

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ІВАНА ФРАНКА**

**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ  
імені С.П. КОРОЛЬОВА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
V Всеукраїнської науково-практичної  
конференції**

**28 листопада 2023 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2023**

УДК 796.011.3

©А 43

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Житомирського державного університету імені Івана Франка від 27 грудня 2023 року, протокол № 22*

#### **Головний редактор:**

*Грибан Григорій* – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

#### **Редакційна колегія:**

*Пронтенко Костянтин* – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту С.П. Корольова;

*Мичка Іван* – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

*Ткаченко Павло* – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

*Жуковський Євгеній* – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

#### **Рецензенти:**

*Пронтенко Костянтин* – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова;

*Ткаченко Павло* – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

*Крук Микола* – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Державного університету «Житомирська політехніка».

**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві:** збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 190 с.

У збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування, формування здорового способу життя, культури здоров'я. Доведено, що підвищення виховних можливостей фізичної культури потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери здобувачів – бути здоровими. Щоб допомогти здобувачам знайти себе у нових умовах, оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, а й також необхідні практичні уміння і навички, що призначені допомагати вирішувати проблеми збереження здоров'я, підтримувати високу працездатність та оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями необхідними в подальшій професійній діяльності. Збірник містить матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 28 листопада 2023 року).

УДК 796.011.3

©А 43

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, цитат, власних імен, посилань на літературні джерела та інші відомості відповідають автори публікації.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

## ЗМІСТ

<b>Абрамович Р.Г., Мичка І.В., Грибан Г.П. КІКБОКСИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....</b>	<b>8</b>
<b>Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Єрмоменко М.І., Головка В.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ У БАСКЕТБОЛІ.....</b>	<b>11</b>
<b>Гарлінська А.М., Мусяйовський М.В., Костюк А.І., Рибак А.В. ВПЛИВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ФУТБОЛІСТІВ.....</b>	<b>14</b>
<b>Гарлінська А.М., Ковтюх О.А., Білека Р.Г., Костьов'ят І.П., Пашков О.Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....</b>	<b>16</b>
<b>Гедзюк Д.О., Войтюк В.Р. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....</b>	<b>19</b>
<b>Гедзюк Л.В., Давидюк В.В., Підкаура О.О., Кузінський Ю. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ РОЗВИТКУ В УМОВАХ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ.....</b>	<b>22</b>
<b>Горбатюк Д.О., Мичка І.В., Опанчук Д.Р., Гаврилюк В.М. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 4 КЛАСІВ З ФУТБОЛУ ПІД ЧАС ГУРТКОВОЇ РОБОТИ.....</b>	<b>25</b>
<b>Гресь М.Я., Острогляд А.Є., Цуд І.В. АНАЛІЗ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ЗНАЧЕННЯ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН».....</b>	<b>28</b>
<b>Грибан Г.П. ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗА ОСВІТНЬО-НАУКОВОЮ ПРОГРАМОЮ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)».....</b>	<b>31</b>
<b>Грибан Г.П., Дубинська О., Палкіна С.П. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....</b>	<b>36</b>
<b>Грибан Г.П., Тимошенко І.О., Ткаченко П.П., Білоскаленко Т.О. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>	<b>42</b>

<b>Грибук В.О.</b> ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ СТРАТЕГІЧНИХ ПРІОРИТЕТІВ УКРАЇНИ.....	45
<b>Дейнеко А.Х., Юрченко Н.В., Кіпень А.Є.</b> ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ – ХАРАКТЕРНА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ.....	50
<b>Дишкант М.В.</b> КРИТЕРІЇ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	53
<b>Дрюков О.В.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ НА ШПАГАХ.....	57
<b>Заїка В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З УРАХУВАННЯМ УМОВ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	60
<b>Зелінський О.В., Мичка І.В., Опанчук Д.Р., Тібейкіна Л.П.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ГРИ У ФУТБОЛ.....	64
<b>Івчук О.А., Осипенко В.Є., Пилипчук П.Б.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	66
<b>Ільницька К.С., Жуковська М.О., Бондарук О.О.</b> МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ.....	69
<b>Ільченко В.П.</b> ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	72
<b>Калиниченко О., Богоровський К.</b> ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ.....	76
<b>Кирпенко Є.В.</b> ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ПІД ЧАС ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	79
<b>Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П.</b> АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ.....	84

