

**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
VI Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

28 жовтня 2024 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2024**

УДК 796.011.3

©А 43

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Житомирського державного університету імені Івана Франка від 25 листопада 2024 року, протокол № 21

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 VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 110 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 VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 28 жовтня 2024 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.

©Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2024

ЗМІСТ

Вовченко І.І., Файчук І.С., Гащенко А.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	6
Гандзій А.І., Жуковський Є.І., Айунц В.І. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ.....	8
Грибан Г.П., Лисюк Д.О., Цимбалюк Н.М. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	10
Грибан Г.П., Осадчук Д.В., Саранча М.П., Твардовський В.О. МЕТОДИКА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	13
Грибук В.О. СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ УМОВ СТАЛОГО РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	17
Дідичук Д.О., Айунц В.І., Гаврилюк В.М., Тібейкіна Л.П. ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....	20
Домбровський Д.Н., Блажівський Г.В., Цимбалюк Н.М., Твардовський В.О. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	22
Івчук О.А. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	25
Ільченко В.П. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ ДО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	28
Кафтанова Т.В., Цимбалюк Н.М., Шапран Д.Я. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ УВАГИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12–14 РОКІВ.....	33
Кафтанова Т.В., Цимбалюк Н.М., Твардовський В.О. РУХОВО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ.....	36

Клопова В.О. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ ДАНИХ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ...	38
Ковальчук Д.В., Грибан Г.П., Скорий О.С. ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	40
Козловець В.А., Айунц В.І., Блажівський Г.В. ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ І НАВИЧОК З ПАУЕРЛІФТИНГУ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ- ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	45
Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ БРЕЙКІНГУ В ОСВІТНІ ПРОГРАМИ: ПОРІВНЯННЯ З ІНШИМИ ВИДАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	47
Корбут Ж.О., Гарлінська А.М. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	51
Курилюк Ю.Л. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	54
Лінкевич Д.В., Косенко Н.В., Гринчук О.М., Кобель Я.О. ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	57
Макотченко О.А. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД – ЯК ОСНОВНА МЕТА У ВИКОРИСТАННІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	59
Марченко С.І., Шаповалов А.В. ВПЛИВ КАРДІОТРЕНУВАННЯ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ХЛОПЦІВ-КАРАТИСТІВ...	62
Марченко С.І., Іващенко О.В., Худолій О.М., Веригін В.В. ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У ХЛОПЦІВ КАРАТИСТІВ.....	65
Мороз Д.М. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН».....	68
Нагорний О.Р. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ...	71
Пантус О.О., Денисовець А.П. ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	74

Петрук К.О., Грибан Г.П., Айунц В.І., Пилипчук П.Б. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	79
Пітік О.В., Грибан Г.П. ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	82
Столяр С.Д., Шевчук Д.В., Урейкін О.І. ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	85
Тесленков О.Ю. КОГНІТИВНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	87
Філіна В.А. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ.....	91
Чеботар С.А. ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ТУРНІРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	94
Школа О.М., Добролюбова Н.В., Василенко К.О. ВПРОВАДЖЕННЯ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ.....	97
Школа О.М., Каткова А.С. ВПЛИВ ВПРАВ КЛАСИЧНОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ.....	100
Ягупов В.В. ФІЗИЧНИЙ АБО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ І ФАХІВЦІВ: МЕТОДОЛОГІЧНІ І ТЕРМІНОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ.....	103

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вовченко І.І., Файчук І. С., Гащенко А.В.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. У статті подається аналіз особливостей тренувального процесу футболістів на початковому етапі спортивної підготовки. Було теоретично обґрунтовано розподіл навантажень у мезоциклах річної підготовки та підібранні тести для оцінки фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

Ключові слова: футбол, фізична підготовка, технічна підготовка, спортивне тренування.

Актуальність теми дослідження. Побудова процесу тренувань у футболі обумовлюється загальними закономірностями підготовки футболістів у процесі багаторічного тренування так і протягом окремого річного тренувального циклу [3, 4, 5].

Фахівці, які досліджували специфіку тренувального процесу футболістів багато уваги приділяли початковому етапу коли закладаються основи фізичної та технічної підготовки спортсменів, а саме стратегії розвитку швидкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей на початкових етапах підготовки футболістів, удосконалення технічних прийомів та побудові програм тренувального процесу у футболі [1, 2, 3, 5, 6]. Але залишається актуальним питання щодо встановлення оптимальних навантажень фізичної та технічної підготовки юних футболістів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати розподіл навантажень у мезоциклах річної підготовки юних футболістів та визначити тестові вправи для оцінки фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

Результати досліджень. У результаті вивчення фахової літератури теоретично обґрунтовано розподіл навантажень у мезоциклах річної підготовки юних футболістів (табл. 1), що характеризує збільшення обсягу використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 1

Розподіл навантажень у мезоциклах річної підготовки юних футболістів

Види спортивної підготовки	% від загального часу				
	Втягуючий	Базовий розвиваючий	Базовий стабілізуючий	Передзмагальний	Змагальний
Теоретична	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6
Фізична					
загальна	55,5	50	44,4	27,8	27,8
спеціальна	22,2	22,2	27,8	38,8	33,3
Технічна	16,7	22,2	22,2	27,8	33,3

А також було підібрано тести для оцінки фізичної та технічної підготовленості юних футболістів (табл. 2), що дозволить перевірити ефективність використання засобів для оптимізації тренувального процесу спортсменів.

Таблиця 2

Тестові вправи для оцінки фізичної та технічної підготовленості футболістів

Оцінка підготовленості футболістів	
Фізична /тестові вправи	Технічна/ тестові вправи
Біг 30м з місця (с)	Біг 30 м з веденням м'яча (с)
Човниковий біг 30х10 (с)	Удар по м'ячу на дальність (м)
Біг 300м (с)	Вкидання м'яча на дальність (м)
Стрибок у довжину (см)	Жонглювання м'ячем (к-сть разів)

Оптимізація тренувального процесу юних футболістів у річному циклі підготовки дозволить покращити фізичні та технічні показники спортсменів.

Висновки. 1. Результати аналізу фахової літератури свідчить про те, що оптимізація тренувального процесу на початковому етапі підготовки суттєво впливає на покращення фізичної та технічної підготовки юних футболістів. Зокрема, застосування оптимальних тренувальних навантажень і поступового збільшення інтенсивності сприяють підвищенню швидкості, витривалості та сили у вихованців.

2. У результаті досліджень було теоретично обґрунтовано тренувальне навантаження футболістів у мезоциклах річної підготовки, а також підібрані тестові вправи для оцінки фізичної і технічної підготовленості спортсменів та може слугувати ефективним підґрунтям для підготовки юних спортсменів, закладаючи базу для подальшого розвитку і досягнення спортивних результатів на подальших етапах багаторічної підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на перевірку ефективності програми щодо оптимізації тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки.

Список літературних джерел

1. Бойченко А.В. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11–14 років. Scientific Journal «ScienceRise». Педагогічні науки. 2014. Вип. №4/1 (4). С. 61–66.
2. Вовченко І., Гедзюк Л., Рабош В., Липова О. Підготовка юних футболістів. Спортивна наука – 2024 : зб. наук. пр. IX Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 18–22.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
5. Ніколаєнко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Київ, 2015. 38 с.

6. Федецький А. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Олімпійський і професійний спорт. 2015. Вип. № 3 (31). С. 269–273.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

Гандзій А.І., Жуковський Є.І., Айунц В.І.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. Стаття присвячена розвитку фізичних якостей учнів, що займаються в шкільній секції з волейболу. Окреслено основні фізичні якості, необхідні для успішного виконання технічних та тактичних елементів гри, зокрема швидкість, сила, витривалість, гнучкість та координація. Розглянуто важливість комплексного підходу до тренувального процесу, включаючи індивідуалізацію навантажень. Висвітлено роль учителя у формуванні та розвитку фізичних якостей учнів, враховуючи їх вікові та індивідуальні особливості. Стаття підкреслює значення ефективних тренувальних занять для досягнення високих результатів у волейболі та зниження ризику травм серед учнів.

Ключові слова: школярі, фізичне виховання, фізична культура, волейбол.

Актуальність дослідження. Волейбол є популярним командним спортом, який активно практикується в навчальних закладах, зокрема у шкільних спортивних секціях. Одним із головних аспектів тренувального процесу є розвиток фізичних якостей учнів, оскільки вони становлять основу для досягнення високих результатів у цьому виді спорту. Фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координація, мають важливе значення для успішного виконання технічних та тактичних елементів волейболу [3, 4, 6].

Мета роботи – розкрити особливості розвитку фізичних якостей учнів, що займаються в шкільній секції з волейболу.

Результати досліджень. Для досягнення високих результатів у волейболі необхідно не лише володіти технічними та тактичними навичками, але й мати добре розвинуті фізичні якості. Кожна з них має своє значення та впливає на загальний успіх гри. Фізичні якості є основними складовими, які забезпечують ефективність виконання різних технічних елементів гри, від прийому подачі до виконання складних атакуювальних ударів [1, 2].

