкінець, переведення студента в основну медичну групу. Дія занять плаванням у цьому напрямку ґрунтується на його здатності чинити загально тонізуючу, компенсаторну та нормалізуючу дію на організм. Внаслідок цього підвищується інтенсивність основного обміну, покращуються процеси окислення (згорання) жиру. Не менш важливим є значний вплив на психоемоційний стан.

Таким чином, введення занять з плавання до курсу фізичного виховання студентів хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах, у рамках урочних та позаурочних занять, дає змогу привести в норму компонентний склад маси тіла, а також покращити загальний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості цієї категорії студентів [5]. Позитивними особливостями використання занять із плавання для схуднення є: їхня глибока біологічність та адекватність, відсутність негативної побічної дії у разі використання оптимальних навантажень, можливість довготривалого використання. У разі виконання всіх методичних вказівок надлишкова вага не є завадою для занять плаванням.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2018. 355 с.
2. Вікторія Головкина, Юрій Фурман. Вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного дихання на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи плавчинь. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2021; 30:14-19 doi: 10.15330/fcult.30.14-19
3. 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>.

4. Головкіна В., Сальникова С., Бойко М., Пуздімір М. Вплив занять плаванням на фізичний стан дітей 11-12 років з порушенням постави. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2022 . №13(32). С.271-279. DOI:10.31652/2071-5285-2022-13(32)-271-279

5. Сальникова С., Головкіна В., Пуздімір М., Гончарук Я. Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість дітей 11-15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 2023. №15(34), с. 459–468. doi: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-459-468.

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Гуцалюк Юлія, Лобода Назар

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
dekykovliv576@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуто сучасні напрями силових тренувань, відповідні сучасним вимогам до рівня фізичної підготовки дзюдоїстів 15-16-річного віку.

Ключові слова: фізична підготовка, силовий тренінг, фізичні якості, тренувальний процес, юні спортсмени.

Summary. Hutsaliuk Yu., Loboda N. **Application of Strength Training Exercises in Organizing the Training Process of Young Judokas.** The article considers modern directions of strength training, corresponding to modern requirements for the level of physical training of judoists aged 15-16.

Keywords: physical training, strength training, physical qualities, training process, young athletes.

Постановка проблеми. Конкуренція в сучасних єдиноборствах є причиною правил, що часто змінюються, які роблять змагання більш видовищними, динамічними і зрозумілими, а значить конкурентноздатними. Зазвичай засоби та методи фізичної підготовки юних дзюдоїстів підбираються тренерами з особистого досвіду або методичного забезпечення для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, але правила змагань щорічно зумовлюють необхідність коригування тренувального процесу.

Обговорення. Аналіз наукової літератури [1, 4] показав, що у єдиноборствах потрібен комплексний прояв силових здібностей.

У роботі [5] встановлено, що спеціальна фізична підготовка спортсмена повинна ґрунтуватися на принципі динамічної відповідності – структура силової вправи має бути схожою на змагальну вправу. Крім того, учені зазначили, що засоби та методи силового тренування мають бути адекватні режиму роботи рухового апарату у спеціалізованій вправі та сприяти його вдосконаленню. Розглянувши програму підготовки по дзюдо у ДЮСШ, ми з'ясували, що для розвитку силових здібностей у юних борців застосовуються вправи з обтяженням вагою власного тіла та вправи із зовнішніми обтяженнями, використовується гімнастичне обладнання, гумові амортизатори, штанги, гирі, гантелі, тренажери, вага партнера.

Для вивчення можливості використання силових вправ, що найбільше відповідають вимогам фізичної підготовки дзюдоїстів 15-16-річного віку, ми розглянули сучасні напрямки силових тренувань. Аналіз наукових статей [3, 4] показав, що до цих напрямків належать: бодібілдинг, пауерліфтинг (силове триборство), калістеника, гирьовий спорт. Також ми розглянули види фізкультурно-спортивної діяльності, в основі яких лежать гібридні (комплексні) тренування.

На підставі вивчених робіт, ми зробили висновок, що для побудови процесу фізичної підготовки дзюдоїстів 15-16-річного віку найдоцільніше використовувати вправи, запозичені з калістеники, гирьового спорту, кросфіту, тому що ці напрямки силових тренувань дозволяють розвивати всі види силових здібностей, які необхідні борцю у його змагальній діяльності. Крім того, вправи, запозичені із зазначених напрямків силових тренувань, при грамотній побудові навчально-тренувального процесу дозволяють розвивати необхідні єдиноборцям механізми енергозабезпечення рухової діяльності.

Надалі необхідно визначити силові вправи, що сприяють розвитку тих м'язів, які сприяють успішній діяльності в дзюдо. Ці вправи повинні виконуватися в режимах, що дозволяють паралельно розвивати швидкісно-силові здібності, вибухову силу, силову витривалість і не повинні негативно впливати на координаційні здібності.

Рекомендації. Вважаємо, що фізична підготовка дзюдоїстів 15-16-річного віку повинна будуватися на базі всебічного розвитку силових здібностей з використанням вправ калістеники, пауерліфтингу, кросфіту та гирьового спорту. Ці вправи повинні мати високий ступінь позитивного перенесення, мати низькі вимоги до відновлення і базуватися на наявних рухових навичках.

Література

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
2. Полілуєва І. В., Білова М., Хуртенко О. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 634-646.
3. Рибалко П. Ф., Хуртенко О., Харченко С., Дмитренко С., Науковий А. Педагогічні умови формування технічної майстерності

здобувачів вищої освіти, які займаються гирьовим спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 80, Т. 2. С. 91-96.

4. Хацаюк О. В., Ананченко К. В., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Бойченко Н. В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2020. № 3(17). С. 92-105.

5. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., et al. Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Balt J Health Phys Act*. 2020;12(3):92-102.

АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту*

ztat261@gmail.com

iravin82@gmail.com

Анотація. Наукове дослідження присвячене вивченню питання побудови тренувального процесу юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки з урахуванням майбутньої спеціалізації у видах легкої атлетики.

Результати проведеного дослідження доповнюють методіку побудови спортивного тренування, дають можливість використовувати нові підходи до модернізації змісту тренувального процесу юних спортсменів на основі використання індивідуального підходу.

Ключові слова: легка атлетика, юний спортсмен, етап початкової підготовки, тренувальний процес, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, індивідуальний підхід.

Summary. Didyk T., Kulchytska I. Analysis of the construction of the training process of young athletes at the stage of initial training in track and field athletics. The scientific research is devoted to the study of the issue of building the training process of young athletes at the stage of initial training, taking into account future specialization in track and field athletics.

The results of the conducted research complement the methodology for building sports training make it possible to use new approaches to modernizing the content of the training process of young athletes based on the use of an individual approach.

Keywords: track and field athletics, young athlete, stage of initial training, training process, general physical fitness, special physical fitness, individual approach.

Постановка проблеми. Етап початкової підготовки – важливий період спортивної діяльності у будь-якому виді спорту, так як основними завданнями на цьому етапі є зміцнення здоров'я дітей, виховання зацікавленості до занять спортом, виявлення здібних дітей до діяльності у певному виді спорту, різнобічна фізична підготовка [4]. Вирішення усіх завдань дає можливість створити фундамент для подальшого вдосконалення у виді спорту [3]. Досягнення мети на етапі початкової підготовки є можливим лише за умови ефективної і раціональної побудови навчально-тренувального процесу. Недостатня ефективність роботи в групах початкової підготовки призводить до зниження результативності тренувальної діяльності на наступних етапах багаторічної підготовки [5]. Що стосується побудови тренувального процесу юних спортсменів, то дане питання залишається недостатньо висвітленим, що і обумовило необхідність проведення наших досліджень і визначило актуальність питання.

Обговорення. Метою роботи є удосконалення навчально-тренувального процесу юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки на основі порівняльного аналізу структури тренувального процесу спортсменів в різних видах легкої атлетики. У процесі дослідження було проведено аналіз робочих планів для груп початкової підготовки, узагальнення досвіду тренерів, які працюють з групами початкової підготовки. З метою проведення порівняльного аналізу було вивчено показники фізичної підготовленості юних легкоатлетів.

Етап початкової підготовки характеризується використанням широкого кола засобів і методів спортивного тренування, при цьому застосовуються вправи і з інших видів спорту, переважно із застосуванням ігрового методу. Основними складовими тренувального процесу на даному етапі підготовки є загальна, допоміжна і спеціальна підготовка [1, 2].

З метою визначення частки кожного з видів підготовки було проведено аналіз робочих планів для груп початкової підготовки.

Аналіз отриманих даних дозволив нам встановити, що співвідношення видів підготовки підпорядковується загальним принципам побудови тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Але встановлені певні відмінності у підготовці юних легкоатлетів в залежності від спрямованості подальшої спеціалізації - біг, стрибки, метання.

Рекомендації. Аналіз навчально-методичної літератури, навчальних програм для ДЮСШ, робочих планів для груп початкової підготовки, узагальнення досвіду тренерів дозволив виявити ряд актуальних проблем щодо реалізації планів тренувального процесу. Відкритим залишається питання індивідуального підходу до планування тренувального навантаження відповідно віку, фізичної і функціональної підготовленості, спрямованості до подальшої спеціалізації. Раціональна організація навчально-тренувального процесу з використанням індивідуального підходу є запорукою підвищення ефективності тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА ІСУЕП. 2000. 316 с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 19-22, 232-245.
3. Дідик Т.М., Кульчицька І.А., Адамчук В.В, Поляк В.А. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: Планер; 2018.с. 240-266
4. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: за ред.. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. - К.: Логос, 2019.192 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Дмитренко Світлана¹, Кирилішен Данило¹, Мазур Наталія²

¹*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,*

кафедра теорії і методики фізичного виховання,

²*КЗ «ЗАКЛАД ЗСО І-ІІІ ст №1 смт. Піщанка»*

sdmitrenko73@gmail.com

Анотація. Обґрунтовано ефективність використання вправ, які мають переважну спрямованість на розвиток силових якостей у вигляді спеціальних комплексів, що дозволяє значно активізувати процес виховання цих якостей у дітей.

Ключові слова: сила, учні, уроки фізичної культури.

Summary. **Dmytrenko S., Kyrylishen D., Mazur N. Features of Developing Strength Abilities in Secondary School Students.** The effectiveness of the use of exercises that have a predominant focus on the development of strength qualities in the form of special complexes, which allows to significantly activate the process of educating these qualities in children, has been substantiated.

Keywords: strength, students, physical education lessons.

Постановка проблеми. Однією з основних проблем шкільного фізичного виховання є підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. У ряді спеціальних досліджень [1; 2; 3] відзначено, що

до теперішнього часу рівень розвитку фізичних якостей у дітей, що досягається в процесі урочних занять, невисокий і не може відповідати сучасним вимогам до фізичного виховання в школі. Рівень і темпи розвитку фізичних якостей (в плані загальної фізичної підготовки) багато в чому визначається доцільністю використання фізичних вправ в процесі занять в школі. Передбачається, що застосування вправ, які мають переважну спрямованість на розвиток силових якостей у вигляді спеціальних комплексів, дозволяє значно активізувати процес виховання цих якостей у дітей.

Обговорення. Як показують дослідження ряду авторів [4;5], метод багаторазових незначних зусиль передбачає багаторазове подолання зовнішнього опору до значної втоми або «до відмови». В одному підході може бути від 4 до 15-20 і більше повторень вправ. За одне заняття виконується 2-6 підходів, 2-4 комплекси. Відпочинок між підходами – 3-6 хвилин. Величина зовнішніх опорів зазвичай знаходиться в межах 40-80% від максимального в цій вправі. Швидкість виконання невисока. Звичайно, механізм прояву і, відповідно, розвитку силових здібностей при такій різниці в кількості повторень буде різним. При великій вазі і малій кількості повторень буде розвиватися в основному максимальна сила, або ж одночасно відбувається збільшення сили і м'язової маси. І, навпаки, при значній кількості повторень і невеликій вазі обтяжень силова витривалість починає значно зростати. Тренувальний ефект від цього методу досягається закінченням кожної серії повторень вправ. В останніх повтореннях кількість робочих рухових одиниць збільшується до максимуму, відбувається їх синхронізація.

Незважаючи на те, що працювати «до відмови» менш вигідно в енергетичному плані, цей метод отримав широке поширення на практиці. Це пояснюється його чітко визначеними перевагами. Даний метод дозволяє краще контролювати техніку рухів, уникати травм, знижувати напругу під час силових вправ, сприяє гіпертрофії м'язів. І, нарешті, цей метод є єдиною можливим в силових тренуваннях новачків, так як розвиток сили у них практично не залежить від величини опору, якщо воно перевищує 35-40% від максимальної сили. Його доцільно використовувати в тих випадках, коли величина сили відіграє вирішальну роль, а швидкість її прояву не має великого значення.

Рекомендації. Цілеспрямована методика використання фізичних вправ з переважною спрямованістю на розвиток силових здібностей у дітей середнього шкільного віку дає більш виражений ефект.

Література

1. Дмитренко С. М., Козлова К., Асаулюк І. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. 2006. Випуск 10. С. 156-159.

2. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів: автореферат дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 1998. 18 с.
3. Козлова К. П., Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. 2009. Випуск 7. С. 167-170. Вінниця: ВДПУ.
4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л., Романенко О. І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. *The 5th International scientific and practical conference "Scientific achievements of modern society"*. 2020. P. 1037-1048. Liverpool, United Kingdom: Cognum Publishing House.
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. *Science Review - Scientific Educational Center*. 2018. 4(32), С. 49-52. Warsaw, Poland.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Коваль Вікторія, Степанюк Світлана, Грабовський Юрій

*Херсонський державний університет,
кафедра теорії та методики фізичного виховання*

vkoval@ksu.ks.ua
sstepaniuk@ksu.ks.ua
turik@ksu.ks.ua

Анотація. У статті розглянуто особливості функціонування системи фізичного виховання у ЗВО. Встановлено, що, наразі, відсутня чітка рекомендація щодо здійснення роботи з фізичного виховання у ЗВО. Це призводить до формування різних моделей у навчанні. Їх окреме існування в сучасних нестабільних умовах освітнього середовища, в якому, на жаль, переважає дистанційний компонент, організаційно ускладнено. У результаті цього виникає потреба у встановленні чітких вимог до організації якісного навчання з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальні заняття, ЗВО, завдання.

Summary. Koval V., Stepaniuk S., Hrabovskyi Yu. **Modern Issues of Physical Education in Higher Education Institutions.** The article examines the peculiarities of the functioning of the physical training system in the Western Military District. It has been established that, on a daily basis, there is a clear recommendation for effective work from physical training at the Western Military District. This leads to the molding of different models in the beginning. Besides their existence in the current unstable minds of the luminous middle, in which,

unfortunately, the distant component is more important, it is organizationally complex. As a result, there is a need for established clear benefits before organizing a clear start from physical training.

Keywords: physical training, initial occupation, military education, training.

Постановка проблеми. Якість фізичної та інтелектуальної роботи залежить від ефективної професійної підготовки здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО. Також важливим компонентом підготовки є і стан здоров'я молоді [2, 3]. Тому, в процесі навчання, ми маємо забезпечити здобувачів освіти якісно організованим процесом фізичного виховання. Вирішення цього завдання не можливе без перетворення сучасної системи фізичного виховання під вимоги до їх фізичної підготовленості з урахуванням професійної діяльності.

Обговорення. Тривалий час навчання здобувачів вищої освіти відбувається у змішаному форматі. Це позначається на рівні мотивації та на їх активності [1]. В умовах проведення практичних занять викладач обмежений словесним та лише частково застосовує наочний метод при виконанні фізичних вправ (якщо дозволяє простір та інструментарій). Зазвичай обсяг та різноманітність вправ обмежені простором. При цьому велике значення набуває самостійна робота здобувачів, а практичні заняття передбачають ознайомлення з основним напрямком розвитку та вправами. Оцінювання, у даному випадку, значно ускладнено. Наразі поширеним способом є фіксація виконання певної вправи. Переглядаючи відео запис викладач має змогу оцінити якість засвоєння програмного матеріалу. Однак, це не можливо для вправ, які вимагають прояву сили та які виконуються на певній відстані. Це унеможливорює їхню фіксацію [2, 4].

Рекомендації. У зв'язку із ситуацією яка скалася на сьогодні в Україні вбачаємо необхідність у розвиток прикладних видів спорту у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Такі види спорту, як прикладна фізична підготовка, військове багатоборство, стрільба, рукопашний бій. Ці види спорту відіграють не лише важливу роль у фізичному вихованні студентів, але й сприяють підготовці до реальних умов професійної діяльності. Особливого значення цей напрям набуває у контексті ЗВО, які готують фахівців для військових, правоохоронних чи рятувальних структур. Саме тут фізична витривалість, швидкість реакції та психологічна стійкість є ключовими чинниками успішності.

Література

1. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н., Фаріонов В., Курій О. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2 (16). С. 167-176.
2. Корольова Н. Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки*. Зб. наук. праць. 2019. С. 150-154.

3. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169-174

4. Панчук А., Панчук І., Бутенко Т., Кашуба А. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2020. № 2 (25). С. 118-125.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ЗВО

Ковальчук Артур

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського,

кафедра теорії і методики спорту

kseniayrtenko@gmail.com

Анотація. Для використання засобів фітнесу у процесі фізичного виховання студенток у процесі академічних занять фізичною культурою доцільно виділити найпопулярніші групи вправ.

Ключові слова: фітнес, студентки, фізична підготовленість, функціональний стан.

Summary. Kovalchuk A. Peculiarities of the Influence of Fitness Means on the Physical Fitness and Functional State of Higher University Students. For application of the fitness means in the course of physical training of female students in the process of the physical culture academic occupations it is expedient to allocate the most popular groups of exercises.

Keywords: fitness, female students, physical fitness, functional state.

Постановка проблеми. Стійка тенденція зниження рівня здоров'я студентів, однією з причин якої є недостатня рухова активність, привертає увагу фахівців, які прагнуть вирішити проблему гіподинамії [1].

Перспективним шляхом вирішення цієї проблеми група учених G. Griban, O. Mekhed, B. Semeniv, O. Khurtenko, V. Koval, T. Khliebnikova, T. Skyrda [3] вважають удосконалення складу засобів фізичного виховання студентів. Зокрема, для підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою пропонується до складу традиційно використовуваних засобів включати найпопулярніші серед студентської молоді системи фізичних вправ та види спорту.

Обговорення. Новою та досить популярною серед дівчат та жінок засобом рухової активності є система фітнесу.

Особливості впливу засобів фітнесу на фізичні якості та функціональний стан обумовлюють можливість використання їх розвиваючого потенціалу як окремо, так і в комплексі з традиційними фізичними вправами, що залежить від форми проведення заняття фізичною культурою і від завдань, які в ньому вирішуються.

О.В. Хуртенко [2] зазначає, що для використання засобів фітнесу доцільно виділити найбільш популярні групи вправ та експериментально перевірити особливості їх впливу на фізичні якості та функціональний стан систем організму дівчат 17-19 років.

В результаті аналізу літературних джерел та проведеного експерименту встановлено, що одногодні заняття танцювальною аеробікою тричі на тиждень протягом шести місяців мають позитивний вплив на загальну фізичну працездатність та загальну витривалість дівчат. Крім того, у них також покращуються показники зовнішнього дихання в пробі Штанге та Генчі, функціонального стану серцево-судинної системи за показниками проби Руф'є та центральної нервової системи.

Порівняльний аналіз вихідних та кінцевих показників фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму дівчат, які займалися степ-аеробікою, дозволив встановити, що під впливом цих навантажень у них покращилася загальна фізична працездатність та загальна витривалість, а також було зафіксовано позитивний вплив на стан дихальної, серцево-судинної та центральної нервової систем, а також вестибулярного апарату дівчат.

Заняття пілатесом справили позитивний вплив на рівень розвитку гнучкості та силової витривалості м'язів верхніх кінцівок та м'язів живота. Також встановлено, що навантаження вправ пілатесу справило позитивний вплив на функціональний стан дихальної та серцево-судинної системи, а також вестибулярного апарату.

Дослідження особливостей впливу систематичних занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості та функціонального стану дівчат дозволило встановити, що у них статистично достовірно покращилися показники сили, витривалості та гнучкості, а також покращився функціональний стан дихальної та серцево-судинної системи, вестибулярного аналізатора, на що вказують статистично достовірні зміни показників у пробі Штанге, пробі Генчі, пробі Руф'є та пробі Яроцького.

Аналіз шестимісячної динаміки показників фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму дівчат, які систематично тричі на тиждень займалися стретчингом, дозволив встановити, що під впливом цих вправ у них покращилася гнучкість, а також функціональний стан серцево-судинної та центральної нервової систем, що знайшло відображення у статистично достовірному покращенні показників у пробі Руфф'є.

Рекомендації. Розглянуті засоби фітнесу можна використовувати для ефективного цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, а також впливу на показники функціонального стану систем організму студенток.

Література

1. Городецька О. Порівняльна характеристика функціональної підготовленості студентів з різними типами постави / О. Городецька, С. Дмитренко, Б. Куц, О. Хуртенко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. № 13 (32). С. 292-302
2. Хуртенко О.В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Science Review*. 2018. Т.1. С. 56-59
3. Griban G. Technology of Increasing Physical Activity of University Students / G. Griban, O. Mekhed, B. Semeniv, O. Khurtenko, V. Koval, T. Khliebnikova, T.Skyrda. *Acta Balneologica*. 2022. Т. 64, № 5 (171). Pp. 451-456

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Корольчук Анатолій

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

Анотація. У роботі наведено результати дослідження стану фізичного та психічного здоров'я студентів під час застосування рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності. Встановлено, що регулярні заняття рекреаційно-оздоровчою руховою активністю помірної інтенсивності сприяють покращенню показників фізичного та психічного здоров'я.

Ключові слова: рекреаційні заняття, рухова активність, студенти, здоров'я.

Summary. Korolchuk A. **The Influence of Recreation Movement Activity on the Health Indicators of Students.** In article was presented the results of a study of the state of physical and mental health of students during the use of recreational and health-improving types of physical activity. It was found that regular classes in recreational and health-improving physical activity of moderate intensity contribute to the improvement of physical and mental health indicators.

Keywords: recreational activities, physical activity, students, health.

Постановка проблеми. В сучасних реаліях спосіб життя студентів характеризується низьким рівнем рухової активності, що зумовлено високим навчальним навантаженням, довготривалим використанням гаджетів, зниженням зацікавленості у фізичних заняттях та загальною гіподинамією. Такий спосіб життя негативно впливає на показники здоров'я молоді, серед

яких функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем [4], опорно-рухового апарату, рівень фізичної працездатності [2], психоемоційний стан [3, 5] та інші.

За даними досліджень, саме рекреаційна рухова активність, яка поєднує різні форми фізичних вправ із відпочинком, є ефективним засобом профілактики гіподинамії, що сприяє покращенню показників загального стану здоров'я [1]. Рекреаційна рухова активність передбачає добровільну участь студентів у руховій діяльності, яка має виражену оздоровчу, реабілітаційну та мотиваційну спрямованість.

Обговорення. На сьогодні недостатньо досліджень, які визначають комплексний вплив занять рекреаційною руховою активністю на показники фізичного та психічного здоров'я студентів різного віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Залишається відкритим питання розробки, впровадження та оцінки ефективності програм рухової активності, які можуть бути адаптовані до навчального процесу студентів, не викликаючи перевантажень, а навпаки, сприяючи покращенню їхнього фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя.

Таким чином, актуальність дослідження впливу рекреаційної рухової активності на показники фізичного та психічного здоров'я студентів зумовлена необхідністю пошуку ефективних методів збереження і покращення здоров'я молоді в умовах війни та сучасного навчального середовища.

Рекомендації. Заняття рекреаційно-оздоровчої рухової активності становлять важливий елемент профілактики багатьох захворювань та підвищення рівня фізичного здоров'я, стресостійкості, сприяють успішній адаптації студентів до умов навчання. Однак обсяг фізичних навантажень і рухової активності, передбачений освітніми програмами та навчальними у вищих навчальних закладах, є недостатнім для забезпечення зміцнення здоров'я студентської молоді.

При розробці програми рекреаційно-рухової активності для студентської молоді необхідно дотримуватись наступних рекомендацій: враховувати вікові, статеві і функціональні особливості кожного студента; включити у зміст занять аеробні, силові вправи та вправи на гнучкість; періодичність занять має становити 3–5 разів на тиждень тривалістю 45–60 хвилин; створити дружню та підтримуючу атмосферу під час занять; мотивувати студентів до занять через моніторинг досягнень; заохочувати студентів до активного способу життя; відстежувати рівень фізичної активності; вносити зміни до програми на основі зворотного зв'язку від студентів та аналізу їхніх досягнень.

Заняття рекреаційно-оздоровчою руховою активністю за спеціально розробленими програмами дозволяють підвищити соціально-психологічну адаптацію студентів, покращити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної працездатності та психологічної стійкості студентів.

Література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Корольчук А.П., Нестерова С.Ю., Мацейко І.І. Вплив занять рекреаційною руховою активністю на фізичну працездатність студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. № 27-28. С. 133-139.
3. Бишевец Н., Лазакович Ю. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. 4(163). С. 47-51.
4. Корольчук А.П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. Вип. 19(1). С. 222-228.
5. Пальчук М., Сухомлинов Р., Кенсицька І., Даруга А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15(34). С. 220-227.

ФІТНЕС В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК

Краснобаєва Тетяна

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

Анотація. В тезах розкрито вплив фітнесу на рухову активність студенток.

Ключові слова: фітнес, студент, рухова активність

Summary. **Krasnobaieva T. Fitness in the Motor Activity of Female Students.** The thesis explores the impact of fitness on the physical activity of female students

Keywords: students, physical activity, fitness.

Постановка проблеми. У сучасних студентів спостерігається зміна структури особистісних мотивацій. Зниження інтересу та зацікавленості до занять з фізичного виховання обумовлена війною. Наслідком таких негативних тенденцій стало зниження рівня рухової активності студенток, погіршення емоційного та фізичного стану. Для вирішення вищезначеної проблеми ми взяли один із найпоширеніших напрямків фізкультурно-

оздоровчих технологій – фітнес. Ефективність таких напрямків фітнесу всеохоплююча і позитивно впливає на моторику, дихальну й нервову систему організму, сприяє активності студенток.

Обговорення. На думку дослідників [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.

Аналізуючи виникнення фітнесу, їх витоки і сучасний зміст дослідники відзначають, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі, спорті (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін.), модернізує їх та на цій основі створює фітнес-технології [2, 3]. Наразі, фітнес у студенток асоціюється з певним віком та сучасним стилем європейського стилю життя за допомогою якого, досягається духовна та тілесна гармонія.

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. [2, 4].