<b>Косменюк Д.В., Жуковський Є.І., Шищук Л.М. УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–11 КЛАСІВ.....</b>	<b>89</b>
<b>Красова І. В., Марченков М. К., Доценко Ю. М. ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ЯК КЛЮЧОВОГО АСПЕКТУ У ФОРМУВАННІ СТІЙКОГО СПОРТИВНОГО ІНТЕРЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.....</b>	<b>92</b>
<b>Криворучко С.С., Мичка І.В., Скорий О.С. ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....</b>	<b>95</b>
<b>Кувалдіна О., Сидоров Д. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....</b>	<b>99</b>
<b>Кувалдіна О., Шпаковська Н.О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ «КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>103</b>
<b>Кужельний С.А., Кужельний А.В., Кудін С.Ф. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСЕРІВ.....</b>	<b>106</b>
<b>Куземчик Є.А., Жуковський Є.І., Бондарук О.О. ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>	<b>108</b>
<b>Кузьмінський Я.В., Жуковська М.О., Шищук Л.М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 10–12 РОКІВ В ПОЗА НАВЧАЛЬНИЙ ЧАС.....</b>	<b>110</b>
<b>Логвиненко С.С., Мазяр В.С. ДОСТУПНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>113</b>
<b>Луцаїна І.С., Гарлінська А.М., Саранча М.П., Калатинець Р.В. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....</b>	<b>120</b>
<b>Луцаїна І.С., Оксентюк Я.Р., Саранча М.П., Саверський В.В., Пасічак В.С. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>	<b>123</b>
<b>Нагорний О.Р. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>126</b>

<b>Оксентюк Я.Р., Чайка Ю.Ю., Могилевець В.Ю.</b> КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	129
<b>Оксентюк Я.Р., Макарчук А.І., Ляшкевич В.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	132
<b>Оксентюк Я.Р. Пашков О.Ю.,</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	135
<b>Пантус О.О., Денисовець А.П.</b> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТА.....	137
<b>Пронтенко В.В., Підпригора М.В.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ...	141
<b>Ревуцька К.Р.</b> ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ.....	144
<b>Садигов Р.Н., Жуковський Є.І., Опанчук Д.Р.</b> РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	146
<b>Сахневич О.К., Мичка І.В., Зубрицька Л.О.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ В СЕКЦІЇ ДЗЮДО.....	150
<b>Свистун В.І.</b> ВАЖЛИВІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	153
<b>Семенів Б.С., Роман М.І.</b> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ.....	156
<b>Семизорова А.Я., Рябченко О.В., Дробушко А.В.</b> ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНОК 8–9 РОКІВ У ВПРАВІ З М'ЯЧЕМ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	160
<b>Сущенко Л.П., Кашуба В.О. Дутчак М.В.</b> ПРО ТЕОРЕТИЧНУ ОБІЗНАНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	162
<b>Філіна В.А.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО.....	166

<b>Філіпцова К.А., Босенко А.І. САМООЦІНКА СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗНАЧЕННЯ ТА РІВНЯ ПРИРОДНИЧОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>	<b>169</b>
<b>Фурман Ю.М., Брежнєв В.О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИМ СПОРТОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....</b>	<b>172</b>
<b>Хлань Р.О. ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....</b>	<b>175</b>
<b>Шаверський В.К., Кузніцов І.Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ АТАКУЮЧОГО УДАРУ ШКОЛЯРІВ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ.....</b>	<b>180</b>
<b>Шаверський В.К., Куц В.М. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ГАНДБОЛУ.....</b>	<b>182</b>
<b>Ягупов В.В. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА І КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....</b>	<b>185</b>

7. Deineko, A., Cieslicka, M., Krasova, I., Bilenka, I. Ukrainian folk outdoor games in the system of physical training facilities for gymnasts aged 6-7 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2022; 26(2):52-57. DOI: 10.15391/sns.v.2022-2.004

8. Deineko, A., Prusik, K., Krasova, I., Batiieva, N., Marchenkov, M. Game stretching as a modern means of developing the flexibility of 5-6-year-old female gymnasts. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2022; 26(3):88-94. DOI: 10.15391/sns.v.2022-3.005

## **ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**

**Криворучко С.С., Мичка І.В., Скорий О.С.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Поліський національний університет*

*Анотація.* В статті розкриваються питання формування ключових компетентностей у фізичному вихованні школярів із використанням засобів футболу. Особливістю методики формування ключових компетентностей у дівчат 11–14 років було використання діяльнісного підходу. Діяльнісний підхід передбачав створення умов для активної та свідомої участі учнів у процесі організації і проведення уроків із використанням засобів футболу. Встановлено, що використання запропонованої методики підвищило відсоткове співвідношення показників формування ключових компетентностей у дівчат.

*Ключові слова:* фізична культура, футбол, фізичні вправи, компетентності.