Швидкість є однією з основних фізичних якостей, які повинні розвивати учні в процесі тренувань. Вона проявляється не лише в здатності швидко рухатися по майданчику, а й у швидкості реакцій, необхідних для своєчасної оцінки ситуації і прийняття рішень. У волейболі швидкість допомагає виконувати атаки, блокування, прийом подачі і переміщення між позиціями на

майданчику. Швидкість вимагає ефективної роботи нервово-м'язової системи, а також розвитку спритності та реакції.

Сила є важливою фізичною якістю, що впливає на виконання технічних елементів волейболу, таких як подача, атакуючий удар, блокування. У підлітковому віці вкрай важливо не тільки розвивати силові якості, але й навчити учнів правильно використовувати свої м'язи в конкретних рухах. Тренування на силу мають включати вправи на різні групи м'язів, зокрема м'язи верхньої частини тіла, преса та ніг, оскільки саме ці м'язи активно працюють під час виконання основних технічних елементів.

Волейбол є інтенсивним видом спорту, що вимагає від гравців високої витривалості. Витривалість дозволяє підтримувати високу працездатність протягом усього матчу, навіть при постійних коротких і інтенсивних навантаженнях. Тренування на витривалість включають аеробні навантаження, що сприяють розвитку серцево-судинної системи, а також вправи на швидко-силову витривалість, які дозволяють підтримувати ефективність на високому рівні впродовж тривалого часу.

Гнучкість і координація є основними факторами, що впливають на технічну майстерність у волейболі. Розвиток гнучкості дає можливість виконувати широкий спектр рухів без ризику травм, що є важливим при виконанні високих стрибків, прийомів м'яча, а також блокуванні атак суперника. Координація допомагає виконувати складні комбінації рухів, забезпечуючи точність і ефективність кожного елементу гри.

У шкільній секції з волейболу учитель відіграє ключову роль у розвитку фізичних якостей учнів. Важливо, щоб тренувальні заняття були різноманітними, включали як основні фізичні вправи, так і спеціалізовані для волейболу. Крім того, учитель повинен враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів, щоб максимізувати ефективність тренувального процесу та мінімізувати ризик травм. Оскільки кожен учень має свої фізіологічні особливості, важливо, щоб тренування в шкільній секції з волейболу включали індивідуальний підхід. Це дасть можливість кожному учню розвивати свої фізичні якості відповідно до своїх можливостей і потреб. Наприклад, учням з високою швидкістю можна додавати вправи на силу, а тим, хто має більше сили, – вправи на швидкість [5].

Висновки. Розвиток фізичних якостей учнів, що займаються в шкільній секції з волейболу, є основою для формування їх спортивної майстерності. Це включає не лише загальне фізичне навантаження, але й спеціалізовані вправи для покращення конкретних фізичних якостей, таких як швидкість, сила, витривалість, гнучкість та координація. Комплексний підхід до тренувань, індивідуалізація та використання сучасних методик тренувань дозволяють досягти високих результатів та знижують ризик травм серед учнів.

Список літературних джерел

1. Василь Синіговець, Ігор Синіговець, Володимир Борисенко. Динаміка розвитку рухових якостей учнів середніх класів в процесі вивчення варіативного модуля «волейбол». Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Том 176

№ 20. 2023. С. 50–61.

2. Гарлінська Алла, Ляшевич, Альона, Чернуха Ірина, Корнійчук Наталія, Грищук Сергій. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього віку з використанням комплексу спеціальних фізичних вправ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (8). 2019. С. 31–36.

3. Гедзюк Д.О., Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Левчук Л.І. Фізична і техніко-тактична підготовленість школярів на заняттях з волейболу у сільській місцевості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (14). 2022. С. 16–22.

4. Саранча М.П., Грибан Г.П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 206–209. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)

5. Шалар О, Гузар, В, Решотка Н. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. Спортивні ігри, 1(11). 2024. С. 58–66.

6. Юшина О.В. Сучасні технології навчання волейболу. Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології, 2020. С. 260–261.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Грибан Г.П., Лисюк Д.О., Цимбалюк Н.М.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. У статті розглядається методика розвитку фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор під час уроків фізичної культури. Експериментально доведено, що цілеспрямоване застосування рухливих ігор під час уроків фізичної культури сприяє суттєвому покращенню розвитку фізичних якостей учнів.

Ключові слова: рухливі ігри, учні, уроки фізичної культури, фізичні якості, рухові вміння, навички.

Постановка проблеми. Наразі в Україні спостерігається дуже високий рівень захворюваності дітей, і особливо дітей в яких ще не сформований імунітет. За останні роки кількість здорових дітей зменшується постійними темпами, причинами цього є малий руховий спосіб життя, який у свою чергу затримує розвиток всіх фізичних якостей, а саме гнучкості, спритності, швидкості та витривалості [1; 2; 5]. Тому покращення та збереження здоров'я дітей, їх рухового режиму та удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок є одним із головних завдань у фізичному вихованні підростаючого покоління та головними напрямками для майбутніх поколінь.

Головне завдання фізичної культури – розвивати та удосконалювати фізичні якості. У Державному стандарті початкової освіти вказано, що головною метою фізкультурної освітньої галузі є формування ключових компетентностей, постійного інтересу до занять фізичними вправами для гармонійного розвитку особистості [3]. Додаткова активність дітей взаємопов'язана з природними, соціальними та біологічними складовими, їх взаємодією з нервовою системою та зовнішнім середовищем.

Під фізичними якостями прийнято розуміти окремі якісні сторони рухових можливостей людини і окремих її дій. Фізичний розвиток дітей пов'язаний з психічними чинниками та ступенем розвитку інтелектуальних здібностей. Основні чинники розвитку взаємопов'язані із змінами у опорно-руховому апараті, та центральній нервовій системі [1; 4; 7]. В.В. Чижик вважає, що: «...розвиток людини проходить в умовах постійної високої рухової активності, яка є головним чинником розвитку та прогресу. Найкраща спрацюваність всіх ланок та систем тіла формувалася в процесі еволюції [6].

Під час фізичного виховання школярів найчастіше використовують два шляхи розвитку якостей. Перший покращує здібності які є у процесі формування рухових умінь та навичок. Він має вирішальну роль у дітей молодшого шкільного віку, під час закріплення основних рухів та розвитку координаційних здібностей. Другий шлях має на меті спеціальний розвиток здібностей [3]. Аналіз літературних джерел показує, що розвиток фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку потребує постійного вдосконалення.

Мета дослідження – підвищити показники фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Завданнями дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Скласти програму рухливих ігор для покращення показників фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.
3. Перевірити ефективність програми впроваджених рухливих ігор на розвиток фізичних якостей школярів молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення педагогічного формувального експерименту були сформовані однорідні і однотипні групи, які взяли участь у даному дослідженні. Показники які характеризують вихідний рівень розвитку фізичних якостей в контрольній і експериментальній групах не мали достовірних відмінностей $P < 0,05$. Після проведення педагогічного формувального експерименту, було виявлено позитивний вплив занять рухливими іграми на динаміку розвитку фізичних якостей. Отримані під час дослідження результати вказують на достовірно значимий приріст в експериментальній групі з бігу без урахування часу ($P > 0,05$); з човникового бігу ($P > 0,01$); у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи ($P > 0,01$); у нахилі тулуба вперед з положення сидячи ($P > 0,01$); з бігу на 30 м ($P > 0,05$). У стрибку в довжину з місця достовірної різниці не виявлено

($P < 0,05$) між досліджуваними групами (табл. 1). Дослідження показали, що активні забави дуже різноманітні але відображають однакові риси – взаємоповагу в колективі, допомогу при невдалому виконанні вправи, пізнанні реальної дійсності. Активні забави позначаються як багатоплановий, комплексний за впливом, педагогічний засіб виховання. Комплексність проявляється у формуванні руху та вміння, розвитку та вдосконаленні рухових, розумових та морально-вольових якостей учнів.

Таблиця 1

**Показники розвитку фізичних якостей учнів 4-го класу
експериментальних груп після педагогічного формувального експерименту
(n = 13)**

Контрольні тести	Групи		Різниця достовірності	
	Контрольна	Експериментальна		
	$M \pm m$	$M \pm m$	t	P
Біг без урахування часу, м	1112 $\pm$ 32,12	1366 $\pm$ 31,05	2,21	$>0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	13,1 $\pm$ 0,04	11,52 $\pm$ 0,08	3,14	$>0,01$
Стрибок у довжину з місця, см	124 $\pm$ 1,3	117,1 $\pm$ 2,4	1,17	$<0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	11,2 $\pm$ 0,42	14,8 $\pm$ 0,44	3,34	$>0,01$
Нахили вперед з положення сидючи, см	2,21 $\pm$ 0,1	3,67 $\pm$ 0,2	3,39	$>0,01$
Біг 30 м, с	5,67 $\pm$ 0,1	5,17 $\pm$ 0,2	1,19	$>0,05$

В контрольній групі учнів, які займалися за шкільною програмою, де використовувались рухливі ігри лише регламентовано в межах шкільної програми з фізичної культури, достовірно значущого приросту, в порівнянні з експериментальною групою, не відбулося.