Нова модернізація освіти України має включити в навчальний процес із фізичного виховання сучасні технології з фітнесу які мають бути обов'язковими що, в першу чергу, буде сприяти підвищенню мотивації студентів до рухової активності.

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. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
3. Завадівська Н.Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві*. 2010. №2(10). С. 50-54.
4. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. №2. С. 12-17.
5. Олексієнко Я.І. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів ВУЗу: методичний посібник. Черкаси, 2004. 73 с.

УСПІШНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПРОЯВУ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ

Лизогуб Володимир, Пустовалов Віталій, Кожемяко Тетяна,
Коваль Юлія, Хоменко Сергій

*НДІ фізіології М.Босого Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького*
v_lizogub@ukr.net

Анотація. У тезах розглянуто нейродинамічні функції людини, зокрема індивідуально-типологічні властивості вищих відділів центральної нервової системи та їх вплив на успішність діяльності спортсменів у різних видах спортивних ігор. Особливу увагу приділено врівноваженості нервових процесів, яка є менш вивченою у контексті впливу на спортивні результати.

Ключові слова: врівноваженість нервових процесів, спортсмени, ігрові види спорту, успішність ігрової діяльності.

Summary. Lyzohub V., Pustovalov V., Kozhemiako T., Koval Yu., Khomenko S. The thesis examines the neurodynamic functions of humans, particularly the individual-typological properties of the higher divisions of the central nervous system and their impact on the performance of athletes in various team sports. Special attention is given to the balance of nervous processes, which remains less studied in the context of its influence on sports results.

Keywords: balance of nervous processes, athletes, team sports, performance in gameplay.

Постановка проблеми. До нейродинамічних функцій людини науковці відносять, сенсомоторні реакції різного ступеня складності та індивідуально-типологічні властивості вищих відділів центральної нервової системи [1, 2]. Як відомо індивідуально-типологічні властивості – є вродженими. Дані властивості мають безпосередній вплив на успішність діяльності людини у різних сферах життя, у тому числі і спортивній [3, 4, 5]. Серед індивідуально-типологічні властивості вищих відділів ЦНС фахівці розрізняють: функціональну рухливість нервових процесів – ФРНП, силу нервових процесів – СНП та врівноваженість нервових процесів – ВНП [1]. Необхідно відмітити, що саме індивідуально-типологічна властивість ВНП, з усіх наявних є менш вивченою у плані впливу на успішність діяльності людини у різних сферах. Тому, цікавим є питання, про зв'язок успішності ігрової діяльності з врівноваженістю нервових процесів у спортсменів різних видів спорту.

Мета дослідження: з'ясувати особливості прояву врівноваженості нервових процесів на успішність ігрової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор.

Матеріали та методи. У спортсменів професійних команд з ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, футбол та хокей), за допомогою комп'ютерної системи «Діагност-1М», визначали індивідуально-типологічну властивість вищих відділів ЦНС – врівноваженість нервових процесів [1, 2].

Обговорення. В ході аналізу результатів встановили особливості прояву врівноваженості нервових процесів в успішності ігрової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор. За показниками точності та швидкості виконання завдання на врівноваженість нервових процесів у спортсменів – волейболістів були встановлені статистично значущі вищі нейродинамічні характеристики, ніж у спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі, хокеї та футболі ($p < 0,05$).

Рекомендації. Врівноваженість нервових процесів спортсменів високого рівня кваліфікації є індивідуальною психофізіологічною основою успішності реалізації техніко-тактичних дій ігрової діяльності.

Література

1. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси: Вертикаль, 2011. 255 с.
2. Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Нечипоренко Л. А., Халявка Р. М., Король Т. А., Гребінюк Н. М. Нейродинамічні властивості гравців атакуючої ланки у ігрових видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, ПДАФКіС, 2024. № 3. С. 154-161.
3. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 350 с.
4. Платонов В. Н. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017. 656 с.
5. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.

ПРИЧИНИ ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ

Михайлов Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Анотація. В умовах, коли рухова активність людини обмежена особливостями роботи і повсякденного життя, саме регулярні фізичні вправи і різні види спорту допомагають розкрити природні задатки і здібності

молодої людини. Не випадково студенти і навіть люди похилого віку стоять перед вибором: яким видом спорту, якими вправами займатися для зміцнення здоров'я, для фізичного розвитку, для підтримки та підвищення рівня працездатності

Ключові слова: фізична культура, спорт, студенти.

Summary. Mykhailov D. Reasons for the Formation of Motives and Organization of Physical Exercise and Sports Activities Among Students. In conditions where a person's physical activity is limited by the peculiarities of work and everyday life, it is regular physical exercises and various sports that help to reveal the natural inclinations and abilities of a young person. It is no coincidence that students and even the elderly are faced with a choice: what kind of sport, what exercises to do to promote health, for physical development, to maintain and increase the level of performance

Keywords: physical education, sports, students.

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день заклики бути здоровими тільки лунають, в той час як соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загострення серцево-судинних захворювань та інших хронічних і інфекційних захворювань. А нинішній рівень урбанізації, науково-технічного прогресу та комфорту є причиною хронічного «рухового голоду» [1; 2]. Студенти, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, адже вони стикаються з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, низькою фізичною активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Сьогоднішні студенти – це трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, від яких залежить здоров'я та добробут усієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді на заняттях [5]. Мотивація до фізичної активності – це особливий стан людини, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності. Процес формування інтересу до фізичної культури і спорту є не одноразовим, а багатоетапним процесом: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань з теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. [3; 4]

Обговорення. Анкетування студентів другого курсу (юнаки та дівчата) було проведено на базі КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Ставлення до спорту було виявлено за допомогою запитань: 1) Чи подобається Вам ваш вид спорту? 2) Якби вам знову довелося обирати вид спорту, чи обрали б ви цей вид спорту знову? 3) Чи було у вас почуття розчарування? Майже всім респондентам (96%) подобається вид спорту, яким вони займаються. Але лише 70% обрали б цей вид спорту знову.

Близько 50% опитаних зазначили, що відчувають розчарування у спорті (рідко і не надовго).

Мотиви занять спортом визначалися через запитання: 1) Що на Вас більше вплинуло при виборі цього виду спорту? 2) Що тобі найбільше подобається в цьому виді спорту? 3) Від чого залежить досягнення високих результатів у цьому виді спорту? Головною причиною занять спортом є інтерес, це відзначили 68% опитаних. Мотиви їх подальшої діяльності: досягнення найкращих результатів (46%); заняття спортом для себе (36%). Більше половини (80%) опитаних зазначили, що досягнення високих результатів залежить від наполегливих тренувань, які не завжди приносять задоволення

Рекомендації. З усього вищесказаного можна зробити висновок, що при виборі виду спорту у більшості студентів немає чіткої, усвідомленої та обґрунтованої мотивації. Найчастіше вибір визначається випадковістю: більш зручний графік, викладач більше подобається, місце занять знаходиться недалеко від гуртожитку. Набагато рідше вибір ґрунтується на стабільному інтересі до певного виду спорту або на розумінні необхідності займатися певними фізичними вправами з метою виправлення недоліків у своєму фізичному розвитку або функціональній підготовленості.

Література

1. Городецька О.О., Дмитренко С.М., Хуртенко О.В., Романенко О. І., Герасимишин В.П. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 6 (166) 2023. С.23-36
2. Городецька О., Дмитренко С., Куц Б., Хуртенко О. Порівняльна характеристика функціональної підготовленості студентів з різними типами постави. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2022. Вип. 13(32). С. 292-302.
3. Дмитренко С. Характеристика факторів, що формують стійкий інтерес школярів до систематичних занять спортом. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології*. Зб. наук. праць Міжнародної наук.-практ. конф., 2-3 грудня 2016 р. Київ, 2016. С. 36-39.
4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Герасимишин В. П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7(26). С. 38-43.
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Сорокіна Н. О., Лісчишин Г. В. Використання мобільних додатків як один із засобів здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3(133). С. 135-138.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА КОНТРОЛЬ, ОЦІНКУ ТА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Нагорний Віталій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Анотація. За даними літературних джерел здійснено аналіз контролю, оцінки та розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи.

Ключові слова: координаційні здібності, учні початкової школи.

Summary. *Nahorny V. Modern Perspective on Control, Assessment, and Development of Coordination Abilities in Primary School Students.* According to the data of literature sources, the analysis of control, assessment and development of coordination abilities of primary school students was carried out.

Keywords: coordination abilities, elementary school students

Постановка проблеми. Проблема контролю, оцінки та розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку стає все більш актуальною. Причиною цього є труднощі, з якими стикаються вчителі школи при засвоєнні учнями практичного матеріалу на уроках фізкультури [2].

Обговорення. Основна причина цього, звичайно ж, пов'язана з низькою руховою активністю дітей, з відсутністю базових навичок і навичок трудової та побутової діяльності. Все це диктує необхідність удосконалення методики викладання вправ програмового матеріалу. В основу такого підходу має бути покладена процедура об'єктивного контролю рівня розвитку координаційних здібностей (КЗ), а це означає, що існує потреба в розширенні засобів і методів контролю за їх розвитком. Одним із шляхів посилення об'єктивності контролю є сучасні інформаційні технології, що дозволяють значно глибше розглянути психофізіологічні основи прояву координаційних здібностей. Слід зазначити, що проблема об'єктивної оцінки координаційних здібностей гостро постає не тільки в шкільному віці, а й при спортивному тренуванні [3; 4]. Тим більше, що в спортивних тренуваннях ця проблема до кінця не вирішена. Наші дослідження свідчать, що вчителі фізичної культури не готові методично забезпечувати процес контролю та оцінювати розвиток координаційних здібностей

Аналіз літературних джерел засвідчує [1; 5], що основним тестом для більшості вчителів є човниковий біг (4x9 м), який, якщо і оцінює рівень розвитку, то швидкість, а не здібності до координації. Метрологічне обґрунтування цього випробування показало, що воно має досить високий коефіцієнт надійності і стабільності, але інформативність цього завдання залишає бажати кращого. Вона більшою мірою корелює з результатами тестів бігу на 20 і 30 м і показує дуже низький взаємозв'язок з іншими проявами координаційних здібностей, а також можливостями формування рухових навичок і вмінь для практичної реалізації вправ шкільної програми.

Рекомендації. На наш погляд, все вищезазначене стимулює до пошуку та обґрунтування тестових завдань, що дозволяють об'єктивно оцінити рівень розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Вони повинні бути природними, доступними і відносно простими для певної вікової категорії учнів, не вимагати складного обладнання і давати чітке уявлення про динаміку змін координаційних здібностей.

Література

1. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: автореферат дисертації*. Луцьк: Луцький державний педагогічний університет, 1998. 18 с.
2. Козлова К., Асаулюк І., Дмитренко С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів: ЛДДФК, 2006. Вип. 10, Т. 1. С. 156–159.
3. Козлова К. П., Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ВДПУ, 2009. Вип. 7, Т. 1. С. 167–170.
4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л., Романенко О. І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. *Scientific achievements of modern society: матеріали 5-ї Міжнародної науково-практичної конференції (8–10 січня 2020 року)*. Liverpool, United Kingdom: Cognum Publishing House, 2020. С. 1037–1048.
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. *Science Review: науковий журнал*. Warsaw, Poland: Scientific Educational Center, 2018. № 4 (32), Т. 5. С. 49–52.

ОПТИМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Нестерова Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної
реабілітації
svetanest01@gmail.com*

Анотація. Рухова активність має провідне значення у підвищенні рівня працездатності людини, формуванні здоров'я та профілактиці розвитку

захворювань. У свою чергу, оптимальний рівень рухової активності може визначатися функціональними можливостями організму та віковими особливостями. У представленій роботі проведений аналіз літературних джерел, щодо рекомендацій рівня рухової активності різних груп населення.

Ключові слова: рухова активність, різні групи населення.

Summary. Nesterova S. Optimal Level of Motor Activity for Persons of Different Age Groups. Motor activity is of leading importance in increasing a person's work capacity, building health and preventing the development of diseases. In turn, the optimal level of motor activity can be determined by the body's functional capabilities and age characteristics. In the presented work, an analysis of literary sources was carried out regarding recommendations for the level of motor activity of different population groups.

Keywords: motor activity, different population groups.

Постановка проблеми. Обговорення. Основним засобом покращення здоров'я є рухова активність. На сьогоднішній день найбільшою проблемою виступає малорухливий спосіб життя, особливо в дітей та молоді, що пов'язано з навчальним процесом [3]. Систематична рухова активність не лише покращує рівень фізичного здоров'я, а й підвищує психічну стійкість та нормалізує емоційний стан [2]. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) надає певні рекомендації з рівня рухової активності для представників різних вікових груп [1, 4, 5], зокрема рекомендовані рівні фізичної активності: 5-17 років, 18-64 роки, 65 років і старше. Відповідно до представлених рекомендацій, особи віком 5-17 років мають витратити на добу не менше 60 хв на рухову активність; у вікових групах 18-64 та старше 65 років – щонайменше 150 хв аеробної фізичної активності протягом тижня.

Рекомендації. Дотримання рекомендацій від ВООЗ щодо рухової активності дає можливість враховувати необхідний обсяг фізичних навантажень (частоту, тривалість, інтенсивність, вид і загальну кількість навантажень) для збереження та зміцнення здоров'я з урахуванням вікових особливостей.

