

**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

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

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

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

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

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

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ В СЕКЦІЇ ДЗЮДО

¹Сахневич О.К., ¹Мичка І.В., ²Зубрицька Л.О.

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Центру професійно-технічної освіти м. Житомир

Анотація. Знання тактично-технічних дій дзюдоїста, які він вміє виконувати автоматично, є визначальним фактором для досягнення успіху в сутичці. Тренери завжди в пошуку ефективних і оптимальних методів підготовки дзюдоїстів, і при цьому важливо, щоб обсяг навантажень залишався на стабільному рівні. Процес техніко-тактичної підготовки в дзюдо детально розглядається на спортсменах високого класу. Разом з тим, залишається недостатньо вивченим питання удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки учнів у шкільній секції дзюдо. Встановлено, що при повторному тестуванні у школярів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, достовірно покращилися показники за всіма тестами, що характеризують їх рівень техніко-тактичної підготовленості, що свідчить про її ефективність.

Ключові слова: дзюдо, учні, фізичні вправи, техніко-тактичні дії.

Актуальність теми дослідження. Знання тактично-технічних дій дзюдоїста, які він вміє виконувати автоматично, є визначальним фактором для досягнення успіху в сутичці. Успіхи в змагальному періоді перш за все залежать від того рівня підготовки, який спортсмен отримав на тренуванні, і важливість цих знань досягла максимального значення [1, 5, 6]. Тренери завжди в пошуку ефективних і оптимальних методів підготовки дзюдоїстів, і при цьому важливо, щоб обсяг навантажень залишався на стабільному рівні. Поєдинок двох спортсменів включає структурні елементи атак і захисних дій, призначених для набрання балів. Цей фактор створює постійний результат і є кінцевою метою тренувального процесу, де рухові навички досягають автоматизму, а також використання атакуючих і захисних дій. Процес техніко-тактичної підготовки в дзюдо детально розглядається на спортсменах високого класу. Разом з тим, залишається недостатньо вивченим питання удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки учнів у шкільній секції дзюдо [2, 3, 4].

Мета дослідження – удосконалити процес техніко-тактичної підготовки учнів в секції дзюдо.

Результати досліджень. На першому етапі проведення експерименту нами була зроблена оцінка показників техніко-тактичної підготовленості учнів. Отримані дані свідчать про те, що також суттєвої різниці у показниках, які характеризують техніко-тактичну підготовленість учнів немає (табл. 1).

У процесі проведення паралельного експерименту зі дзюдоїстами контрольної групи заняття проводилися за навчальною програмою для секційних занять з дзюдо. В експериментальній же групі застосовувалася

розроблена нами методика, яка була спланована шляхом планування «за принципом маятника». Даний вид планування заснований на роботах А.В. Соловей, Г.М. Арзютова [4], в його основі лежить розподіл навантаження на ряд мікроциклів різної тривалості, спрямованості і змісту навчально-тренувальних занять.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників техніко-тактичної підготовленості учнів з дзюдо на початку дослідження

Тести	Контингент учнів				t	P
	ЕГ (n=10)		КГ(n=10)			
	\bar{X}_1	m1	\bar{X}_2	m2		
Інтервал успішної атаки (с)	20,1	0,2	20,4	0,4	0,53	>0,05
Кількість атак за хвилину, разів	3,2	0,11	3,4	0,18	0,39	>0,05
Ефективність виконання ТТД (%)	25,8	2,11	25,1	1,98	0,61	>0,05
Кількість варіантів ТТД в стійці	3,3	0,21	3,4	0,35	0,67	>0,05
Середній час двобою (с)	210,1	5,1	211,8	4,4	0,73	>0,05
Дострокова перемога двобою (іппоном) (%)	61,4	4,6	62,1	3,9	0,61	>0,05
Оптимальний час виконання прийому (с)	189,2	7,1	188,1	7,8	0,3	>0,05

Після впровадження експериментальної програми оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки учнів з дзюдо були проведені повторні тестування експериментальної та контрольної груп. Отримані результати показали наступне (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників техніко-тактичної підготовленості учнів після впровадження методики

Тести	Контингент учнів				t	P
	ЕГ (n=10)		КГ(n=10)			
	\bar{X}_1	m1	\bar{X}_2	m2		
Інтервал успішної атаки (с)	18,0	0,2	19,1	0,8	2,7	<0,05
Кількість атак за хвилину	5,1	0,11	3,8	0,14	2,4	<0,05
Ефективність виконання ТТД (%)	29,1	2,2	27,2	1,9	2,3	<0,05
Кількість варіантів ТТД в стійці	5,3	0,21	3,8	0,5	2,2	<0,05
Середній час двобою (с)	205,1	4,1	208,8	4,3	2,4	<0,05
Дострокова перемога двобою (іппоном) (%)	66,1	3,5	64,1	3,3	2,5	<0,05
Оптимальний час виконання прийому (с)	180,2	5,2	183,1	5,1	2,7	<0,05