Висновки. Упровадження рухливих ігор в уроки фізичної культури експериментальної групи показало значний приріст показників фізичних якостей в учнів. Найбільший приріст відбувся в розвитку спритності, сили і гнучкості. Також добре розвивалися швидкість та витривалість. Згідно з цього можна сказати, що правильнее, а головне вміле поєднання інновацій з традиційними методами дає хороший результат у показниках дітей відповідної вікової групи. Дітям дуже цікаво брати участь у змаганнях один з одним. Також це допомагає налагодити взаємозв'язок педагога з учнями та учнів між собою, що формує та зміцнює шкільний колектив.

Список літературних джерел

1. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія: навчал. посіб. Львів: ЛДУФК, 2016. 208 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Вид-во НБУ імені М.П.Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Гра по-новому, навчання по-іншому. Методичний посібник / упорядник О. Рома. The LEGO foundation, 2018. 44 с.
4. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Брейкінг у системі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г.

П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 31–35.

5. Маринець М.І., Грибан Г.П., Скорий О.С. Підвищення ефективності процесу навчання дітей плаванню з використанням ігрового методу. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конф. Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 62–67.

6. Чижик В. В., О. К. Дудник Методи досліджень у фізичному вихованні: навчальний посібник для студентів. Біла Церква, 2015. 241 с.

7. Ярликowa О. В., Чубукова В. В. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів у позаурочній діяльності. Таврійський науковий вісник, 2016. С. 98–99.

МЕТОДИКА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Грибан Г.П., Осадчук Д.В., Саранча М.П., Твардовський В.О.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. В статті розкривається методика диференційованого навчання легкоатлетичних вправ учнів 8–10 класів загальноосвітньої школи на уроках фізичної культури. Доведено, що диференційований підхід в процесі навчання сприяє покращенню результатів у тестах фізичної підготовленості учнів.

Ключові слова: диференційований підхід, легкоатлетичні вправи, уроки фізичної культури, учні.

Постановка проблеми. Методика диференційованого навчання легкоатлетичних вправ у загальноосвітній школі полягає в сучасних викликах і тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, які вимагають індивідуального підходу до навчання. В умовах швидкого розвитку суспільства та науки, фізична культура та спорт відіграють важливу роль у формуванні здорової і активної нації. Уроки фізичної культури, зокрема навчання легкоатлетичних вправ, повинні враховувати фізичні можливості, індивідуальні особливості учнів, а також їхні інтереси та рівень мотивації. Тому ефективна організація фізичного виховання неможлива без врахування індивідуальних здібностей кожного школяра. Це робить диференційоване навчання важливим засобом підвищення ефективності занять, забезпечення інтересу учнів до спорту та сприяння їх гармонійному фізичному розвитку [3].

Одним із важливих напрямів є впровадження диференційованих методів навчання легкоатлетичних вправ, які забезпечують ефективність занять для учнів з різним рівнем підготовки. Важливо, щоб кожен учень міг отримати користь від уроків фізичної культури, незалежно від його початкового рівня фізичної форми. Це особливо актуально в контексті легкої атлетики, де важливо розвивати різні фізичні якості, такі як швидкість, витривалість та

координація. Диференційований підхід дозволяє враховувати індивідуальні потреби учнів і забезпечувати їх поступовий фізичний розвиток.

Однією з ключових особливостей диференційованого навчання є його гнучкість, що робить цей підхід надзвичайно ефективним у сучасному освітньому процесі. Гнучкість педагогічного процесу передбачає можливість адаптації завдань, методів і форм навчання відповідно до індивідуальних потреб і рівня підготовки учнів. Це означає, що вчитель має змогу змінювати складність навчальних завдань залежно від здібностей і потреб конкретних учнів. Наприклад, для учнів, які демонструють високі результати, можуть бути запропоновані більш складні завдання, що стимулюють їхній розвиток [1, с. 29–33].

Диференціація навчання також передбачає врахування психологічних особливостей учнів. Деякі діти можуть мати більш високий рівень мотивації та самостійності, інші – потребують додаткової підтримки з боку вчителя. Відтак, вчитель повинен бути готовий до того, щоб надавати допомогу, коли це необхідно, і створювати умови для самостійної роботи там, де це можливо. Це сприяє формуванню в учнів відповідальності за своє навчання та розвитку навичок саморегуляції [2, с. 200]. Основні принципи, на яких базується диференційоване навчання, дозволяють структурувати навчальний процес таким чином, щоб кожен учень міг досягти своїх індивідуальних цілей у фізичному розвитку [5, с. 271–277].

Ключовим принципом диференційованого навчання є також принцип мотивації. Важливо, щоб навчальний процес був побудований таким чином, щоб учні відчували інтерес до занять фізичною культурою та були мотивовані для досягнення успіху [4, с. 180–185].

Мета дослідження – полягала у визначенні ефективності диференційованого підходу до навчання легкоатлетичних вправ учнів 8–10 класів.

Завдання дослідження спрямовані на упровадження розробленого комплексу вправ на розвиток уваги в навчально-тренувальний процес баскетболістів та визначення його ефективності в педагогічному формуальному експерименті.

Результати дослідження та їх обговорення. Загалом, диференційоване навчання у фізичній культурі забезпечує більш ефективне засвоєння навчального матеріалу, оскільки враховує індивідуальні потреби та можливості кожного учня. Це дозволяє створювати позитивне навчальне середовище, де учні можуть працювати у власному темпі, отримуючи завдання, які відповідають їхньому рівню підготовки, що сприяє всебічному фізичному розвитку та підвищенню загальної ефективності навчання [1, с. 29–33].

Дослідження охоплювало дві групи: експериментальну та контрольну, кожна з яких складалася з 15 учнів. Для порівняння результатів були визначені середні значення у відсотках за кожним з тестів. Це дозволило не лише зрозуміти початковий рівень фізичних якостей учнів, а й слугувало основою для подальшого аналізу ефективності впроваджених методів навчання.

Перш ніж перейти до детального аналізу, ми розглянули структуру отриманих даних, які включають результати тестувань фізичної підготовленості, рівень задоволеності учнів тренувальним процесом, а також їх емоційний стан. Ці аспекти є критично важливими для комплексного оцінювання ефективності диференційованого навчання, адже вони безпосередньо впливають на загальний успіх учнів у баскетболі. У ході дослідження були використані різноманітні методи збору даних, включаючи анкетування, тестування та спостереження, що дозволило отримати повну картину змін, що відбулися в учнів під час експерименту.

В кінці формувального педагогічного експерименту було проведено повторні оцінки фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп. Це дало можливість оцінити і порівняти вплив впроваджених методів навчання на розвиток основних фізичних якостей, таких як швидкість, сила та витривалість (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна оцінка фізичної підготовленості учнів експериментальних груп після завершення педагогічного формувального експерименту (n=15; в %)

Тест	Експериментальна Група	Контрольна група	Різниця достовірності	
			t	P
Біг на 60 метрів	82,3	75,2	2,21	>0,05
Стрибки у довжину з місця	75,5	70,3	2,18	>0,05
Метання малого м'яча	78,2	72,4	2,23	>0,05
Підтягування	68,6	63,7	2,19	>0,05

В кінці експерименту учні експериментальної групи показали результат розвитку швидкості 82,3 %, що є суттєвим покращенням у порівнянні з контрольною групою ($P > 0,05$). Це свідчить про зростання швидкості учнів, що є наслідком впровадження нових методів навчання, зокрема акценту на швидкісних тренуваннях і техніці бігу. Контрольна група, зі своєю оцінкою 75,2 %, також показала покращення, хоча й менш суттєве. Це може вказувати на те, що традиційні методи навчання не так ефективно сприяють розвитку швидкісних якостей.

Результати стрибків у довжину з місця для експериментальної групи підвищилися до 75,5 %, що вказує на значне покращення у силі та координації учнів. Це може бути результатом детального опрацювання техніки стрибків та додавання специфічних вправ на розвиток м'язової сили нижніх кінцівок. Контрольна група, з показником 70,3 %, також досягла прогресу, але не в такій мірі, що підкреслює важливість застосування більш інтерактивних і спеціалізованих методик навчання.

У метанні малого м'яча експериментальна група досягла 78,2 %, що свідчить про покращення техніки метання та розвитку сили. Цей результат може бути досягнутий завдяки спеціалізованим вправам, які були включені до програми тренувань, що дозволило учням краще освоїти технічні аспекти метання. Контрольна група показала результат 72,4 %, що також свідчить про

деяке покращення, але в меншій мірі. Це підкреслює переваги диференційованого підходу у навчанні.

У тесті на підтягування на перекладині експериментальна група показала 68,6 %, що є значним досягненням у розвитку силових якостей. Цей результат може бути пов'язаний з введенням специфічних вправ для зміцнення м'язів верхньої частини тіла. Контрольна група, з результатом 63,7 %, показала покращення, але не суттєве. Це може свідчити про недостатню увагу до силових тренувань у традиційній програмі, що є важливим аспектом для досягнення успіху в баскетболі. Результати формувального етапу свідчать про те, що застосування нових методів навчання в експериментальній групі позитивно вплинуло на розвиток фізичних якостей в процесі навчання.