Література

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>
2. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шматова О. О., Шевцов С. М. Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 9 (169). С. 74–80.
3. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 11 (157). С. 90–95.
4. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя. URL: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja>

5. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та малорухливого способу життя. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Осаволюк Тетяна

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

Анотація. У роботі розглянуто особливості викладання факультативних занять з бадмінтону в сучасних умовах.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, бадмінтон.

Summary. Osavoliuk T. Features of teaching optional badminton lessons in modern conditions. The work examines the peculiarities of teaching faculty badminton classes in modern conditions.

Keywords: physical education, students, badminton.

Постановка проблеми. Одним із ключових завдань сучасного суспільства є збереження та покращення фізичного здоров'я осіб різного віку, популяризації здорового способу життя, збільшення їх рухової активності [1, 3]. Малорухливий спосіб життя, який став особливо поширеним через розвиток цифрових технологій та збільшення кількості дистанційних видів діяльності, є одним із головних факторів ризику виникнення серцево-судинних захворювань, ожиріння, порушень опорно-рухового апарату та інших хронічних недуг [4].

Особливо це стосується молоді, зокрема студентів закладів вищої освіти, які перебувають у періоді активного становлення організму, інтелектуального розвитку та соціалізації, тому важливо удосконалювати процес фізичного виховання, запроваджуючи інноваційні підходи для підвищення рівня фізичної активності студентів закладів вищої освіти [2, 5].

Обговорення. У вищих навчальних закладах фізична активність студентів підтримується, переважно, заняттями з фізичного виховання. Оскільки, відвідування занять є добровільним, важливо забезпечити стійку мотивацію та інтерес до занять різними руховими активностями. Одним із таких ефективних видів є бадмінтон, який сприяє покращенню фізичного стану, розвитку координації рухів, швидкості реакцій і стратегічного мислення.

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

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

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

Література

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

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЛЬНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Паришкура Юлія

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Література

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

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

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

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

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

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

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ З УЧНЯМИ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Пасічник Михайло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

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

Ключові слова: кросфіт, фітнес, учні старшої школи.

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

Keywords: crossfit, fitness, high school students

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

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

найкоротший проміжок часу, або виконання фізичного навантаження протягом 30-60 секунд (до 2 хвилин), або колове тренування (Яковлів В.Л., Дмитренко С.М. та інші 2019) [5]. Базові вправи функціонального багатоборства кросфіта виглядають наступним чином: перша група - це вправи з вагою власного тіла, такі як присідання, розгинання спини, стрибки, «бьорпі» (базова вправа Кросфіт з «віджиманнями і стрибками»), віджимання з положення «голова-вниз», скакалка, випади, «планка» (статична вправа в положенні лежачи з опорою на передпліччя і стопи).

Обговорення. Як показують дослідження ряду авторів [1; 3], ефективними є комплекси аеробних вправ: аеробіка, біг, стрибки через скакалку, вправи на платформі босу, вправи на біговій доріжці, степ-аеробіка, біг, човниковий біг, біг з обтяженнями, прискорення; комплекси гімнастичних вправ: загальна фізична підготовка, вправи з вагою власного тіла, ЗРВ, гімнастика з гантелями, вправи зі штангою, випади, «бьорпі» 6 разів, присідання 8-16 разів, «планка» 30 с, базові вправи на TRX-петлях 15 хв: присідання 20 разів, вправи з бодібаром вагою 5-7 кг, комплекс вправ на «босу», віджимання 20 разів, «планка» 90 с, скакалка, стрибки на платформі, випади в стрибку, вправа з бодібаром вагою 5 кг

Слід зазначити, що функціональне багатоборство поступово розвиває спритність, силу, витривалість, координацію рухів і готує тіло до складних рухів. Тренування включає в себе різноманітні комбінації рухів, які навантажують м'язи і розтягують сухожилля в необхідній пропорції, зміцнюючи суглобовий апарат. Силові вправи впливають на всі органи і системи організму, викликаючи в них позитивні морфологічні та функціональні зміни.

Рекомендації. Застосування функціонального багатоборства (кросфіту) довело свою ефективність, про що свідчать результати фізичної підготовленості дівчат і юнаків. Крім того, досягнуто суттєвих відмінностей у функціональному стані учнів та рівні компетентностей з фізичного виховання, а також у позитивному ставленні до фізичного виховання та спорту.

Література

1. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Герасимишин В. П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7 (26). С. 38–43.
2. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Мельник В. В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Science Review: науковий журнал*. Warsaw, Poland: Scientific Educational Center, 2018. № 1 (8), Т. 3. С. 56–59.
3. Хуртенко О., Дмитренко С., Хоронжевський Л., Кириченко В. Використання інноваційних фітнес-технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 239–244.

4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Хоронжевський Л. Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Science Review: науковий журнал*. Warsaw, Poland: Scientific Educational Center, 2018. № 2 (9), Т. 3. С. 71–74.

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: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 112–119.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Пасічник Руслан, Бурко Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

mogsport@ukr.net

burkokudo@gmail.com

Анотація. Розглянуто внутрішні та зовнішні детермінанти психічного стану боксерів, зокрема вольові якості, рівень саморегуляції, специфіку тренувальних і змагальних умов. Обґрунтовано важливість врахування індивідуальних особливостей спортсменів при розробці програм психологічної підготовки. Запропоновано комплексний підхід до підготовки, який передбачає підвищення енергетичного потенціалу, стійкості до стресу та продуктивності нервово-психічної сфери боксерів.

Ключові слова: спортсмени, саморегуляція, програма, психічний стан.

Summary. Pasichnyk R., Burko A. Psychological Preparation of Qualified Boxers. The internal and external determinants of boxers' psychological state are considered, including willpower, self-regulation level, and the specifics of training and competition conditions. The importance of taking individual characteristics of athletes into account when developing psychological training programs is substantiated. A comprehensive approach to training is proposed, aimed at increasing energy potential, stress resilience, and the productivity of the nervous and psychological sphere of boxers.

Keywords: athletes, self-regulation, program, psychological state.

Постановка проблеми. У сучасній психології спорту виділяють як внутрішні, так і зовнішні детермінанти психічного стану боксера. Серед внутрішніх детермінант основну роль відіграють вольові якості спортсмена,

його індивідуально-типологічні особливості, рівень розвитку саморегуляції та психомоторних функцій, здатність до контролю емоцій, мотивацію та відносин тренер-команда [1, 2]. До зовнішніх детермінант психічного стану боксера зазвичай відносять вимоги та умови тренувального і змагального процесу. Останнім часом дослідники також приділяють увагу ситуаційним особливостям, які обіймають не лише специфіку бою, але й економічні та соціальні чинники, рівень підтримки з боку оточення та умови проведення змагань [3, 5].

Обговорення. Спеціальна психологічна підготовка кваліфікованих боксерів має базуватися на врахуванні достовірних даних їхнього особистісного профілю, об'єктивній (апаратній) оцінці психічного стану, а також на аналізі психоемоційних та когнітивних компонентів спортсменів, особливо на передзмагальному етапі [3, 4].

Виявлення індивідуальних особливостей особистості боксерів, зокрема оцінка їхніх регуляторних і комунікативних якостей у спортивній діяльності, повинно стати фундаментом для розробки спеціалізованої програми для психологічної підготовки. Ця підготовка має зосереджуватися на розвитку навичок усвідомленої саморегуляції, що дозволить розкрити індивідуальні потенціали спортсменів, сприяючи підвищенню їхньої результативності у змагальній діяльності та вдосконаленню спортивної майстерності [4, 5].

Рекомендації. Програма спеціальної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів повинна ґрунтуватися на комплексному підході, спрямованому на збільшення загального енергетичного потенціалу спортсменів, підвищення продуктивності їхньої нервово-психічної сфери та активацію функціональних можливостей організму з переважанням симпатичної нервової системи. Такий підхід сприяє підвищенню рівня усвідомленості та загальної стійкості до стресу на передзмагальному етапі.

Література

1. Асаулюк І, Дяченко А, Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017; 3(22):125.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.
3. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 212 с
4. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ВТЕІ ДТЕУ

Пуздимір Микола

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
kfvs@vtei.edu.ua*

Анотація. Рівень спортивних досягнень у фізичному вихованні значною мірою залежить від фізичних якостей. у студентів протягом останніх років спостерігається зниження рівня здоров'я, яке проявляється як зниженням фізичної працездатності, так і рівня функціональних можливостей серцево-судинної і нервової систем, про що свідчать самооцінка стану здоров'я.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізичні якості.

Summary. **Puzdymir M. Peculiarities of Physical Qualities Manifestation in Students of VTEI DTEU.** The level of sports achievements in physical education largely depends on physical qualities in recent years, students have been experiencing a decline in health, which is manifested by a decrease in physical performance and the level of functional capabilities of the cardiovascular and nervous systems, as evidenced by self-assessment of health.

Keywords: students, physical education, physical qualities.

Постановка проблеми. Аналіз літературних даних показав, що здоров'я студентської молоді у сучасних умовах існування суспільства вимагає особливої уваги, і велика роль у зміцненні здоров'я належить різноманітним засобам фізичної культури. Багато авторів вказують на необхідність впровадження нових форм фізичної культури в навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, оскільки традиційні форми занять на сучасному етапі не завжди відповідають інтересам тих, хто займається.

Обговорення. Рівень спортивних досягнень у фізичному вихованні значною мірою залежить від фізичних якостей – сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей. Результати проведених досліджень показали, що із числа досліджуваних 9,70% студентів мають високий рівень фізичної підготовленості (5,87% - юнаки та 3,83% - дівчата).

Достатній рівень фізичної підготовленості виявлено у 29,01% студентської молоді, 11,28% з них юнаки та 17,72% - дівчата. У 33,88% учасників дослідження рівень фізичної підготовленості відповідав середньому (11,44% - юнаків, 22,44% - дівчат). Кількість осіб, які отримали результати за низьким рівнем фізичної підготовленості складає 27,85%, з них 9,27% юнаки та 18,58% – дівчата.

Середні значення результатів виконання тестів показали, що у студентів I курсу ВТЕІ ДТЕУ початковий рівень фізичної підготовленості відповідає «середньому».

Рекомендації. Курс фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів України, доцільно спрямовувати на збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримку фізичної і розумової працездатності, вдосконалення спортивної майстерності студентів, які активно займаються спортом, а також виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Література

1. Пуздимір М.І., Бочарова В.Б. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів у непрофільних ЗВО *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. ЖДУ ім. Франка*. Житомир, 2019. Вип. 8 (27). С. 202-206
2. Пуздимір М.І. Вплив засобів інноваційних технологій фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*, 2017. №3 (79). Р. 34-39.
3. Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздимір Микола. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017, С. 226-232.

ФІЗИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Рибіцький Назар, Боровський Богдан, Опалюк Ганна

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

nazarrybickij@gmail.com

annaopaluk617@gmail.com

Анотація. Спортивна діяльність визначається як система взаємодії суб'єкта зі світом, заснована на мотивації, потребах і резервних можливостях спортсменів. Розглянуто змагальну сутність спорту, його екстремальні умови та вплив на формування особистості. Визначено особливості кар'єри спортсменів і негативні аспекти, зокрема психологічний тиск. Запропоновано шляхи вдосконалення майстерності через підтримку тренера, ефективні методики та сприятливе середовище.

Ключові слова: спортсмен, мотивація, результат, спрямованість.

Summary. Rybitskyi N., Borovskyi B., Opaliuk H. Physical and Psychological Aspects of Sports Activity. Sports activity is defined as a system of interaction between an individual and the world, based on motivation, needs, and the athlete's potential. The competitive nature of sports, its extreme conditions, and its impact on personal development are examined. The specific features of an athlete's career and negative aspects, including psychological pressure, are identified. Pathways for skill improvement are proposed, emphasizing coach support, effective training methods, and a favorable social environment.

Keywords: athlete, motivation, result, focus

Постановка проблеми. Діяльність – це складна та динамічна система взаємодії суб'єкта зі світом, яка передбачає формування психічного образу, його реалізацію в об'єкті та розвиток відносин із навколишньою реальністю. Основними рушійними причинами діяльності є мотиви, що визначають її мету, завдання та спрямованість. У спортивній діяльності мотиви та потреби не лише впливають на поведінку, але й виступають ресурсом для зміни працездатності, підвищення енергетичного потенціалу або його зниження [1, 4].

Обговорення. Спортивна діяльність вирізняється можливістю максимальної реалізації психічних і фізичних можливостей людини. Її специфіка полягає у злитті суб'єкта та об'єкта діяльності, високих вимогах до координації рухів і розвитку вольових якостей [2, 3]. Головною сутністю спорту є змагання, результатом якого стають досягнення, що підкреслюють потенціал спортсмена.

Спортивна кар'єра має свої унікальні характеристики, серед яких ранній початок, швидке досягнення піку та невизначений кінець, який залежить від багатьох факторів, включаючи динаміку результатів. Особливістю спорту є його екстремальність, яка проявляється у надмірних фізичних і психологічних навантаженнях, ризиках травм, дефіциті інформації та високій емоційній напрузі [1, 5].

Рекомендації. До негативних аспектів спорту належать зосередженість виключно на результатах і можливість психологічного тиску, що особливо відчувається в дитячо-юнацькому спорті. Для зменшення цих ризиків важливо враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори. Підтримка тренера, раціональні методики тренувань, сприятливе соціальне середовище та психологічний супровід є ключовими чинниками, які сприяють успішному розвитку та вдосконаленню майстерності спортсменів.

Література

1. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 212 с
2. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Вознюк Т.В. Моделювання і прогнозування в спорті: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 122 с.
3. Колосов А.Б., Войтенко С.М. (2014). Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. Вип. 32 (4). С. 46–51.

4. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

5. 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.

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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. Teaching Volleyball Techniques in 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 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 [2].

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

Обговорення. Техніка волейболу включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Досконала техніка створює сприятливі умови для успішного вирішення ігрових завдань в захисті та нападі і базується на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективності дій в грі, економного витрачання сил протягом усієї зустрічі. Враховуючи на специфіку гри у волейбол, володіння бездоганною технікою відіграє вирішальне значення в досягненні високих результатів. Техніку гри у волейбол складають основні ігрові прийоми та способи їх взаємодії, які є необхідними для ведення гри. Різноманітні чергування рухів, якими володіє волейболіст, характеризують його технічну підготовленість. Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на: техніку гри в захисті та в нападі. До техніки нападу входять: переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари [3].

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. Проаналізувавши дані техніки нападу та захисту можна зробити висновок, що досконале оволодіння раціональною технікою гри. Вирішення цієї задачі значно полегшує вирішення інших задач [3].

Література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
2. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2022. № 207. С. 189–194. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194> (дата звернення: 12.01.2024).
3. Рогаль І. В., Васькевич С. С. Вплив занять з волейболу на здоровий спосіб життя студентів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «Color of Science»* (30 січня 2019 року, м. Вінниця). С. 100–104.

ШВИДКІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВЛИВАЮТЬ НА ЇЇ РОЗВИТОК

Сальникова Світлана

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

Анотація. У матеріалах розглянуто основні методи розвитку швидкості та головні її характеристики

Ключові слова: швидкість, фізична якість, фізична вправа, метод

Summary. Salnykova S. Speed as a Physical Quality and the Factors Influencing Its Development. The materials consider the main methods of speed development and its main characteristics.

Keywords: speed, physical quality, physical exercise, method.

Постановка проблеми. У легкій атлетиці важливу роль відіграє рухова активність спортсмена. Однією із спортивних якостей, які її характеризують, є швидкість. Удосконалення і розвиток швидкості - це здатність спортсмена здійснювати рухову активність в мінімальний для даних умов термін. Швидкість залежить від частоти і імпульсивності рухів студента. Вона є комплексною руховою якістю людини і відрізняється індивідуальними особливостями [3].

Швидкість має наступні елементарні форми прояву: швидкість рухової реакції; швидкість виконання поодинокого необтяженого руху (наприклад, рукою чи ногою); максимальна частота (темп) рухів [4]. Науковці виділяють також елементарну форму – здібність до швидкого початку рухів, що іноді у спортивній практиці називають різкістю. Було проведено багато досліджень, що підтверджують те, що всі ці форми не корелюють між собою: можна одночасно мати високий рівень рухової реакції та невисокий рівень максимального темпу або швидкості виконання поодинокого руху. Тому можемо зробити висновок – для підвищення рівня елементарних форм бистрисних здібностей необхідно застосовувати локальні методи впливу [3].

Обговорення. Застосування комплексних вправ може не дати необхідного ефекту. Якщо постійно їх включати до тренувань, то це може привести до швидкого виснаження. Так, швидкість руху багато у чому залежить від типу вищої нервової діяльності, яка відповідає за інтенсивність напруги і розслаблення м'язів, спрямовує і координує всі рухи. В значній мірі швидкість залежить від рівня розвитку спортивної техніки, сили та еластичності м'язів, рухливості в суглобах, від загальної фізичної сили та витривалості [5].

Однією з головних характеристик швидкості є частота рухів, яка має вирішальне значення в спринтерському бігу на короткі дистанції. При цьому,

чим менше маса рухливої частини тіла, тим більшу частоту вона може розвинути. З метою збільшення частоти рухів в тренувальному процесі можна використовувати біг на місці з максимальною, частотою, але з мінімальним підніманням стоп від підлоги. Цю вправу також можна використовувати і в якості тесту, підраховуючи кількість кроків за 10 с [4].

Швидкість проявляється також в імпульсивності, різкості одиночних чи повторних рухів. Між зазначеними формами прояву швидкості є зв'язок, але прямої залежності не існує. Таким чином, рівень розвитку швидкості, визначає успіх у переважній більшості видів спорту [3].

Методами визначення швидкості є наступні: а) вимірювання швидкості руху у відповідь на певний сигнал реакціометром різної конструкції; б) підрахунок кількості рухів за встановлений час незавантаженою кінцівкою або тулубом в межах певної амплітуди; в) визначення часу подолання встановленої короткої відстані; г) вимірювання швидкості виконання однократного руху у складній дії, (відштовхування в стрибках, руху плечового пояса і руки в метаннях, удар в боксі, початковий рух бігуна на короткі дистанції, руху гімнаста тощо) [2].

Розвиток швидкості залежить від багатьох факторів: лабільності нервово-м'язового апарату, еластичності м'язів, рухливості в суглобах, узгодженості діяльності м'язів-антагоністів, ступеня володіння технічними прийомами [1].

Рекомендації. Рівень швидкості рухів за рахунок сили м'язів можливо підвищити шляхом збільшення здатності виявляти дуже великі м'язові зусилля. Це якість у сукупності з хорошою нервово-м'язовою координацією дозволять спортсмену виконувати могутні рухи, шляхом вибухових зусиль. Ця здатність необхідна в спорті вищих досягнень з легкої атлетики.

З метою збільшення сили різних груп м'язів використовують спеціальні бігові вправи для розвитку швидкості у бігунів - біг по похилій доріжці вгору, піднімання вантажу, покладеного на стегно і так далі. При цьому використовуються динамічні вправи, тобто вправи з малою і середньою вагою, вправи з великою швидкістю і амплітудою, вправи балістичного характеру (метання, вистрибування з обтяженням). Вони можуть поєднуватися з вправами, що забезпечують розвиток і максимальної сили [4].

Найбільшу увагу слід звертати на поліпшення еластичності м'язів. Зазвичай для цього використовуються спеціальні вправи на розтягування розслаблених і напружених м'язів [1].

Важливе значення для розвитку швидкості має правильне дозування швидкісних вправ, з метою уникнення перевтоми. У зв'язку з цим вправи, виконувані з максимальною швидкістю, можуть застосовуватися часто, але в невеликому обсязі. Тренувальний процес для розвитку швидкості необхідно закінчувати за суб'єктивним відчуттям студента або показником секундоміра [1].

При цьому навантаження на занятті повинно бути адекватним. Важливо щоб студенти застосовували швидкісні вправи якнайчастіше в формі змагання або гри.

Література

1. Сальникова С., Гуренко О., Пуздимір М. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять із плавання, легкої атлетики та боксу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир, 2017. № 4(23). С. 226-232.
2. Пуздимір М., Гуренко О., Кабзюк О. Реалізація ідеї здорового способу життя студентів ВНЗ шляхом впровадження в навчальний процес інноваційних технологій фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. Вип. 1. С. 150-154.
3. Furman Y. M., 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. Т. 22, № 4. С. 184-188. URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>.
4. Mirosnichenko V., Salnykova S., Brezdeniuk O., Nesterova S., Sulyma A., Onyshchuk V., Gavrylova N. The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somatotypes. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2018. Т. 22, № 6. С. 306-312. URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0605>.
5. Mirosnichenko V., Salnykova S., Bohuslavskaya V., Pityn M., Furman Y., Iakovliv V., Semeryak Z. Enhancement of physical health in girls of 17-19 years by adoption of physical loads taking their somatotype into account. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019. Т. 19 (Supplement issue 2). С. 387-392. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2058>.

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Стрикаленко Євгеній, Шалар Олег

*Херсонський державний аграрно-економічний університет,
кафедра менеджменту, маркетингу та ІТ технологій*

strikalenko76@gmail.com

shlaroleg1952@gmail.com

Анотація. У статті розкривається ефективність застосування методики розвитку координаційних здібностей в юних боксерів. Протягом експерименту нами була підготовлена та впроваджена у навчально-тренувальний процес юних боксерів методика розвитку координаційних здібностей.

Ключові слова: бокс, юні спортсмени, фізична підготовка, фізична підготовленість.

Summary. Strykalenko Ye., Shalar O. Effectiveness of Methodology for Developing Coordination Abilities in Young Boxers. The article reveals the effectiveness of the method of developing coordination abilities in young boxers. During the experiment, we prepared and implemented a method of developing coordination abilities in the training process of young boxers.

Keywords: boxing, young athletes, physical training, physical fitness.

Постановка проблеми. Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність боксерів в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності [1]. Для спеціальної фізичної підготовки у різних видах єдиноборств можна підбирати або складати вправи, зорієнтовані на розвиток тої чи іншої якості [2, 3].

Обговорення. Відповідно до поставлених задач ми обрали контингент дослідження, який складали юні боксери 10-11 років, які займаються в секції з боксу в «Школі боксу». Кількість спортсменів, що прийняли участь в експерименті становила 8 осіб. Всі юні спортсмени мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення в контингенті дослідження були однаковими. Більшість спортсменів вже мають від III до I юнацького розряду.

Для визначення рівня фізичної підготовленості і її динаміки під впливом різних тренувальних навантажень застосовувалися контрольні тестові вправи: човниковий біг 4 x 9 метрів, тест «Фламінго».

В ході дослідження нами було проаналізована існуючі методики розвитку координаційних здібностей боксерів. За результатами проведеного аналізу було узагальнено та доповнено методику розвитку координаційних здібностей, яку застосували в тренувальному процесі юних боксерів. До складу методики входили комплекси вправ, які в різних сполученнях використовувались в тренувальних заняттях групи з боксу.

Нами встановлено, що протягом експерименту рівень розвитку координаційних здібностей суттєво покращився. Однак існує певна ймовірність того, що покращення результатів не суттєві, мають виключно природній характер та є суб'єктивними. Тому в ході подальшого нашого дослідження ми вивчили характер та кількісні показники змін показників координаційної підготовленості протягом експерименту.

Для визначення ефективності впровадженої методики необхідно дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку координаційних здібностей протягом експерименту. Тому для більш

детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення першого та другого контрольного зрізу.

Аналіз результату порівняння отриманих даних довів, що за даним тестом результат на початку дослідження знаходився в межах 11,5 секунди, а після застосування методики розвитку координаційних здібностей змінився до 9,99 секунди.

Такі суттєві зрушення за показниками даного тесту, на нашу думку, тісно пов'язані зі змістом тренувального процесу та самовіддачею юних боксерів при їх виконання. Не зважаючи на те, що човниковий біг не є основою для роботи боксера в ринзі, проте саме завдяки вмінню швидко переміщуватись змінюючи при цьому напрямок руху дозволяють спортсмену вільно переміщувати та відчувати дистанцію.

Отримані результати вказують на той факт, що використання запропонованої методики дасть змогу покращити вміння швидко орієнтуватись в просторі в середньому на 1,6 с. При цьому необхідно зазначити, що у окремих боксерів результати покращувались більш ніж 2 секунди. Враховуючи на доволі незначні абсолютні показники тестування даний приріст є доволі не поганим.

За тестом «Фламінго» на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 36,06 секунди, після застосування запропонованої методики результат покращився до 42,89 секунди. За абсолютними показниками результат змінився на 6,83 секунд, а рівень приросту становить 19 %.

Зазначимо, що у юних боксерів, для досягнення перемоги одним з пріоритетних напрямків підготовки є координаційна підготовка. Завдяки вмінню орієнтуватись в просторі, використовувати міжм'язову координацію, вмінти зберігати рівновагу спортсмен зможе більш ефективно проводити процес навчання руховим діям, що призведе до вдосконалення технічної підготовленості. Все вище зазначене дозволить значно підвищити рівень всебічної підготовленості спортсмена та досягти високих результатів в спорті.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження зазначимо, що у юних боксерів, для досягнення перемоги одним з пріоритетних напрямків підготовки є координаційна підготовка. Завдяки вмінню орієнтуватись в просторі, використовувати міжм'язову координацію, вмінти зберігати рівновагу спортсмен зможе більш ефективно проводити процес навчання руховим діям, що призведе до вдосконалення технічної підготовленості. Все вище зазначене дозволить значно підвищити рівень всебічної підготовленості спортсмена та досягти високих результатів в спорті.

Рекомендації. Використання впровадженої методики, яка базується на спеціалізованому впливі на різні види координаційних здібностей, на нашу думку дозволить значно підвищити рівень фізичної підготовленості взагалі та координаційної підготовленості зокрема. Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових підходів щодо розвитку інших провідних

рухових здібностей юних боксерів, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

Література

1. Дегтярьов І. П. (2009). Бокс. Харків: *Основа*, 251 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. Н. (1993). Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львів: *Українська спортивна асоціація*, 239 с.
3. Кисельов В. А. (2006). Удосконалення спортивної підготовки висококваліфікованих боксерів. К.: *Олімпійська література*, 127 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Сулима Алла

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

Анотація. Недостатня рухова активність школярів є причиною зниження функціональних можливостей кардіореспіраторної системи учнів й рівня їх фізичної підготовленості. Багато науковців намагаються знайти ефективні шляхи вдосконалення організації фізичного виховання дітей. У статті нами проаналізовано позитивний вплив занять плаванням на організм школярів.

Ключові слова: плавання, школярі, фізична підготовленість.

Summary. Sulyma A. Application of Swimming Lessons to Improve Physical Fitness of Schoolchildren. Insufficient physical activity of schoolchildren is the reason for the decrease in the functional capabilities of the cardiorespiratory system of students and the level of their physical fitness. Many scientists are trying to find effective ways to improve the organization of physical education of children. In the article we analyzed the positive impact of swimming classes on the body of schoolchildren.