Отримані вище результати свідчать про те, що учні дзюдоїсти експериментальної групи за час педагогічного експерименту спромоглися достовірно покращити результати за першим тестом на 2,1 с. У дзюдоїстів контрольної групи прослідковується незначна динаміка до покращення.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у дзюдоїстів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом кількість атак за хвилину. Так, до проведення

експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 3,2 рази, а після – 5,1 рази. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 3,4 рази, а при повторному тестуванні – 3,8 рази. Дані наведені в таблиці 2, показують, що під впливом впровадження розробленої нами методики у дзюдоїстів експериментальної групи відбулися також покращення показників за тестом ефективність виконання ТТД. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 25,8 %, а після – 29,1 %. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 25,1 %, а при повторному тестуванні – 27,2 %.

Результати проведеного дослідження свідчать, що у дзюдоїстів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом кількість варіантів ТТД в стійці у порівнянні з контрольною, адже $t=2,2$. Кількість виконання варіантів ТТД, як видно з матеріалів табл. 2, достовірно зросла за період застосування розробленої методики. Аналіз матеріалів дослідження свідчить, що у дзюдоїстів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом середній час двобою у порівнянні з контрольною. Середній час двобою, як видно з матеріалів таблиці 2., достовірно зменшився за період застосування розробленої методики. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 210,1 с, а після – 205,1 с. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 211,8, а при повторному тестуванні – 208,8 с. Дані наведені в таблиці 2, показують, що під впливом впровадження розробленої нами методики у дзюдоїстів експериментальної групи відбулися також покращення показників за тестом дострокова перемога двобою (іппоном) (%). Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 61,4 %, а після – 66,1 %. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 62,1 %, а при повторному тестуванні – 64,1 %. Результати проведеного дослідження свідчать, що у дзюдоїстів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом оптимальний час виконання прийому у порівнянні з контрольною, адже $t=2,7$.

Висновки. Узагальнюючи результати впровадження розробленої нами експериментальної програми оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки учнів з дзюдо, що при повторному тестуванні у школярів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, достовірно покращилися показники за всіма тестами, що характеризують їх рівень техніко-тактичної підготовленості, що свідчить про її ефективність.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Філіна В.А., Пилипчук П.Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо: метод. рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.

2. Бойченко Н., Оганов К. (2023). Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16–17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 8–14. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.1>

3. Камаєв О.І., Пакулін С.Л. Формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста [Електрон. ресурс] : наукова стаття. *Траектория науки*. 2016. № 4 (9)

4. Соловей А.В., Арзютов Г.М. Школа дзюдо. Українська методика технічної підготовки за поясами. Книга 3. Синій коричневий пояс. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. 38 с.

5. Нрыбан Н.Р., Filina V.A. The influence of judo on the moral and voluntary ducation of senior school students. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал*. [гол. ред. Г.П. Грибан, заст. гол. ред. О.Є. Антонова]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2022. Вип. 2 (109). С. 64–77. DOI 10.35433/pedagogy.2(109).2022.64-77 <http://pedagogy.visnyk.zu.edu.ua/article/view/265936>

6. Нрыбан Н.Р., Filina V.A. Formation of professional ethies in judocoaches. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал*. [гол. ред. Г.П. Грибан, заст. гол. ред. О.Є. Антонова]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2022. Вип 4 (111). С. 246–261. doi 10.35433/pedagogy.4(111),2022.246-261.

ВАЖЛИВІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Свистун В.І.

Національний університет оборони України

Анотація. Акцентовано увагу на важливості навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання» для розвитку методичної компетентності фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України, визначено компетентності, що розвиваються в процесі її вивчення

Ключові слова: методична компетентність, навчальна дисципліна, фахівець фізичної культури і спорту, збройні сили.

Актуальність теми дослідження. Фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки військ та безпосередньо впливає на рівень боєздатності Збройних Сил (ЗС) України. Систематичність, обов'язковість і свідомо необхідність військовослужбовців у заняттях фізичної підготовки будуть досягнуті проведенням фізичної підготовки фахівцями фізичної підготовки і спорту (ФПіС) [2, с. 23], лише фахівець фізичної підготовки у військовій частині є потенційним носієм професійно-прикладної фізичної культури, який впливає на фізичний, психологічний, духовний, інтелектуальний та етичний розвиток військовослужбовців [3, с. 155].

Особливо важливим є це питання для сучасних ЗС України, де існує