*Актуальність теми дослідження.* Система фізичного виховання школярів, на сучасному етапі розвитку українського суспільства, перебуває на стадії реформування. Підтвердженням цього є прийняття ряду нормативно-правових документів та реалізації програми нової української школи в середніх класах. Метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності. Досягнення цієї мети забезпечується шляхом формування ключових компетентностей. Урок фізичної культури може стати дієвим засобом різнобічного розвитку особистості учня, формування в дитини ключових компетентностей, а освітній процес з фізичного виховання повинен бути побудований таким чином, щоб дитина опинялася у ситуаціях, які сприяють їх формуванню. Одним із найбільш поширених видів спорту серед учнів є футбол, оскільки він характеризується високою емоційністю, розвиває рухові якості, виховує сміливість і дисциплінованість. Висока популярність занять футболом серед учнів та соціально-педагогічне значення зумовило вибір теми нашого дослідження [1, 2, 3, 4, 5, 6 та ін.].



*Мета дослідження* – розробка та впровадження в процес фізичного виховання методики формування ключових компетентностей в дівчат 11–14 років засобами футболу.

*Результати досліджень.* Впровадження методики формування ключових компетентностей в дівчат 11–14 років засобами футболу здійснювалось у ліцеї №10 м. Житомир у процесі формувального експерименту, який тривав протягом навчального року (2022–2023 р.). Особливістю розробленої методики формування ключових компетентностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів було використання діяльнісного підходу. Діяльнісний підхід передбачає створення умов для активної та свідомої участі учнів у процесі організації і проведення уроків із використанням засобів футболу, а також під час виконання ними домашніх завдань.

Аналіз результатів впливу методики формування ключових компетентностей в дівчат 11–14 років засобами футболу показав наступне (табл. 1). Результати аналізу представлених у таблиці матеріалів свідчать про те, що на початку експерименту загальна кількість учениць, які знають термінологічні поняття, які використовуються під час проведення уроку з фізичної культури, становила 34,1 %, тоді як в кінці експерименту таких учениць було уже 100 %.

Отримані результати свідчать також про те, що після впровадження методики збільшилась кількість учениць, що мають достатні знання про те, які команди англійською мовою та англомовні слова використовуються під час проведення уроку з фізичної культури. Так, наприклад, якщо до впровадження розробленої методики загальна кількість учениць, які вказали на те, що під час проведення уроку фізичної культури знають команди англійською мовою та англомовні слова становила 23,3 %, то після впровадження методики таких учениць уже було 89,4 %.

Як показав проведений аналіз, впровадження запропонованої методики забезпечило також формування в учениць знань про те, як обраховувати показники з метою самооцінювання власного фізичного стану. Так, якщо до початку експерименту загальна кількість учениць, які знали як це обраховується складала 26,7 % то після впровадження методики таких учениць було уже близько 89,5 %.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що після впровадження запропонованої методики, в учениць покращились знання щодо інноваційних технологій, які можна застосовувати для покращення власного здоров'я. Встановлено, що кількість учениць, які знали про інноваційних технологій становила 22,5 %, а після експерименту 87,7 %. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що наприкінці експерименту збільшилась також кількість учениць, які знають про цифрові пристрої для навчання техніки рухових дій та фізичних вправ. Так, якщо до впровадження методики таких учениць було 7,4 %, то після проведення педагогічного експерименту таких учениць було уже 89,7 %.

Результати аналізу представлених у табл. 1 матеріалів свідчать також про те, що на початку експерименту загальна кількість учениць, які вміють розробляти оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей становила 36,4 %, то після впровадження розробленої методики 78,5 %. Отримані результати свідчать також про те, що після впровадження методики збільшилась кількість учениць, що мають достатні знання про те, як організувати спортивні змагання. Так, наприклад, якщо до впровадження розробленої методики загальна кількість учениць, які знали як це зробити становила 36,2 %, то після впровадження методики таких учениць уже було 87,3 %.

Таблиця 1

**Вплив запропонованої методики на показники ключових компетентностей під час проведення педагогічного експерименту**

№ з/п	Запитання	Узагальнені результати відповідей (%)	
		До експерт.	після експерт.
1	2	3	4
1.	Чи знаєте Ви термінологічні поняття, які використовуються під час проведення уроку з фізичної культури? <i>Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами</i>	34,1 %	100 %
2.	Чи знаєте Ви, команди англійською мовою та англомовні слова, які використовуються під час проведення уроку з фізичної культури? <i>Спілкування іноземними мовами</i>	23,3 %	89,4 %
3.	Чи знаєте Ви, як обраховувати показники з метою самооцінювання власного фізичного стану? <i>Математична компетентність</i>	26,7 %	89,5 %
4.	Чи знаєте Ви інноваційні технології, які можна застосовувати для покращення здоров'я? <i>Основні компетентності у природничих науках і технологіях.</i>	22,5 %	87,7 %
5.	Чи знаєте Ви, які цифрові пристрої використовуються для навчання техніки рухових дій, фізичних вправ? <i>Інформаційно-цифрова компетентність</i>	7,4 %	89,7 %
6.	Чи вмієте Ви розробляти оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей? <i>Уміння вчитися впродовж життя</i>	36,4 %	78,5 %
7.	Чи знаєте Ви, як організувати спортивні змагання? <i>Ініціативність і підприємливість</i>	36,2 %	87,3 %
8.	Чи знаєте Ви правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ? <i>Соціальна та громадянська компетентності</i>	37,4 %	100 %
9.	Чи знаєте Ви, що таке культура рухів? <i>Обізнаність та самовираження у сфері культури</i>	16,3 %	85,7 %
10	Чи знаєте Ви, як організувати спортивні ігри під час проведення уроку з фізичної культури? <i>Екологічна грамотність і здорове життя</i>	38,8 %	83,5 %