Keywords: swimming, schoolchildren, physical fitness.

Постановка проблеми. З огляду на те, що на сьогодні спостерігаються значна комп'ютеризація навчального процесу, організація навчання переважно в онлайн режимі, зменшення часу на прогулянки на свіжому повітрі, постійні стреси, перебування дітей в статичному сидячому положенні, мала відвідуваність спортивних гуртків або секцій результатами багатьох досліджень встановлено зниження рівня здоров'я учнівської молоді

[2, 4, 5]. Встановлено, що більшість школярів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості. Тому, пошук ефективних і науково-обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання в позашкільний час є актуальним і своєчасним.

Обговорення. Аналіз літературних джерел [1, 4] дозволив виявити відомості про застосування степ-аеробіки, спортивних ігор, фітнесу, елементів гімнастики, акробатики, плавання з метою покращення рівня фізичної підготовленості школярів. Так, результатами деяких досліджень [3, 4] доведено, що оздоровчі заняття плаванням сприяють підвищенню витривалості й гнучкості, активізації кардіореспіраторної системи організму, створенню міцного м'язового корсету, перерозподілу м'язового напруження, стимуляції обмінних процесів організму, вдосконаленню системи терморегіляції. Крім того водне середовище дозволяє розвантажити опорну систему організму й збільшити рухомість багатьох частин тіла у зв'язку з тим, що дитина не має твердої опори.

Рекомендації. Отже, можна зробити висновок, що заняття плаванням є ефективним засобом всебічного розвитку фізичних якостей школярів.

Література

1. Веселовський, А., Данилків, С., Веселовська, О. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5К(165), 2023. 30-34.* [http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).06](http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06)
2. Михно Л.С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників. *Слобожанський науково-практичний вісник. 2015. № 1 (45). С. 91-94.*
3. Налісна Д.В., Куш О.С. Особливості використання плавання для фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки. Том 2. 18 грудня, 2020. Ужгород. С.115-117.* <http://doi.org/10.36074/18.12.2020.v2.10>
4. Сулима А.С., Ломинога С.І., Кандаєв В.Р., Коліжук В.В. Вплив оздоровчих занять плавання на морфофункціональний стан хлопчиків 2-4 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С.294-299*
5. Яворська Т. Є. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі. Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2013. С. 552-555.

ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Томчук Богдан

*Вінницький державний педагогічний університет
імені М.Коцюбинського
кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Анотація. Обґрунтовано важливість вивчення мотивів, які спонукають підлітків займатися спортом, виявлено причини початку систематичних занять спортом, можливі причини пропуску тренувальних занять, передбачувані причини завершення регулярних занять спортом у дітей.

Ключові слова. Мотиви, спортивна діяльність.

Summary. Tomchuk B. Formation of Motivation for Sports Activities in Adolescents. The importance of studying the motives that motivate adolescents to play sports has been substantiated, the reasons for the beginning of systematic sports, possible reasons for skipping training sessions, and the alleged reasons for the end of regular sports in children have been identified.

Keywords. Motives, sports activities

Постановка проблеми. У сучасних умовах життя фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні особистості. Багато життєвих ситуацій розігруються в спортивній діяльності, що дозволяє спортсменам набратися життєвого досвіду, вибудувати для себе особливу систему цінностей і установок. Тому залучення дітей і молоді до спорту, формування потреби у фізичній активності у кожної дитини є одним з найважливіших завдань у сучасних умовах розвитку суспільства. Разом з тим, проведений нами аналіз наукової літератури, виявив ряд проблем: низьку відвідуваність занять підлітками-спортсменами (30%), часте припинення занять у спортивних групах і, як наслідок, низький відсоток випускників ДЮСШ кваліфікованими спортсменами (15%). [2]

Обговорення. Як показують дослідження ряду авторів [1; 3; 4], існують різні причини, що призводять до виявлених нами проблем, але однією з основних є ослаблення людських прагнень і почуттів, пов'язаних з усвідомленням необхідності занять спортом і заохоченням спортивної діяльності, тобто ослаблення мотивації. Аналіз навчальних програм, посібників та рекомендацій показав, що цій проблемі не приділяється достатньої уваги, існуючі публікації висвітлюють питання формування мотивації неповно та глибоко не вивчені. Таким чином, виявлення найбільш значущих і домінуючих мотивів занять спортом у підлітків дозволить визначити, наскільки ефективно будується навчально-тренувальний процес, розробити технологію формування мотивації до спортивної діяльності, тобто

до тривалих занять спортом

Слід зазначити, що величезний вплив на формування у дітей мають батьки. Це підтвердили 88% опитаних. Більшість батьків хочуть виховати здорову, морально стійку людину і бачать у своїй дитині майбутнього чемпіона. Основною причиною високих показників припинення тренувань, на наш погляд, є відсутність мети щодо досягнення високих спортивних результатів серед дітей, які тренуються. Найпопулярнішими відповідями на запитання про причини пропуску занять стали «конфлікт з тренером» (46,6%), «заняття швидко набридають» (36,6%) та «небажання йти на тренування» (35,5%). Одні відзначали такі причини, як «хвороба» (12%) і «страх втоми» (10%). На пропуски занять через проблеми в школі вказали 13% юних спортсменів.

З'ясувалося, що у багатьох дітей не так багато вільного часу, і пов'язано це в першу чергу з великою завантаженістю дітей підліткового віку іншими заняттями. Очевидно, саме тому їм не вистачає часу на тренування.

Рекомендації. Вважаємо, що проблеми збільшення відвідуваності занять у секціях та їх дострокового припинення можуть бути вирішені. Діти спочатку орієнтуються на здоровий спосіб життя, вплив батьків і засобів масової інформації. Для зміни ситуації, на нашу думку, необхідно включити рекомендації до навчальної програми з корективами щодо організації навчально-тренувального процесу та позакласного дозвілля. Необхідно знайти оптимальні форми взаємодії тренера і спортсменів, а також удосконалити професійну підготовку тренерського штабу, що і є предметом наших подальших досліджень.

Література

1. Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннова М.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів // *Збірник наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми»*. – Випуск 44. Вінниця, 2016. С.12
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Умань, 2004. 258с.
3. Дмитренко С. Характеристика факторів, що формують стійкий інтерес школярів до систематичних занять спортом // *Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Наукова дискусія: питання педагогіки та психології»*, 2-3 грудня 2016 р. - Київ. – 36-39 с.
4. Козлова К, Асаулюк І., Дмитренко С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку // *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. – Львів: ЛДФК, 2006. - Випуск 10. – Том 1.- С. 156-159.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана, Бубліченко Владислав

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

Анотація. У статті розкривається важливість молодшого шкільного віку у формуванні фізичної культури, здорового способу життя. Проаналізовано вплив сім'ї та школи у формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Ключові слова: фізична культура, школярі молодшого шкільного віку, сім'я, школа.

Summary. **Khurtenko O., Bublichenko V. Formation of Physical Culture in Younger School-Aged Children.** The article reveals the importance of primary school age in the formation of physical culture, a healthy lifestyle. The influence of family and school in the formation of a positive attitude towards physical culture is analyzed.

Keywords: physical culture, primary school students, family, school.

Постановка проблеми. Повноцінний фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку, а також формування їхнього здоров'я не перший рік є однією з важливих проблем. Саме у дитячому віці закладається фундамент міцного здоров'я у майбутньому, формуються рухові навички [4].

Позитивна мотивація до фізичної культури формує у дитини розуміння важливості зміцнення власного здоров'я та ведення здорового способу життя; позитивно впливає на фізичний гармонійний розвиток [2].

Обговорення. У формуванні фізичної культури дітей цього віку слід відповідально поставитися як педагогічному складу, так і самим батькам, тому бажано об'єднати їх зусилля та взаємодію.

Уроки фізичної культури у школі бажано розділити на пізнавальні (теоретичні) та тренувальні (практичні). Знайомити учнів з вправами та їх спрямованістю, зі спортом на теоретичних уроках, пробувати та розучувати нові рухи, вправи, розвивати фізичну підготовку на практичних. На теоретичних також знайомити молодших школярів зі способами самостійних занять, правил їх організації та проведення. Таким чином, набуті знання на заняттях повинні закріплюватися у самостійних вправах.

У цей процес необхідне залучення батьків. Бажані їхні настанови, приклад. Вони так само повинні бути обізнані про фізіологію дитини, про її можливості та рекомендоване навантаження, комплекс вправ. Допомогати та разом проводити самостійні заняття фізичної культури. У даному випадку

рекомендується спільна робота педагогів і батьків. Це найефективніший спосіб правильного формування фізичної культури у молодшого школяра [3].

У цьому віці слід приділити увагу поліпшенню постави, профілактиці плоскостопості, розвитку координації, зміцненню загального фізичного здоров'я, мотивації до самостійних занять фізичною культурою, формування розуміння про правильний режим дня, здоровий спосіб життя, особисту гігієну, основні види спорту, виховання дисциплінованості та самоорганізованості.

Б.М. Кіндзер, О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко [1] стверджують, що слід враховувати також, що режим та рухова активність молодших школярів різко змінюється у зв'язку зі вступом до школи. Тому потрібно бути обережними у кількості вправ та їх навантаженнях, особливо з силовими вправами та вправами на витривалість. У цьому віці закладається мотивація до занять фізичними вправами, отже слід також виховувати і позитивне ставлення до занять з фізичної культури, інтерес до оволодіння фізичними вправами.

Оскільки більшість звичок закладається у дитячому та дитячо-юнацькому віці, важливо у ранні шкільні роки прищепити дитині позитивне ставлення до спорту та розуміння важливості ведення здорового способу життя. Виховання цих якостей більшою мірою лягає на батьків та навчальний заклад. Слід проводити спільну освітню та оздоровчу роботу, організовувати обов'язкові уроки фізичної культури. Виховання свідомого та відповідального підходу до власного здоров'я попередить захворюваність, зміцнить імунітет, психічне та фізичне здоров'я школярів.

Рекомендації. Потреба у високій руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку. Тому у цьому віці має бути сформовано правильне ставлення до занять фізичною культурою та до здорового способу життя, а також усвідомлене ставлення до збереження свого здоров'я. Як батьки, так і педагоги повинні відповідально поставитися до цього питання.

Література

1. Кіндзер Б.М. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ» / Б.М. Кіндзер, О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 2 (146). С. 48-55
2. Кожухівський В. Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2020. С. 83-87
3. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі родина школа: [дисертація]. 2001. 223 с
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 177 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЧИРЛІДІНГУ У ШКІЛЬНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Цвях Ольга, Ругно Дар'я

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (НУК)
кафедра фізичної культури та спорту Навчально-наукового педагогічного
інституту імені В. О. Сухомлинського НУК
tsvyakho@gmail.com*

Анотація. Важливою метою уроків фізичної культури є формування ключових життєвих компетентностей, однією з яких є формування здорового способу життя [1]. Це розвиток індивідуальних якостей, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формування бережного ставлення до здоров'я, посилення мотивації вести здоровий спосіб життя. Це можна втілити в освітній процес зацікавивши молодь новими підходами та різноманітними видами діяльності, що підтримують високу рухову активність та викликають інтерес. Зокрема введенням елементів чирлідінгу в шкільні уроки.

Ключові слова: ключові життєві компетентності, здоровий спосіб життя, рухова активність, здоров'язберігаюча освіта, чирлідінг, інновації у навчально-виховному процесі

Summary. Tsviakh O., Ruhno D. Introduction of Cheerleading Elements in School Physical Education Lessons for Developing Healthy Lifestyle Competencies. An important goal of physical education lessons is the formation of key-life skills, one of which is the formation of a healthy lifestyle. This is the development of personal qualities that contribute to the preservation and strengthening of health, the formation of a caring attitude to health, and the strengthening of motivation for a healthy lifestyle. This can be implemented in the educational process by getting young people interested in new approaches and various types of activities that support high motor activity and maintain interest. In particular, this is the introduction of cheerleading elements in school lessons.

Keywords: key life skills, healthy lifestyle, physical activity, education that preserves health, cheerleading, innovations in the educational process.

Постановка проблеми. Шкільна освіта шукає нових шляхів для формування ключових компетентностей, які «становлять основний набір найзагальніших понять, які слід деталізувати в комплекс знань, умінь, навичок, цінностей та відношень за навчальними галузями й життєвими сферами школярів» [1, 2]. Державний стандарт визначає одинадцять ключових компетентностей, до складу однієї з яких входить дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей й дотримання здорового способу життя[1].

Багато дослідників висловлюють думку, що в сучасній освіті забезпечення позитивного впливу на здоров'я учнів можливе через: 1) врахування вікових, фізіологічних і психологічних особливостей; 2) мотивацію на збереження здоров'я учасників освітнього процесу [3]. Такою позитивною інновацією може стати включення чирлідінгу як фітнес-технології в уроки фізичної культури [4].

Обговорення. Безперечними плюсами використання елементів чирлідінгу є: збільшення обсягу рухової активності учнів; розвиток творчої складової через музичний супровід; розвиток гнучкості, координації, сили, витривалості та швидкості; формування навичок роботи в колективі; можливості вибору відповідно до індивідуальної підготовки та фізичних даних, розвиток спільних інтересів класу (групи однолітків); розвиток емоційної сфери; формування таких рис особистості, як воля, моральна стійкість; усвідомлення важливості регулярної фізичної активності та усвідомлення важливості зміцнення здоров'я.