Висновки. Оцінка початкових показників фізичної підготовленості дозволила не лише визначити слабкі місця у навчальному процесі, але й формувати подальші цілі для навчання. Завдяки цим даним стало можливим адаптувати тренувальні програми під потреби кожної групи, що підкреслює важливість диференційованого підходу. В цілому, результати констатувального етапу є основою для формування стратегії тренувального процесу, спрямованої на досягнення оптимальних результатів у фізичному розвитку учнів.

У формувальному педагогічному експерименті було реалізовано нові методики навчання, що базувалися на принципах диференційованого підходу. Учні експериментальної групи отримували завдання, адаптовані до їхніх індивідуальних можливостей, що сприяло покращенню результатів у тестах фізичної підготовленості. Згідно з отриманими даними, учні експериментальної групи показали значний прогрес у всіх тестах, особливо в стрибках у довжину та бігу на 60 метрів. Це підкреслює, що адаптація навчальних завдань до рівня підготовленості учнів має позитивний вплив на їхній фізичний розвиток.

Список літературних джерел

1. Арефьев В.Г. Педагогичні технології реалізації диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Вип. 3 К (84). 2017. С. 29–33.
2. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. Львів : ЛДУФК, 2017. С. 200.
3. Грибан Г.П., Мірошник Л.М., Рожкова С.Г. Активізація навчально-виховної роботи як засіб поліпшення дисциплінованості та успішності учнівської молоді у процесі занять фізичною культурою та спортом. (на прикладі роботи Житомирської ДЮСШ при школі-інтернаті для дітей-сиріт). Вісник Житомирського педагогічного інституту. Вип. 2, 1998. С. 76–78.
4. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017; С. 191–193.
5. Щербатюк Н.І., Богун Б.В. Проблема популяризації фізичної культури та спорту серед дітей та молоді. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту. Кропивницький : КОД, 2021. С. 126–129.

СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ УМОВ СТАЛОГО РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Грибук В.О.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. В статті автором представлено системний аналіз організаційних умов системи шкільного фізичного виховання в регіональному контексті. Автором сформовано системний підхід до організації фізичного виховання школярів, орієнтуючись на цілі сталого розвитку.

Ключові слова: сталий розвиток, умови, організація, оптимізація, ефективність, фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти.

Актуальність теми дослідження. Системоутворюючою засадою реформування сучасної системи фізичного виховання дітей шкільного віку є розробка концептуальних підходів до оптимізації організації та управління фізичним вихованням школярів, з метою збереження генофонду нації через удосконалення організаційних, соціальних та педагогічних технологій впровадження фізичного виховання в різні аспекти життя підростаючого покоління [4, 5].

Однак, глобальний характер проблем ефективного управління у сфері фізичної культури і спорту зумовлює потребу пошуку нових альтернативних підходів та створення адекватних умов для фізичного розвитку учнівської молоді, які спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності, підвищення рівня рухової активності, формування життєвонеобхідних умінь і навичок, утвердження духовних орієнтирів, моральних якостей та ціннісних установок. Подолання означених проблем можливе завдяки оптимальному середовищу організаційних умов, а саме цілеспрямованій злагодженої взаємодії державних інституцій, територіальних громад, виробничих структур, приватних організацій, громадських об'єднань, закладів освіти та фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – обґрунтування організаційних умов сталого розвитку системи шкільного фізичного виховання.

Результати досліджень. Сьогодення характеризується глобальним науково-технічним розвитком та інтенсивним інформаційним прогресом, що обумовлює суттєву зміну ролі і місця фізичного виховання в суспільстві. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я дітей, учнів та студентів, підвищення захворюваності, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності. На сьогодні школи не вирішують повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби учнівської та студентської молоді у рухах [2, 4, 5].

Важливі інтеграційні завдання у подоланні цих проблем має виконувати сучасна інфраструктура фізичної культури і спорту, що є певним викликом для

ефективної організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності дітей шкільного віку, саме для представників місцевих громад щодо створення оптимальних організаційних умов. Саме постійний моніторинг таких потреб, обговорення в соціальному середовищі, наукові дослідження та практичні планувальні пошуки ефективного рішення, забезпечать передумови ефективного управління системою фізичного виховання для сталого розвитку.

Дозволимо собі припустити, що застереження щодо практичної реалізації організаційного механізму управління фізичним вихованням, пов'язані насамперед із фінансовим забезпеченням практичних заходів, а також відсутності організаційної (кібернетичної) моделі ефективного управління фізичним вихованням на основі обґрунтування організаційно-педагогічних умов удосконалення конкретного мікросередовища, як то система шкільного фізичного виховання в конкретній територіальній громаді.

Організаційні зміни, що відбуваються у системі фізичного виховання обумовлюють європейський вектор розвитку України [1, 3, 6]. Аналіз стану існуючої соціальної системи фізичного виховання в Україні, свідчить про часткову відповідність ідеологічних, науково-методичних, організаційних, нормативно-правових та економічних умов її функціонування.

Сучасна державна політика в сфері фізичного виховання враховує ризики досягнення цілей та отримання результатів, а саме: воєнний стан; складну соціально-економічну ситуацію в країні, різність підходів суб'єктів управління в умовах децентралізації, що обумовлює потребу у розробці уніфікованого механізму управління фізичним вихованням, який відповідає сучасній управлінській парадигмі, яка заснована на екосоціальній гармонії.

Шкільне фізичне виховання позиціонується нами як соціальна система, як єдиний соціальний організм (управління, кадри, наукове забезпечення, інфраструктура, фінансове забезпечення, педагогічні технології, маркетинг, школярі, інновації). Сучасний період функціонування та розвитку системи фізичного виховання характеризується тісними взаємозв'язками з іншими системами суспільства: економікою, культурою, наукою, політикою, а також впливом змін, що відбуваються в усіх сферах суспільного життя. Функціонування системи фізичного виховання здійснюється на підставі сформованої державної стратегії її функціонування та розвитку; державної політики управління та соціальної практики.

На наш погляд, організаційний механізм управління фізичним вихованням як соціально-економічною системою складається з таких заходів: вибір та аналіз середовища функціонування, визначення стратегічних орієнтирів, адаптація внутрішнього середовища до аксіом та законів управління, прийняття ефективних управлінських рішень, отримання позитивних результатів, здійснення заходів розвитку. Основними принципами оптимізації всієї системи управління мають виступати: економічність; регламентність; самоконтроль; інтегральність; адаптивність.

Сучасна парадигма управління фізичним вихованням має базуватися на принципах профілактики соціального та фізичного здоров'я, соціального та

духовного відродження, що спонукає до розробки організаційно-педагогічної моделі оздоровлення підростаючого покоління, духовного, психічного та фізичного його здоров'я, фундаментом якої є інноваційні засоби фізичного виховання, які формують стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, резильєнтність, стійкість до нестандартної ситуації, а також емоційну стійкість.

Таким чином, слід виокремити такі фактори впливу на сталий розвиток системи шкільного фізичного виховання: економічні, демографічні, фінансові, результативні, ресурсно-мотиваційні, кадрові, .

Висновки. Узагальнений системний аналіз проблеми формування та управління системою фізичного виховання в залежності від організації соціально-економічних, ідеологічних, політичних і культурних умов, дозволяє стверджувати про порушення взаємодії між соціальною та педагогічною системами, що обумовлюється розгалуженістю цілей і задач, принципів, організаційних і педагогічних основ фізичного виховання, а також констатувати недостатню ефективність їх функціонування, що підкреслює актуальність розробки сучасних стратегій на основі інноваційних організаційно-педагогічних технологій системи фізичного виховання.

Список літературних джерел

1. Аналіз державних стратегічних документів України щодо врахування адаптованих для України Цілей Сталого Розвитку до 2030 року: аналіт. доповідь. Київ : Ін-т суспільно-економічних досліджень; 2017. 84 с.
2. Бондарчук Н. Актуальні напрями вдосконалення й розвитку системи фізичного виховання України в найближчій перспективі. *Sport Science Spectrum*. 2024; 1: 68–73. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-11
3. Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку : монографія / І. І. Марйонда, Е. М. Сивохоп, В. А. Товт [та ін.] ; за заг. ред. І. І. Марйонди. – Ужгород : РІК-У, 2024. – 250 с.
4. Задворний Б. Фізичне виховання школярів в умовах школи. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (11–13 черв. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. С. 57.
5. Крук М.З., Булгаков О.І., Крук А.З., Шоханова К.А., Шоханов О.С., Савінчева Л.П. Зміст фізичного виховання школярів: історичні аспекти, проблеми та перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(146), 74–78. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).16)
6. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року»: за станом від 30 вересня 2019 року. N 722/2019. [Електронний ресурс]:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

¹Дідичук Д.О., ¹Айунц В.І., ²Гаврилюк В.М., ²Тібейкіна Л.П.