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що після впровадження запропонованої методики, в учениць покращились знання щодо правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Встановлено, що кількість учениць, які знали про основні заходи безпеки становила 37,4 %, а після експерименту 100 %.



**Рис. 1. Вплив запропонованої методики на показники ключових компетентностей під час проведення педагогічного експерименту, у %**

Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що наприкінці експерименту збільшилась також кількість учениць, які знають, що таке культура рухів. Так, якщо до впровадження методики таких учениць було 16,3 %, то після проведення педагогічного експерименту таких учениць було уже 85,7 %. Результати аналізу представлених у таблиці 1 матеріалів свідчать про те, що на початку експерименту загальна кількість учениць, які знають як організувати спортивні ігри під час проведення уроку з фізичної культури, становила 38,8 %, тоді як в кінці експерименту таких учениць було уже 83,5 %. Проведений вище аналіз свідчить про те, що використання запропонованої методики вплинуло на відсоткового співвідношення показників ключових компетентностей.

*Висновки.* Аналіз результатів впливу методики формування ключових компетентностей в дівчат 11–14 років засобами футболу показав, що запровадження запропонованої методики забезпечило формування в учениць знань як обраховувати показники з метою самооцінювання власного фізичного стану. Так, якщо до початку експерименту загальна кількість учениць, які знали як це обраховується складала 26,7 % то після впровадження методики таких учениць було уже близько 89,5 %. Встановлено, що кількість учениць, які знали про інноваційних технології становила 22,5 %, а після експерименту 87,7 %. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що наприкінці експерименту збільшилась також кількість учениць, які знають про цифрові пристрої для навчання техніки рухових дій та фізичних вправ.

#### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Мухін В.І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука – 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Фран-ка, 2021. – С. 21–24.

2. Дем'яненко, І.В. Вплив позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середніх класів : за спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура), освітньою програмою «Середня освіта (фізична культура)». Київ : НУФВСУ, 2022. 62 с.

3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Авт.: О. С. Педан, Г. А. Коломоець, А. А. Боляк та ін. 2002, Київ : Мін. освіта Укр. 291 с.

4. Москаленко Н.В., Сороколіт Н.С., Турчик І.Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5 (113). С. 223–228.

5. Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 111–113.

6. Похлебіна Н.О. Жіночий футзал у системі занять фізичною культурою. Проблеми формування здорового способу життя у молоді : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів з міжнар. участю, Одеса, 29 верес. 1 жовт. 2017 р. Одес. нац. акад. харч. технологій ; гол. ред. Б. В. Єгоров. Одеса, 2017. С. 39.

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ**

**Кувалдіна О.В., Сидоров Д.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова*

*Анотація.* У дослідженні розглянути вплив використання засобів спорту на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні в умовах сьогодення.

*Ключові слова:* внутрішньо переміщені особи, засоби спорту, футбол, психофізіологічний стан, тривожність.

*Актуальність теми дослідження.* Внаслідок складної воєнної, соціально-політичної та економічної ситуації в українському суспільстві з'явилися значна кількість людей, вимушених залишати місця свого постійного проживання. Кількість внутрішньо переміщених осіб за даними Міністерства соціальної політики України станом на 3 січня 2023 року становить 4857200 осіб, з яких понад 3,5 млн. осіб перемістилися після 24 лютого 2022 року. Схвалено розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 312-р «Стратегія державної політики щодо внутрішньо переміщення на період до 2025 року», яка передбачає створення умов для отримання психологічної допомоги і реабілітації внутрішньо переміщених осіб, зокрема дітей та організації психосоціальної підтримки на робочому місці для осіб, що працевлаштувалися за новим місцем проживання, а також залучення внутрішньо переміщених осіб до занять активністю та спортом, як засобу психічного та фізичного здоров'я.

Проблема відновлення здоров'я після перенавантаження організму, пов'язаного з воєнним станом, потребує реабілітаційних заходів та певних