Рекомендації. Застосування, як окремих вправ чирлідінгу, так і комплексів, дозволяють підтримувати стабільний інтерес дітей до рухової активності, створюють сприятливий психологічний клімат на заняттях з фізичної культури, розвивають такі якості як гнучкість, координація, сила, швидкість, витривалість, створюють умови для самовираження дітей. А позитивна мотивація дає можливість отримати гарні результати у формуванні такої життєвої компетентності, як формування здорового способу життя.

Література

1. Державний стандарт базової середньої освіти URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavnyi-standart-bazovoi-serednoi-osviti>
2. Овчарук О. В. Розвиток компетентнісного підходу: стратегічні орієнтири міжнародної спільноти // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К.: К.І.С., 2004. 112 с.
3. Павлов Ю.О. Чинники здорового способу життя сучасної молоді // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Вип. 31: зб. наук. праць / за ред. проф. М.С. Корця. – К.: В-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. С.159–166.
4. Антіпова, Ж. І., Барсукова, Т. О. Черлідінг у системі фізичного виховання як дієва форма впливу на стан здоров'я і фізичну підготовку здобувачів вищої освіти // Фізичне виховання та спорт. 2022. №1. С.5–11. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-01>.

МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ціо Володимир

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

Анотація. У статті висвітлено питання ефективних методів, які використовує фахівець із фізичного виховання та вихователі дошкільного закладу.

Ключові слова: здоров'я, фізкультурно-оздоровча робота, здоровий спосіб життя, фізичний розвиток.

Summary. Tsio V. **Methods of Physical Education and Health Promotion Work with Preschool-Aged Children.** The article highlights the issue of effective methods used by a physical education specialist and preschool teachers.

Keywords: health, physical education and health work, healthy lifestyle, physical development.

Постановка проблеми. Збереження та забезпечення здоров'я дітей є головною умовою та показником особистісно-спрямованої освіти, та основним завданням системи освіти в цілому. Уся життєдіяльність дитини у дошкільному закладі спрямована на збереження та зміцнення здоров'я [2]. Основою є щотижневі фізкультурні, музичні та інтегровані заняття, спільна діяльність педагога та дитини протягом дня. Фізкультурно-оздоровча робота - це комплекс заходів, що проводяться співробітниками освітнього закладу, спрямованих на зміцнення та збереження фізичного та психічного здоров'я та оздоровлення організму дитини [1].

Обговорення. У всіх сучасних програмах навчання та виховання дітей у дошкільних освітніх закладах провідною є теза про пріоритетність заходів, пов'язаних з охороною здоров'я дитини, підвищенням її функціональних можливостей, рівня фізичної та рухової підготовленості.

Як зазначають сучасні науковці О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, М.М. Кужель [3], збереження та зміцнення здоров'я вихованців – одне із завдань дошкільного навчального закладу, вирішення якого багато в чому залежить від правильної організації фізичного виховання та створення відповідного здоров'язберігаючого середовища.

Перша форма роботи з дітьми – те, з чого починається щоденне перебування дітей у дитячому садку – **ранкова гімнастика**, вона є одним із важливих компонентів рухового режиму, її організація має бути спрямована на підняття емоційного та м'язового тону дітей.

Одна з найбільш об'ємних та важливих форм роботи з дітьми – **фізкультурні заняття**. З дітьми дошкільного віку рекомендується проводити такі типи фізкультурних занять:

- класичні заняття (за схемою: підготовча частина, основна, заключна частини). Ігрові заняття (з використанням ігор: народні рухливі ігри, ігри-естафети тощо).

- заняття тренувального типу (ходьба, біг, стройові вправи, спортивні ігри, вправи в лазні, акробатичні елементи, вправи з м'ячем тощо).

- сюжетні заняття - комплексні (об'єднані певним сюжетом, спортивне орієнтування, з розвитком мови, з вікторинами тощо).

- ритмічні заняття (заняття, що з танцювальних рухів).

- самостійні заняття (самостійне тренування на вибір, потім перевірка завдання тренером).

Наступна форма фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі дня дошкільнят – **загартовування**. Найкращими засобами загартовування є природні сили природи: повітря, сонце та вода. Існують спеціальні загартовуючі процедури:

- водні: обтирання, обливання, душ, купання - є ефективним засобом профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів.

- повітряні ванни - покращують кровообіг, посилюють вплив прохолодного повітря на вдосконалення терморегулюючих механізмів.

- сонячні ванни так само благотворно впливають на організм.

Найбільш поширений вид фізичної активності дітей – рухливі ігри. Рухливі ігри широко використовуються в ЗДО як самостійна форма роботи з фізичного виховання. Вони проводяться з усіма дітьми одночасно на денній, вечірній прогулянці. Так само діти можуть об'єднуватись у підгрупи та грати вранці (до ранкової гімнастики) та у перервах між заняттями.

Рекомендації. Фізичне виховання дошкільнят є величезною єдиною системою оздоровчо-виховних заходів і занять у режимі дня дитини. Система включає щоденне проведення ранкової гімнастики, освітню діяльність з фізичного розвитку в приміщенні і на повітрі, проведення рухливих ігор і розваг з фізичного розвитку.

Література

1. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво “Університетська книга”», 2023. 467 с

2. Кириченко В. Вплив занять дитячим фітнесом на показники фізичного стану дівчаток 7-8 років / В. Кириченко, О. Садовський, О. Хуртенко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2020. № 28. С. 28–34.

3. Хуртенко О.В. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку/ О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, М.М. Кужель. *Професійно-прикладні дидактики*. 2024. №2. С. 90-95

ЗНАЧЕННЯ МЕТОДОЛОГІЇ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКИ КОРОТКОЗОРОСТІ

Чаланова Раїса, Ломинога Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання
і фізичної реабілітації
rchalanova@gmail.com*

Анотація. Доведено, що в світі спостерігається значне підвищення рівня захворюваності на короткозорість, який пов'язують з підвищенням зорового навантаження. В науковій літературі з'являється все більше праць, які свідчать про зацікавленість фізичних терапевтів цією проблемою. Але потрібно відмітити, що застосування схем, які пропонують фізичні терапевти мають несистемний характер і не мають наукового обґрунтування, що є метою подальших досліджень.

Ключові слова: короткозорість, фізична терапія.

Summary. Chalanova R., Lomynoha S. The Importance of Exercise Methodology for the Effectiveness of Treatment and Prevention of Myopia. There is a notable increase in the global prevalence of myopia, which is associated with functional overstrain of the visual system. Numerous reports in scientific literature highlight the growing interest of physical therapists in this issue. To some extent, the treatment protocols proposed by physical therapy specialists lack systematization and scientific justification.

Keywords: myopia, physical therapy.

Постановка проблеми. Статистичні данні свідчать про підвищення рівня короткозорості у світі, яку фахівці пов'язують з загальною комп'ютеризацією і зростанням зорового навантаження [1,4]. У зв'язку зі складністю патогенезу короткозорості, набуває значення поширення застосування методів фізичної терапії в комплексі лікувально-профілактичних методів [2]. Ефективність схем, які пропонують фахівці, у значній мірі залежить від методології виконання вправ [3]. Але на цей факт фахівці не звертають достатньо уваги. Прикладом може слугувати різні терапевтичні ефекти при застосуванні різних методик пальмінгу, які підтверджені результатом електро-енцефалографічного дослідження [5].

Рекомендації. Актуальним є спрямування наукових досліджень на визначення механізмів лікувальних ефектів методик з фізичної терапії. Схеми лікування і профілактики короткозорості доцільно складати на підставі отриманих результатів досліджень і особливостей функціонального стану органу зору конкретної особи. Схеми лікування і профілактики

короткозорості мають носити індивідуальний характер і бути узгодженими з офтальмологом.

Література

1. Бруцька Л.А. Зорові розлади в умовах візуального навантаження. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції офтальмологів, присвяченої 80-річчю заснування Товариства офтальмологів України*, 12-13 вересня 2018. Вінниця, Україна. 2018. С. 60 – 62.
2. Дусенко Д.І., Малашенко М.П. профілактика короткозорості засобами фізичної культури. /Навч. посібник.- Харків, «ХаІ».- 2014; 43 с
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії за заг.ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука, Тернопіль. ПДМУ. 2009. 369 с.
4. Тимчик О. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з міопією I-III ступеню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. «1(2) – 2019 с. 107-119
5. Чаланова Р.І., Ломинога С.І., Бекас О.А. Фізична культура, спорт та здоров'я нації – 2025 (прийнята до друку)

ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РИТМІЧНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФІЇ ІЗ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ЧЕРЛІДІНГУ

Чернищенко Тамара, Кізім Вікторія

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

Анотація. Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищих закладів освіти. Результат фізичної культури є комплексний вплив різних форм, засобів і методів на майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Наявність проблеми погіршення фізичного стану, здоров'я студентів під час навчання свідчить про те, що знецінено престиж, фізичної культури і спорту. Тому орієнтація дисципліни на задоволення потреб студентів у фізичному вдосконаленні дозволить свободу вибору, самостійність у прийнятті рішень активному включенню у процес фізичного самовдосконалення підвищенню вимог особистості до самого себе.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, хореографія, танцювально-ритмічні вправи, черлідінг

Summary. **Chernyshenko T., Kizim V. Use of Dance-Rhythmic Exercises with Choreographic Elements in Cheerleading Classes for Students.** Physical culture of students is an integral part of higher education institutions. The result of physical culture is the complex influence of various forms, means and

methods on the future specialist in the process of forming his professional competence. The presence of the problem of the deterioration of the physical condition and health of students during their studies indicates that the prestige of physical education and sports has been devalued. Therefore, the orientation of the discipline to meet the needs of students in physical improvement will allow freedom of choice, independence in the decisions made, active inclusion in the process of physical self-improvement, increasing the individual's requirements for himself

Keywords: students, healthy lifestyle, choreography, dance and rhythmic exercises, cheerleading

Постановка проблеми. Професійна підготовка майбутніх вчителів – це освітній процес, спрямований на формування впродовж навчання необхідного рівня професійної компетентності здобувача вищої освіти. Удосконалення професійної освіти вчителів фізичної культури, тренерів з виду спорту можливе за допомогою їхньої підготовки до застосування в роботі нових, нетрадиційних напрямів і видів фізичної активності, що відповідають потребам сучасного суспільства. Саме ритміка, танцювально-ритмічні вправи, як система фізичних вправ під музичний супровід поєднує в собі фізичне та духовне, виховує почуття ритму, виразність та красу рухів [4].

З кожним роком танцювальне мистецтво здобуває все більшу популярність і стає одним із найдійовіших факторів формування гармонійно розвиненої, духовно багатой особистості. Ритміка (від грецького «rhythmos»-порядок руху) побудовані на поєднанні музичних форм і пластичних рухів. Ритміка є одним із видів музичної діяльності, у якому зміст музики, її характер, образи передаються в рухах, а саме в танцювально-ритмічних комбінаціях, які здійснюються в музичних ритмах [4].

Великою популярністю користуються різні складно-координаційні види гімнастики танцювальної спрямованості, що є одним із ефективних засобів залучення молоді до систематичних занять фізичними вправами. До них відносяться – художня гімнастика, ритмічна гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, танці, черлідінг.

Особливо популярним серед молоді стає вид спортивної діяльності – черлідінг. Як відмічають, Плешакова, Е., Шапар, К., Ковальчук, Н., в основу черлідінгу закладені ідеї здорового способу життя. Крім цього ті хто займаються цим видом спорту повинні дотримуватися певними морально-етичними нормами. Елементи черлідінгу можуть бути засобом залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом [2].

Деякі дослідження науковців Глубокої Н.А., Петренко Н.В. доводять, що в процесі тренування черлідінгом формується великий арсенал рухових умінь і навичок, які за своїм виконанням відрізняються координаційною точністю і складністю, розвитком динамічної та вибухової сили [1].

Проте нині виникла необхідність вивчення нових можливостей різновиду танцювальних елементів, особливостей при виконанні

специфічних базових вправ руками та інноваційних видів рухової активності для залучення студентської молоді до здорового способу життя, до систематичних занять фізичною культурою і спортом. На нашу думку, використання черлідінгу з цією метою відкриває широкі можливості та перспективи цього виду спорту серед школярів та студентської молоді.

Обговорення. Заняття черлідінгом сприяють виробленню звички до самостійних занять фізичними вправами, а також оволодінню організаторськими навичками проведення занять. Вони впливають на всі системи організму молодої людини – дихання, кровообігу, центрально-нервової системи та інші. До об'єктивних показників самоконтролю відноситься - частота серцевих скорочень (ЧСС). Доцільніше вимірювати ЧСС у спокої (на початку заняття) під час заняття – середній показник ЧСС повинен дорівнювати 130-140 уд./хв. При максимально інтенсивних танцювальних вправах ЧСС не повинно перевищувати 160-180 уд./хв. Тому дуже важливо під час занять черлідінгом враховувати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості - загальну, спеціальну тих хто займається.

Загальна та спеціальна фізична підготовка повинна бути скерована на розвиток якостей, які мають свої особливості в цьому виді спорту:

- гнучкість - махи, випади, шпагати, нахили, гімнастичний міст;
- координаційні вправи, які ставлять вимоги до точності рухів – основні положення рук, кистей, ніг, акробатичні вправи (перекиди, перевороти, колеса, піруети);
- швидкість – різні стрибки, підскоки, вистрибування, та вправи миттєвого реагування на різні сигнали;
- сили – статичні й динамічні спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового поясу черевного преса, спини, ніг, акробатичні спеціальні стійки, піраміди;
- витривалості – біг з різною швидкістю і тривалістю.