¹Житомирський державний університету імені Івана Франка

²Житомирський агротехнічний фаховий коледж

Анотація. В статті досліджено мотиви здобувачів закладу вищої освіти до фізкультурно-оздоровчих занять. Встановлено широкий спектр інтересів здобувачів до фізкультурно-оздоровчих занять і видів рухової активності.

Ключові слова: здобувачі, анкетування, експеримент.

Актуальність теми дослідження. Значення фізичного виховання та основних форм, спрямованих на формування фізичної культури, є надзвичайно важливим. Сучасний технічний прогрес, швидкий розвиток науки та зростання обсягу необхідної інформації створюють для здобувачів більш інтенсивний і напружений навчальний процес. У таких умовах фізична культура набуває особливої ролі як засіб оптимізації життєвого режиму, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності студентів на весь період навчання [1, 5].

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою підготовки фахівців усіх спеціальностей [3]. Зміст навчального процесу регламентується нормативними документами Міністерства освіти і науки України. Державний стандарт у системі освіти містить навчальні програми з фізичного виховання, що розробляються відповідно до чинних освітніх стандартів і нормативів. Ці програми, затверджені Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України, визначають обов'язковий рівень фізичної освіти, необхідні уміння та навички, а також руховий режим, який держава забезпечує студентам на всіх етапах їхнього навчання [2, 4].

Мета дослідження: полягає у визначенні найбільш ефективної методики підвищення рухової активності здобувачів в умовах навчання у закладі вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; анкетування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для вирішення завдань дослідження проведено анкетування ($n = 100$) здобувачів закладу вищої освіти з метою визначення провідних мотивів і інтересів, що спонукають їх до занять фізичною культурою і спортом. Результати опитування показали, що позитивне ставлення до фізичної культури та спорту мають 58,3 % здобувачів, нейтральне або звичайне – 25,0 %, тоді як 16,7 % ставляться до них негативно. При цьому мотивація студентів щодо занять фізичною культурою та спортом значно відрізняється за рівнями важливості. Мотив фізичного самоствердження (МФС)

виявився провідним у 32,3 % опитаних здобувачів. Мотив підготовки до професійної діяльності (МПД) є основним у 30,2 %, раціонально-вольовий або рекреаційний мотив (МРВ) та мотив емоційного задоволення (МЕЗ) важливі для 13,5%, мотив досягнення успіхів у спорті (МДУ) є визначальним для 8,7 %, а соціально-емоційний мотив (МСЕ) – для 5,2 % здобувачів. Опитування проводилось з метою виявлення ключових мотивів, що спонукають здобувачів до занять фізичною культурою та спортом.

Опитування також виявило широкий спектр інтересів здобувачів. На запитання, якого результату вони хотіли б досягти через фізкультурно-оздоровчі заняття, були отримані такі відповіді: 29,7 % прагнуть покращити здоров'я та самопочуття; 16,9 % – вдосконалити статуру; 16,5 % хочуть брати участь у спортивних змаганнях; 12,3 % мають на меті поліпшити спортивні результати; 12,7 % хочуть змінити форму тіла (зокрема, наростити м'язи); 12,5 % прагнуть підвищити оцінки з фізичної культури завдяки оздоровчим заняттям.

Висновки. Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять слід приділяти особливу увагу таким видам діяльності, які сприяють підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, а також до фізичної культури та спорту загалом.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 25 (181). 2024. С. 189–194.

2. Грибан Г.П., Шевчук Т.В., Ткаченко П.П., Скорий О. С., Пилипчук П.П., Пантус О. О., Осипенко В. Є. Стан професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 4 (177) 24. С. 37–41.

3. Олешко В. Особливості побудови занять силової спрямованості для юнаків у процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2014. Вип.16. С. 110–116.

4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т. Т. 1 / ред. Круцевич Т, Пангелова Н, Кривченкова О. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література» 2018. 384 с.

5. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Halyna A. Kolomoiets, Natalia A. Lyakhova, Iryna M. Nikolaieva, Iryna I. Shpak, Olena V. Lobova (2023). Family influence on the formation of children's motivation for a healthy lifestyle. Wiadomości Lekarskie, 76(6), 1400-1405. doi: 10.36740/WLek202306111.

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Домбровський Д.О., Блажисєвський Г.В., Цимбалюк Н.М.,
Твардовський В.О.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. В статті досліджено вдосконалення фізичних якостей здобувачів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Доведено, що авторська методика сприяла покращенню розвитку фізичних якостей у здобувачів.

Ключові слова: здобувачі, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичні якості, тести оцінки фізичної підготовленості.

Актуальність теми дослідження. Низький рівень розвитку фізичних якостей здобувачів закладів освіти зумовлений: низьким рівнем ментального та фізичного здоров'я, не високим рівнем фізичної підготовленості, відсутністю мотивації до занять фізичною культурою, збільшенням начального навантаження в сучасних закладах вищої освіти, низьким рівнем активності тощо [1, 2, 4, 7]. Сучасна система фізичного виховання не в змозі забезпечити потребу здобувачів закладів вищої освіти в активному русі, не може забезпечити високий рівень фізичної підготовленості, не може забезпечити навчальними та оздоровчим технологіями, які б можна було використовувати впродовж усього життя [1, 5].

Низький рівень фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти викликає почуття невпевненості у собі, формує низьку самооцінку, знижує рівень соціальної активності, викликає небажання відвідувати заняття з фізичної культури та брати участь у спортивних змаганнях. Результати досліджень багатьох вчених, які вивчали рівень фізичної підготовленості здобувачів, досить невтішні: 61,0 % здобувачів мають низький рівень фізичної підготовленості; 21,3 % – середній; 15,9 % – високий рівень. Тому питання підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти є актуальним [3].

На основі аналізу наукових праць, можна зробити висновок, що критерієм оцінювання ефективності процесу фізичного виховання є не лише показник рівня фізичної підготовленості та здоров'я здобувачів, а й рівень володіння основними засобами, формами та методами фізичного виховання, рівень вміння дотримуватись здорового способу життя, володіння певними теоретичними знаннями та практичними навичками, вміння систематично застосовувати їх протягом всього життя.

Мета дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення фізичних якостей здобувачів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Методика вдосконалення фізичних якостей здобувачів закладів вищої освіти розроблена на теоретико-методологічній основі, що включає: принципи спортивного тренування; положення теорії та методики розвитку фізичних якостей; відомості про засоби і методи вдосконалення фізичних якостей здобувачів освіти. Розвиток фізичних якостей обумовлюється генетичними задатками. Фізичні якості особистості, відрізняються від інших якостей тим, що вони розвиваються лише під час розв'язання рухових завдань шляхом застосування рухових дій. Виділяють п'ять основних фізичних якостей: швидкість, сила, спритність, гнучкість і витривалість [6].

Відзначимо, що в експерименті взяли участь здобувачі закладів вищої освіти чоловічої статі, віком від 17–21 року, з однаковим рівнем розвитку фізичних якостей як в контрольній групі, так і в експериментальній. З метою вдосконалення фізичних якостей здобувачів закладів вищої освіти для експериментальної групи використовувався комплекс методів і методичних прийомів, який був спрямований на розвиток фізичних якостей.

Під час експериментального дослідження було проведено другий зріз, з метою виявлення змін у рівнях розвитку фізичних якостей здобувачів як експериментальної так і контрольної груп за методиками, які застосовувалися при проведенні першого зрізу. Досліджуючи рівень розвитку фізичних якостей було одержано результати, що суттєво відрізняються від результатів констатувального етапу експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичних якостей здобувачів закладів вищої освіти після завершення педагогічного формувального експерименту

Тестові вправи	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	Достовірність різниці	
			t	P
Біг на 3000 м, хв, с	875,4±12,70	771,3±12,36	4,21	<0,001
Біг на 100 м, с	14,4±0,16	13,7±0,15	2,19	<0,05
Вис на зігнутих руках, разів	10,6±0,41	16,9±0,47	4,28	<0,001
Піднімання в сід за 1 хв, разів	42,4±1,12	49,0±1,17	3,16	<0,01
Човниковий біг 4 x 9 м, с	9,6±0,45	9,3±0,41	1,84	>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	7,9±1,11	18,7±1,0	4,67	<0,001

Дослідження показали, що здобувачі експериментальної групи достовірно покращили показники під час виконання тестів фізичної підготовленості ($P < 0,005 - 0,001$). Отже, отримані показники рівнів розвитку фізичних якостей свідчать про доцільність упровадження в фізкультурно-оздоровчий процес запропонованої методики вдосконалення фізичних якостей здобувачів закладів вищої освіти.

Висновки. Фізичне виховання у закладах вищої освіти прийнято розглядати традиційно: з одного боку як фізкультурно-спортивну діяльність, з іншого – як навчальну дисципліну, що орієнтована на всебічний розвиток гармонійної особистості, яка має міцне здоров'я, високий рівень фізичних якостей, відповідає вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики. Методика вдосконалення фізичних якостей здобувачів закладів вищої освіти була розроблена на теоретико-методологічній основі, що включає: принципи спортивного тренування; положення теорії та методики розвитку фізичних якостей. Було визначено, що основна частина фізичних якостей, у процесі індивідуального розвитку особистості, змінюється неоднаково. Розвиток фізичних якостей обумовлюється також генетичними задатками.