Хореографічна підготовка спрямована на навчання техніки хореографічних рухів та елементів класичного, народно-хореографічного та сучасного танців. Для черлідінгу хореографічна підготовка спрямована на виховання рухової культури, розширення та удосконалення арсеналу рухових дій, що сприяють виправлення постави (підтягування м'язів живота, сідничної області, випрямлення хребта, розправлення плечей). Засобами хореографічної підготовки є вивчення позиції рук і ніг класичного танцю, елементів екзерсису (демі-пліє, батман тандю, батман тандю жете, батман фраппе, батман фондю, гранд-пліє, рон-де-жамб пар тер, балансе і інші), які виконуються біля хореографічного станка, або на середині залу перед дзеркалом [3].

Танцювальна підготовка, яка включає стилі і напрямки сучасних танців (джаз, фанк, брейк, хіп-хоп).

Чер-данс – танцювальний блок з використанням елементів черлідінгу – руки на стегнах, класп, клеп, кинджали, лоу, хай ві, хай тачдаун, К, панч, L, лоу тачдаун, випади, Т, діагональ. Чер-стрибки (п'яти рівнів складності),

станти (підтримки) – восьми рівнів складності, рівні складності положення-флаєр, піраміди.

Як бачимо основоположне значення в черлідінго-спортивній діяльності займає робота рук та ніг. Результату можливо досягти лише постійним повторенням рухів, щоб м'язи отримували потрібне навантаження. Тому на початковому етапі необхідно детально та дбайливо вивчити базові рухи самостійно у повільному темпі, а вже потім поєднувати рухи і кроки в окремі композиції і набувати певного рухового танцювального навичку під звуки музики. Це не легкий процес, але дуже важливий тому, що кінцевий результат оцінюється суддями - синхронність, акуратність виконання елемента, енергійність, координація рухів.

Рекомендації. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в пошуках удосконалення методики фізичного виховання студентської молоді закладах вищої освіти. Її рішення повинно бути спрямоване на пошук нових нетрадиційних засобів проведення занять з урахуванням мотиваційної сфери студентів і як очевидно внесення в процес фізичного виховання нового виду спорту – черлідінг, який поєднує в собі виконання танцювальних, хореографічних, гімнастичних та акробатичних елементів, які сприяють розвитку гнучкості, координації, сили та витривалості.

Література

1. Глубока Н. А., Петренко Н.В. Черлідінг як складова системи фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей IV міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року). – Суми, 2017, С. 76-78.
2. Плешакова Е., Шапар К., Ковальчук Н. Черлідінг як основа здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018; 1 (95):54-57.
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., Кізім В.М. Технологія корекції постави засобами хореографії у студентів інституту фізичного виховання і спорту. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України*: тези IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 8 грудня 2016 року) – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2016. С.287-288.

СПОРТИВНІ ІГРИ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Шкондя Вікторія

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

Анотація. В доповіді описано важливість спортивних ігор та фізичного виховання для здорового способу життя. На формування здоров'я студентів впливає безліч чинників, пов'язаних з навчальним процесом і способом життя. Серед заходів по підтримці здоров'я, лідируюче положення займає зайняття фізичною культурою і спортом. Достатня рухова активність є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова. Спортивні ігри, фізичне виховання, здоров'я, спосіб життя.

Summary. Shkondia V. Team Sports and Physical Education as Prerequisites for a Healthy Lifestyle. The report describes the importance of sports games and physical education for a healthy lifestyle. The formation of students' health is influenced by many factors related to the educational process and lifestyle. Among measures to maintain health, the leading position is occupied by physical culture and sports. Sufficient motor activity is a necessary condition for the harmonious development of the personality.

Keywords. Sports games, physical education, health, lifestyle.

Постановка проблеми. Стан здоров'я студентів – є актуальною проблемою сучасного суспільства. Слід наголосити, що низький рівень фізичної вихованості студентської молоді має низку конкретних причин, а саме: низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, рухової активності та здорового способу життя; відсутність бажання проявляти творчий підхід та ініціативність; невміння доводити розпочату справу до кінцевої мети проявляючи наполегливість тощо [3]. 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 [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]. Саме тому в розвинутих Європейських державах приділяється значна увага створенню сприятливих умов для фізичного виховання студентської молоді, використанню всіх можливостей суспільства для

формування в молодого покоління здорового способу життя, продуктивної життєдіяльності в гармонії із суспільством та природою [5]. Вивчення практики успішних вищих навчальних закладів також свідчить, що фізичне виховання студентської молоді є необхідною умовою всебічного розвитку особистості, а спортивні ігри є ефективною формою фізичного виховання студентів, які займають важливе місце в їхньому розвитку тощо. Варто зазначити, що у процесі спортивних ігор проявляються такі важливі якості як дисциплінованість, наполегливість, самоствердження, які допомагають студентській молоді досягати поставлених цілей, реалізовувати власні інтереси тощо [2]. 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 серед молоді здоровий спосіб життя є популярним добровільним вибором. Підтримка цього вибору та прийняття заходів щодо розвитку даної тенденції повинно бути ключовим моментом у фізичному вихованні студентів. Тому відродження студентського спорту через залучення до занять зі спортивних ігор дозволить внести в життя фізичного виховання певні корективи, поповнить досвід проведення спортивних змагань, підніме культурно-спортивне життя ЗВО на більш високий рівень [1].

Література

1. Blakeslee M.L., Goff D.M. The Effects of a Mental Skills Training Package on Equestrians. *Sport Psychologist*. 2007. Vol. 21, № 3. P. 288-301.
2. 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.
3. 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)
4. Остапенко, . Ю., & Остапенко, . В. (2024). Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*, (3(17)), 33–42. <https://doi.org/10.15391/si.2020-3.04>
5. Пилипенко В. М. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4 (98). С. 124-127.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Щепотіна Наталя, Бондарчук Віталій, Кирган Степан

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
shchepa@mbox.vn.ua*

Анотація. Використання методів педагогічного спостереження та хронометрування впродовж констатувального етапу педагогічного експерименту дозволили визначити структуру та зміст фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів Вищої ліги в підготовчому періоді річного макроциклу.

Ключові слова: кваліфіковані волейболісти, фізична підготовка, загальнопідготовчий етап, спеціально-підготовчий етап.

Summary. Shchepotina N., Bondarchuk V., Kyrhan S. Special physical training of qualified volleyball players in the preparatory period. The use of pedagogical observation and timing methods during the ascertaining stage of the pedagogical experiment allowed us to determine the structure and content of physical training of qualified volleyball players of the Major League in the preparatory period of the annual macrocycle.

Keywords: qualified volleyball players, physical training, general preparatory stage, special preparatory stage.

Постановка проблеми. Значення фізичної підготовки в тренувальному процесі спортсменів на будь-якому етапі багаторічного вдосконалення важко переоцінити [5, 6]. Більшість фахівців погоджуються з думкою про те, що зі зростанням кваліфікації, підвищенням тренуваності та спортивної майстерності має здійснюватися перерозподіл у бік збільшення частки спеціальної фізичної підготовки та зменшення загальної фізичної підготовки в тренувальному процесі [2, 4].

Враховуючи ту кількість стрибків і ударних рухів, що виконують волейболісти на майданчику, високий рівень спеціальної швидкісно-силової підготовленості гравців є одним із визначальних факторів ефективного виконання більшості техніко-тактичних дій. Сюди варто також додати спеціальну витривалість, спеціальну координацію та спеціальну швидкість і при умові їх належного рівня прояву в спортсменів, можна підготувати конкурентоспроможну волейбольну команду [1, 3].

Отже, проблема спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів залишається актуальною та потребує подальшого доповнення й оновлення даних, відповідно до сучасних тенденцій розвитку командних ігрових видів спорту та волейболу зокрема.

Обговорення. Впродовж загальнопідготовчого етапу засоби фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів у обсязі 1960 хв були розподілені наступним чином: для розвитку силових здібностей відводилося 17,3 % від загального обсягу тренувальних засобів, для розвитку швидкісних здібностей – 7,6 %, загальної витривалості – 15,8 %, гнучкості – 18,4 %, спритності – 9,2 %, швидкісно-силових здібностей – 12,2 %, спеціальної витривалості – 6,1 %, а також засобам змішаної спрямованості відводилося 13,2 %.

Упродовж спеціально-підготовчого етапу засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів в обсязі 1750 хв були розподілені наступним чином: на розвиток силових здібностей було спрямовано 9,1 % від загального обсягу засобів фізичної підготовки спеціально-підготовчого етапу, на розвиток швидкісних здібностей – 10,3 %, загальної витривалості – 6,3 %, гнучкості – 14,8 %, спритності – 12,0 %, швидкісно-силових здібностей – 19,4 %, спеціальної витривалості – 12,6 %, а також 15,4 % було розподілено на засоби змішаної спрямованості. Відзначаємо, що впродовж спеціально-підготовчого етапу найбільша частка засобів фізичної підготовки відводилася для розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих волейболістів, що є логічним, оскільки ці якості є провідними для гравців у цьому виді спорту. Крім того, можемо відзначити, що, порівняно з попереднім етапом, збільшилася частка засобів розвитку швидкісних здібностей, спритності та спеціальної витривалості, що характеризує поглиблення спеціалізованої підготовки волейболістів на спеціально-підготовчому етапі.

Рекомендації. Отримані результати констатувального експерименту показують, що традиційний підхід опирається перш за все на вдосконалення швидкісно-силових здібностей кваліфікованих волейболістів як одних із провідних якостей, оскільки саме вони складають основу стрибкових і ударних рухів у волейболі. Разом із тим, упродовж підготовчого періоду недостатньо впливу здійснюється на розвиток спеціальної витривалості та спеціальної швидкості волейболістів у взаємозв'язку зі спритністю. Це обумовлює внесення корективів у процес спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів.

Література

1. Борисова О., Шльонська О., Шутова С., Мунтадар Ф. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. С. 167-173.
2. Котеленець А. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих волейболістів. Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції 29 березня 2018 р./НУФВСУ. К.: Олімпійська література, 2018. 54 С.
3. Лежньова О., Качан В., Якушева Ю. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентських команд. Спортивні ігри. 2022. № 3 (25). С. 67-74.

4. Морозовський О. Л., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І., Кравчук Є. В. Спеціальна фізична підготовка волейболістів: навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 129 с.

5. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт"; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. 20 с.

6. Kostiukevich V., Shchepotina N. Model training tasks as a tool for building the training process of athletes of team game sports. Science in Olympic Sports. 2016. No. 2. P. 24-31.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДОСТІ

Яковлів Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
dekykovliv576@gmail.com*

Анотація. Актуальність дослідження полягає в уростанні інтересу держави до патріотичного виховання та фізичної підготовки молоді до захисту Вітчизни. Сьогодні акредитованою є реконструкція етнічної моделі патріотичного виховання та її складової, зокрема військово-патріотичного виховання, виховання засобів фізичної культури і спорту та обґрунтування їх використання.

Ключові слова: фізична підготовка, патріотичне виховання, фізична культура і спорт, психофізична підготовленість.

Summary. Yakovliv V. Physical Training and Military-Patriotic Education of Student Youth. The relevance of the study lies in the growing interest of the state in patriotic education and physical training of youth for the defense of the Fatherland. Today, the reconstruction of the ethnic model of patriotic education and its components, in particular military-patriotic education, education of Physical Culture and Sports facilities and justification of their use, is accredited.

Keywords: Physical Training, Patriotic Education, Physical Culture and Sports, Psychophysical Fitness.

Постановка проблеми. Теоретичне обґрунтування та перевірка ефективності військово-патріотичного виховання молоді засобами фізичної культури і спорту на засадах етнопедагогіки з уроку врахуванням

нейропедагогічних критеріїв її психофізичної готовності до захисту Батьківщини.

Впровадження спеціалізованого курсу бойових мистецтв України, який стосується світогляду та мислення українців, що лежать в основі української військової (бойової) культури. Посилення нервово-психічних властивостей і симптомо комплексів характеру.

Обговорення. Які свідчать результати дослідження ряду авторів [1,2,3]. Упровадження профільного курсу бойових Мистецтв України у навчальний процес з фізичного виховання позитивно впливає на рівень готовності молоді до захисту Вітчизни. Результати анкетування показують, що зросла кількість респондентів з високим рівнем психофізичної готовності до захисту Батьківщини і зменшилась кількість респондентів із науковим рівнем психофізичної готовності до захисту Вітчизни.

На основі ретроспективного аналізу з'ясовано, що етнопедагогічні засади військово-патріотичного виховання молоді засобами фізичної культури і спорту формувалися у історичній відповідності до потреб і запитів суспільного життя українського народу – консолідації, захист від ворога, тощо.

Рекомендації. Сучасне військово-патріотичне виховання молоді можна вважати ефективним за умови інтеграції педагогічної молоді військово-патріотичного виховання з викладанням фізичної культури і спорту та врахування нервово-психологічних і нейропедагогічних факторів у сучасну систему національного виховання.

Література

1. Афанасьєв А.О. Проблема патріотичного виховання у науковій літературі та дослідженнях сучасних вчених. 2006. Військова освіта 2(18). С. 20-25.
2. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді. Київ. 2004. 250 с.
3. Проць Р., Яковлів В., Мединський С. та інші. Психофізична підготовка молоді до захисту Вітчизни із застосуванням засобів фізичної культури і спорту. Широке дослідження мозку в області штучного інтелекту та нейронаук. Випуск 3. Румунія. 2021. С. 149-170.