Список літературних джерел

1. Алтухов В. А. Педагогічний досвід та сучасні підходи до проблеми формування здорового способу життя в системі освіти. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. Вип. 129, т. 3. С. 10–14.
2. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. І. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 86–92.
3. Грибан Г.П. Аспекти стану здоров'я і фізичної підготовленості абітурієнтів до навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми в системі освіти: ЗНЗ – доуніверситетська підготовка – ВНЗ: зб. наук. пр. матер. IX міжрегіонального семінару, м. Київ, 14 листопада 2014 р. Нац. авіаційний ун-т. К.: НАУ, 2014. С. 43–50.
4. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.
5. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.
6. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал. Суми: 2019. № 6 (90). С. 343–352.
7. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Halyna A. Kolomoiets, Natalia A. Lyakhova, Iryna M. Nikolaieva, Iryna I. Shpak, Olena V. Lobova (2023). Family influence on the formation of children's motivation for a healthy lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 76(6), 1400-1405. doi: 10.36740/WLek202306111.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Івчук О.А.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. В статті розкривається методика розвитку фізичних якостей учнів середнього віку під час секційної роботи в школі. Доведено, що цілеспрямована робота з розвитку фізичних якостей у настільному тенісі сприяє покращенню фізичних якостей учнів.

Ключові слова: настільний теніс, фізичні якості, фізична культура, секційні заняття, учні.

Актуальність теми дослідження. Розвиток фізичних якостей у дітей середнього віку є надзвичайно важливим, оскільки саме в цьому віці активно формуються основи здоров'я, фізичної підготовленості, мотивація до занять спортом і навички здорового способу життя [3, 4, 6, 7 та ін.]. Настільний теніс, як вид спорту з високим рівнем динамічності, координації та реакції, є перспективним засобом фізичного розвитку для цієї вікової групи. Секційні заняття з настільного тенісу поєднують різноманітні фізичні навантаження, які впливають на розвиток швидко-силових якостей, витривалості, точності та координації рухів, що є особливо цінним у період 12–15 років. Цей вік є сензитивним для формування базових рухових навичок та розвитку таких психофізичних якостей, як увага, самоконтроль, здатність до швидкого прийняття рішень та розвиток просторового мислення. Окрім цього, актуальність зумовлена потребою у вивченні специфіки та особливостей розвитку фізичних і когнітивних якостей у процесі секційних занять з настільного тенісу [1, 2, 5, 8 та ін.], що може бути ефективним елементом у системі фізичного виховання в школі.

Мета дослідження – визначення ефективності секційних занять з настільного тенісу для розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

Результати досліджень. У середньому шкільному віці вплив фізичної активності на розвиток швидкості реакції, координаційних здібностей і загальної фізичної витривалості є особливо значним. Цей період характеризується інтенсивним розвитком нервової та опорно-рухової систем, що створює сприятливі умови для тренування цих фізичних якостей.

Швидкість реакції у дітей середнього віку можна суттєво вдосконалити використовуючи спеціальні фізичні вправи та ігрові ситуації. На цьому етапі розвитку нервова система стає більш сприйнятливою до тренування рефлексів і швидких реакцій. Регулярні тренування з настільного тенісу допомагають

дитині покращити нервово-м'язові зв'язки, що робить реакцію швидшою та точнішою.

Координаційні здібності є важливою фізичною якістю для настільного тенісу, де необхідно чітко контролювати кожен рух, враховуючи положення тіла, ракетки та м'яча. У дітей середнього шкільного віку відбувається розвиток опорно-рухової системи, що полегшує процес вдосконалення координаційних навичок. Відстежування траєкторії м'яча та точність удару розвиває зорово-моторну координацію, що підвищує точність рухів. Швидка зміна положення тіла під час гри покращує контроль над рівновагою під час руху та сприяє розвитку контролю та відчуття тіла у просторі.

Загальна фізична витривалість розвивається під час занять, що включають аеробні та анаеробні навантаження, інтенсивність яких поступово зростає. Середній шкільний вік є сприятливим періодом для тренування серцево-судинної та дихальної систем, що підвищує здатність організму до тривалих навантажень. Постійний рух і зміна положень тіла, швидке переміщення до м'яча сприяють зміцненню серцево-судинної системи, що зміцнює серцевий м'яз та покращує роботу системи кровообігу та дозволяє виконувати тривалі фізичні навантаження без зниження продуктивності. Вправи, що включають тривалі статичні або повторювані динамічні навантаження, допомагають розвивати стійкість м'язів до тривалого фізичного навантаження. Це також підвищує стійкість до втоми і дозволяє тримати високий темп упродовж усього матчу. Дихальна система адаптується до високої частоти скорочень м'язів та постійної зміни положення тіла, що покращує обмін кисню і сприяє загальній витривалості.

На початку дослідження до впровадження секційних занять з настільного тенісу було зроблена оцінка фізичних якостей за допомогою тестів. Після 3 місяців регулярних секційних занять, частота яких складає 2–3 рази на тиждень і тривалість 60–90 хв, проведено повторні тести. Результати представлено у табл. 1.

Таблиця 1

**Показники до і після секційних занять для групи ЕГ (експериментальна група)
дітей середнього віку (n = 15)**

Тести	До занять (M ± m)	Після занять (M ± m)	t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	16,05 ± 1,20	15,10 ± 1,05	2,85	<0,05
Біг на 100 м (с)	15,20 ± 1,30	14,10 ± 1,15	3,00	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	210,5 ± 5,00	218,0 ± 4,75	2,60	<0,05
Підтягування на перекладині (разів)	7,80 ± 2,20	9,50 ± 2,10	2,95	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,50 ± 0,85	9,90 ± 0,70	2,40	<0,05

Отримані дані демонструють значні покращення фізичних якостей дітей середнього віку (12–15 років) після проведення секційних занять з настільного тенісу впродовж року. Час подолання дистанції 3000 м зменшився з 16,05 хв до 15,10 хв, що свідчить про підвищення загальної витривалості учнів. Цей показник важливий для оцінки аеробної витривалості, яка покращується завдяки регулярним тренуванням. Час бігу на 100 м зменшився з 15,20 с до 14,10 секунд, що вказує на покращення швидкісних якостей та вибухової сили, які потрібні для швидкого старту та швидкого переміщення. Показники стрибка у довжину з місця збільшився з 210,5 см до 218,0 см, що відображає збільшення сили м'язів ніг і покращення координації рухів. Цей тест є важливим для оцінки вибухової сили, яка потрібна для швидких переміщень під час гри. Кількість повторень підтягування на перекладині збільшилася з 7,8 до 9,5 разів, що демонструє покращення сили та витривалості м'язів верхньої частини тіла і впливає на стабільність та контроль рухів. Час подолання дистанції з човникового бігу, зменшився з 10,5 с до 9,9 с, що вказує на підвищення координаційних здібностей і швидкості переміщень. Цей показник також важливий для швидких змін напрямку під час гри в настільному тенісі.

Висновки. Врахування фізичних можливостей учнів є важливим аспектом в організації тренувального процесу, зокрема під час занять з настільного тенісу. Це дозволяє тренеру адаптувати навантаження до індивідуальних особливостей учнів, сприяє ефективному розвитку фізичних якостей і зменшує ризик травм. Окрім цього, перед початком тренувань важливо провести оцінку фізичного стану учнів, яка включає тести на витривалість, швидкість, спритність, координацію та гнучкість. Секційні заняття з настільного тенісу сприяли значному покращенню розвитку фізичних якостей учнів середнього віку. Усі показники зазнали статистично значущих змін ($P < 0,05$), що підтверджує ефективність тренувань. У дітей покращились витривалість, швидкість, сила, координація та гнучкість, що є ключовими складовими фізичної підготовки для занять настільним тенісом та іншими видами спорту.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. – Вип. 55. – Полтава, 2012. – С. 74–79.
2. Грибан Г.П., Гринчук О.М., Білоскаленко Т.О. Управління процесом розвитку фізичних якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць VI Міжнарод. наук.-практ. конф. (13–14 трвня 2020 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2019. Краматорськ: ДДМА, 2020. С. 116–126.
3. Грибан Г.П., Дубинська О., Палкіна С.П. Формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять волейболом. 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. С. 36–41. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

4. 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. Франка, 2021. С. 21–24.

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

6. Гук Г.І., Пестерніков В.В., Левків В.І. та ін. Настільний теніс у рекреаційно-оздоровчій діяльності учнів закладів загальної середньої освіти. Молодий вчений. Науково-практична конференція м. Чернівці, 28–29 жовтня 2022. С. 92–95.

7. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. 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. С. 84–89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

8. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан Г.П., Бондаренко В. В., Андрейчук В. Я, Михальчук Р. В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 201–208.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ ДО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ільченко В.П.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. В статті розглядаються питання щодо захисту України у процесі фізичного виховання. Розглядаючи сучасну тенденцію загальновійськового бою, майбутній військовослужбовець повинен вміти рухатися, а саме: прискореним кроком; бігом; короткими перебіжками; лазанням по пластунські, на карачках; переповзанням на боку; долати штучні перешкоди; вміти метати гранати; долати великі відстані у складі груп на відкритому повітрі за будь-якої пори року. Вище перелічені завдання можна виконувати за допомогою фізичних і психологічних навантажень під час занять Захисту України з використанням фізичних та прикладних вправ.

Ключові слова: учень, захист України, фізична готовність, прикладні вправи, фізичні якості.

Актуальність теми дослідження. Розкриваючи тему дослідження до захисту України у процесі фізичного виховання учнів старших класів віком 16–17 р., їх навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 10–12 класи. Характерною ознакою є закінчення статевого дозрівання. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих. Скелет здатний витримати значні фізичні навантаження. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси та асиметрія у силі м'язів лівої та правої половини тіла. М'язи еластичні, мають гарну нервову регуляцію. Продовжується ріст маси серця.

У старших класах закінчується формування пізнавальної сфери. Найбільші зміни відбуваються в розумовій діяльності, підвищується здатність розуміти структуру рухів, точно відтворювати та диференціювати окремі (силові, тимчасові та просторові) рухи, здійснювати рухові дії загалом. Учні старших класів можуть виявляти досить високу вольову активність, наполегливість у досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на тлі втоми. На уроках фізичного виховання широко використовуються технічні прийоми спортивних ігор, елементи боротьби, стройові прийоми військової підготовки та подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм [4, 5, 7].

На нашу думку до основних компонентів у формуванні готовності учнів старшого віку до захисту України відносяться:

1. Рішучість дій на полі бою, що забезпечується високими морально-бойовими якостями військовослужбовців, їх активністю та ініціативністю.

2. Динамічністю подій (ситуацій) – здатність до швидких переміщень, перевірка місцевості та зайняти найвигіднішу позицію, при цьому поєднуючи вогневі дії з рухом.

3. Адаптація до сучасних змін обстановки і розвитку новітніх технологій на полі бою. Усе це можливе лише тоді коли учень старших класів має поняття як обладнувати укриття, здійснювати маскування та долати загородження, перешкоди і зони зараження, переносити вантажі різної ваги.

Актуальність даної проблеми пов'язана з сучасною тенденцією загальновійськового бою де майбутній військовослужбовець повинен вміти рухатися: прискореним кроком; бігом; короткими перебіжками; лазанням по пластунах, на карачках; переповзанням на боку; долати штучні перешкоди; вміти метати гранати; долати великі відстані у складі груп на відкритому повітрі за будь-якої пори року [2, 3]. Для вирішення даних питань можна застосовувати заняття з фізичного виховання у розрізі прикладних вправ.

Мета дослідження: визначити основні компоненти під час занять із Захисту України з використанням фізичних і прикладних вправ та адаптаційних можливостей учнів старших класів до формування готовності у процесі фізичного виховання.

Результати досліджень. В нашому дослідженні ми звернемо увагу на організацію заняття з фізичної виховання, яка дає нам змогу послідовно і гармонійно розвивати рухові здібності учнів, що в подальшому ефективно вплине на освітні завдання з предмету «захист України».

Так як характерними рисами сучасного загальновійськового бою є:

- рішучість мети;
- висока напруженість;
- швидкоплинність і динамічність бойових дій, їх наземно-повітряний характер, одночасний потужний вплив на всю глибину побудови сторін;
- застосування різноманітних способів виконання бойових завдань;
- швидкий перехід від одних видів дій до інших;
- складна радіоелектронна обстановка.

Під час службово-бойової діяльності існують способи пересування:

1. Дії у пішому порядку.
2. Подолання довгих дистанцій (корпус під час бігу нахилено вперед трохи більше, ніж при ходьбі). Темп бігу – 150–160 кроків за 1 хв, довжина кроку – 70–90 см.
3. Біг у середньому темпі здійснюється вільним маршовим кроком (корпус у цьому випадку тримають трохи нахиленим уперед). Темп бігу – 165–180 кроків за 1 хв, довжина кроку – 85–90 см.
4. Швидкісний біг (перебігають з укриття до бойових і транспортних машин, розбігаються перед подоланням перешкод). Темп бігу – 180–200 кроків за 1 хв, довжина кроку – 120–150 см [2, 6].

Виходячи з цього виникає потреба до створення моделі фізичного виховання, яка б спонукала до формування готовності учнів старших класів до захисту України, підготовки компетентних вчителів [1]. Як стверджує автор [4] для цього шкільного віку уроки фізичного виховання мають характер спортивного тренування. Використовуються великі навантаження і вправи, що потребують статичних зусиль. Характерні вправи з обтяженнями, котрі виконуються з прискоренням. Добре розвиваються швидкісно-силові здатності. Створюються умови для розвитку загальної і швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових зусиль. Навчати методів самоконтролю на заняттях. Під час виконання тривалих вправ інтенсивність навантаження не повинна перевищувати 80–85 % максимальної.

У табл. 1 наведені приклади фізичних вправ, що можуть бути направлені на формування готовності учнів старших класів засобами фізичного виховання.

Таблиця 1

Приклади фізичних вправ щодо формування готовності учнів старших класів до захисту України засобами фізичного виховання

Види спорту	Фізичні вправи	Навантаження	Які вирішує питання
Гімнастика та акробатика	- загальнорозвиваючі вправи без предметів на місці та в русі; - загально розвиваючі вправи з предметами; - вправи на паралельних брусах та перекладині; - опорні стрибки через гімнастичного коня; - акробатичні вправи естафети; - ігри, смуги перешкод з використанням гімнастичного інвентарю та ін.	під час тренування використовувати вправи з прикладної гімнастики [3]	сприяє розвитку силових та вольових якостей виступають прикладними вправами для загальновійськової підготовки
Легка атлетика	- бігові вправи; - біг із прискоренням;	Фізіологічне навантаження регулюється	Швидкість реакції, зміна координа-

	- біг з високого та низького старту до 40 м; - біг у рівномірному та змінному темпі: 20–25 хв; - стрибки в довжину з розбігу; - стрибки у висоту з розбігу; - метання малого м'яча та гранати в ціль з відстані 18–20 м на дальність із розбігу; - човниковий біг 10x10 м	зміною темпу ходьби, стрибків або бігу і тривалістю виконання	ційних рухів та динаміка дій і загальнофізичної підготовки
Лижна підготовка	- естафети на відрізках від 50 до 200 м; - проходження навчальних дистанцій: 5 км	Зміна пори року, підйом на гору та спуск, швидкісне пересування з палками та без них	розвиває загартування, витривалість, координація, швидкість та спеціальних якостей для загальнофізичної підготовки
Спортивні ігри	- баскетбол; - ручний м'яч (гандбол); - волейбол; - футбол; - шашки та шахи	у момент лову необхідно визначити напрямок польоту предмету, швидкість, вагу	для розвитку колективних дій і згуртування та тактичного мислення
Плавання	- плавання в помірному та змінному темпі до 600 м (для розвитку витривалості); - ігри та естафети на воді та ін.	подолання водних перешкод, рятування на воді, форсування водної переправи за допомогою будь яких предметів, занурювання та затримка дихання	розвиток серцево-судинної системи, загартування і розслаблення м'язів тіла та швидкісної витривалості
Елементи єдиноборств	- силові вправи та єдиноборства у парах; - прийоми боротьби лежачи та стоячи; - прийоми самооборони	відпрацювання контратакуючих, наступаючих, стримуючих, обхідних дій	адаптація, саморегуляція до стресової ситуації, контроль своїх дій під час фізичного контакту, оперативне та тактичне мислення
Кіберспорт	- польоти на стимуляторі FPV Drone та інших системах; - відпрацювання стрільби з різних збройових систем на мультимедійному тирі	швидкість реакції та координація, аналізувати свої дії та постійно шукати шляхи до вдосконалення	критичне мислення, вирішення проблем, комунікаційні здібності розуміти стратегії гри, адаптуватися до змінних обставин та працювати разом з командою, щоб

			досягти спільної мети
Для посилення знань заняття з прикладними фізичними вправами проводити на місцевості, у нестандартних умовах, з різними перешкодами, в умовах дефіциту часу, при максимальних фізичних та вольових навантаженнях.			

Так за допомогою прикладних видів спорту розв'язують різні завдання з фізичного розвитку, а саме: зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків у поставі, вона є основним засобом формування складних рухових навичок і здібностей.

Висновки. Аналізуючи вище наведене, можна зробити висновок, що у старшому шкільному віці насамперед слід приділити увагу розвитку прикладним видам спорту, які будуть мати вплив на формування готовності учнів старших класів до захисту України. В цей вік активно розвиваються силові якості, швидкісно-силові можливості, координаційні здібності та різні види витривалості (силова, аеробна, статична та ін.).

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 190–194. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41)
<https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/77>
2. Дії солдата у складі бойових (тактичних) груп під час бою(тактичних дій) <https://sprotyvg7.com.ua/lesson/dii-soldata-u-skladi-bojovix-taktichnix-grup-pid-chas-boyu>
3. Ільченко В.П., Грибан Г.П. Стан фізичної готовності здобувачів закладів вищої освіти до захисту України. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 4 (177) 24. С. 65–69. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).13)
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання.Т. 2. Київ. Олімпійська література. 2017. 354 с.
5. Лаврентьев О.М., Сергієнко Ю.П., Головащенко Р.В., Крупеня С.В. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики. 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, 2021. Випуск 10(141) 21. С. 139.
6. Литвин О. Навчальна програма курсу за вибором «Початкова військова підготовка» для закладів спеціалізованої загальної середньої освіти військового спрямування (8–9 класи). <http://surl.li/kyvmjg>
7. Маринець М.І., Грибан Г.П. Скорий О.С. Підвищення ефективності процесу навчання дітей плаванню з використанням ігрового методу. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конф. Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 62–67.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ УВАГИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12–14 РОКІВ

Кафтанова Т.В., Цимбалюк Н.М., Шапран Д.Я.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. В статті проаналізовано сучасний стан розвитку такої якості як уваги в баскетболі, виявлено її важливість та актуальні проблеми методів розвитку. Доведено, що застосування спеціальних комплексів вправ, спрямованих на розвиток уваги, позитивно впливає на результат змагальної діяльності юних баскетболістів та допомагає досягти високих результатів в баскетболі.

Ключові слова: властивості уваги, висока стійкість, обсяг уваги, рівень розвитку, етап початкової підготовки, етап початкової спортивної спеціалізації.

Постановка проблеми. Специфіка спорту вищих досягнень вимагає постійного пошуку дедалі новіших ефективних засобів і методів тренування. У теорії та практиці спорту залишається недостатньо дослідженою проблема розвитку уваги в баскетболі, пов'язана із закономірностями формування технічної майстерності та ігрової практики [4; с. 201–205]. Специфіка баскетболу вимагає розвитку всіх властивостей уваги, що призводить до підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Діяльність у спортивних іграх, і в баскетболі зокрема, протікає в екстремальних умовах, за жорсткого ліміту часу. Відмінними рисами змагальної діяльності у спортивних іграх є її ситуаційний характер, динамічність, постійна змінюваність техніки й тактики, точність і швидкість ухвалення рішень, швидке реагування на основі своєчасного прогнозу зміни обстановки на майданчику, виконання ігрових дій в умовах протистояння із суперниками [1; с. 4–5].

У баскетболі важливість об'єму уваги полягає в тому, що гравець повинен в ігровій ситуації сприймати кілька об'єктів: розташування своїх гравців і супротивників; уміння розподіляти увагу важливе під час складання плану майбутніх дій, коли гравець повинен спрямувати свою увагу на дії партнерів, польоті м'яча, становище захисника; концентрація уваги важлива під час вступу в боротьбу за м'яч. Тривалість гри, різноманітність тактичних ситуацій вимагають також і високої стійкості уваги, збереження здатності до ефективної мобілізації її протягом усього матчу, здатності протистояти різним відволіканням [3; с. 89–95].

Отже, рівень розвитку уваги та її властивостей має велику значущість для всіх видів підготовленості баскетболістів, особливу значущість має впродовж етапу початкової підготовки та етапу початкової спортивної спеціалізації.

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати спеціальні комплекси вправ, спрямовані на розвиток уваги юних баскетболістів.

Завданнями дослідження ми ставили впровадження розробленого комплексу вправ на розвиток уваги в навчально-тренувальний процес баскетболістів та визначення його ефективності через певний період часу.

Результати дослідження та їх обговорення. Основною експериментальною базою дослідження була ДЮСШ №1 м. Житомира. В експерименті брали участь дві групи баскетболістів 12–14 років, які склали контрольну та експериментальну групи, по 15 осіб у кожній, які мають I–III юнацькі розряди. Навчально-тренувальні заняття в експериментальній групі проводилися чотири рази на тиждень (одне заняття 135 хв). Для баскетболістів експериментальної групи були розроблені спеціальні комплекси вправ, спрямовані на розвиток уваги та її властивостей [5]. Вправи були включені в підготовчу, основну і заключну частини тренувального заняття, структура навчально-тренувального процесу баскетболістів не порушувалася. Спеціальні комплекси вправ підбиралися з урахуванням поставлених на тренуванні завдань. У контрольній групі заняття проводилися за програмою СДЮСШОР [2; с.106–113]. Всього було проведено 48 занять. Розроблений комплекс містив у собі: прискорення, стрибки, багаторазове виконання технічного прийому без втрат м'яча, різноманітні повороти в русі, обертання на місці, кидки, ловлю та передачі м'яча, ведення в ускладнених умовах. Для тренування розподілу, перемикання та об'єму уваги в заняття було включено різні вправи з декількома м'ячами і всілякими переміщеннями; вправи, де потрібне швидке перемикання уваги з одного об'єкта на інший, а також уміння виділяти найважливіші об'єкти або дії. Для тренування концентрації, довільності та вибіркової уваги використовували вправи з різними м'ячами за вагою і кольором, зосередження на конкретному елементі або дії партнера.

Проведені педагогічні спостереження дали змогу отримати дані про стан уваги та її властивостей до експерименту і через три місяці. У тесті на вивчення обсягу уваги виявлено невисокий приріст показників, лише на 0,2 % в експериментальній групі вищий, ніж у контрольній. Цілком ймовірно, це властивість уваги, яку найскладніше тренувати, і для її розвитку необхідно включити в методику вправи, різноманітні завдання практичного й теоретичного характеру. Баскетболістам у край важлива така властивість уваги як обсяг, оскільки в процесі ігрових дій їм доводиться одночасно сприймати велику кількість об'єктів. Причому спортсмен сприймає в цих об'єктах найменші деталі, наприклад окремі елементи руху супротивника, його погляд, що дає змогу йому швидко і правильно організувати свої дії.

Приріст у тестах на вивчення концентрації та вибіркової уваги в експериментальній групі виявився вищий (17,8 %; 15,8 %), ніж у контрольній (12,5 %; 9,6 %). Це свідчить про те, що у баскетболістів експериментальної групи здатність утримання уваги на будь-якому об'єкті та здатність виділення з оточення і ситуації значущих об'єктів перебуває на належному рівні й піддається розвитку завдяки використанню вправ із кількома м'ячами, м'ячами різної ваги та кольору. У змагальній діяльності це проявилось тим, що гравці

стали давати точніші передачі, вибирали спосіб і вид передачі залежно від обстановки, доцільніше вибирали місце і партнера для виконання передачі.

Довільність уваги в експериментальній групі також виявилася вищою, ніж у контрольній, на 3,1 %. Приріст становив 12,3 % і 9,2 % відповідно, проте відмінності не є статистично значущими. Приріст свідчить про наявність у баскетболістів уміння спрямовувати свою увагу й утримувати її на необхідних на даний момент предметах і явищах (взаємодія з партнерами по команді, контроль положення і переміщення суперників, точність виконання технічного прийому).

Найбільший приріст спостерігався в тесті на розподіл і перемикавання уваги, в експериментальній групі він склав 18 %, а в контрольній – 15 %. Цьому сприяли вправи з кількома м'ячами, всілякими переміщеннями; вправи, де потрібне швидке перемикавання уваги з одного об'єкта на інший, а також завдяки використанню ігрового та змагального методів у процесі тренування. У змагальній діяльності це проявилось передусім у своєчасному переході від нападу до захисту, до доцільного вибору способу і виду технічного прийому, у чіткому контролі за партнерами по команді і суперниками.

Результати, отримані під час повторного дослідження, свідчать про необхідність продовження використання даної методики, водночас у програму необхідно внести деякі корективи, більше уваги приділити розвитку такої властивості, як об'єм уваги; урізноманітнити вправи, використовувати вправи та завдання в ускладнених ігрових і змагальних умовах; включити, крім фізичних вправ, завдання теоретичного характеру. Виникає необхідність спільного розвитку уваги й таких психічних процесів, як пам'ять і мислення.

Висновки. За результатами дослідження можна констатувати таке: застосування розроблених комплексів вправ у навчально-тренувальному процесі баскетболістів показало поліпшення результатів за всіма тестами. При цьому в експериментальній групі приріст показників більший, ніж у контрольній, однак, показники експериментальної групи статистично не відрізняються від результатів контрольної групи. Статистично достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами виявлено лише в тесті на перемикавання та розподіл уваги.

Застосування спеціальних комплексів вправ, спрямованих на розвиток уваги, позитивно позначилося на результаті ігрової практики юних баскетболістів експериментальної групи. Їх перевага над спортсменами контрольної групи відзначалася насамперед у результатах участі в обласних змаганнях, де вони показали кращий результат, ніж у минулому сезоні.

Список літературних джерел

1. Бабушкін В.З. Підготовка юних баскетболістів. К. 2015. 98 с.
2. Баскетбол. 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. 2019. С. 106–113

3. Мітова О.О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 89–95.
4. Соловей О.М. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 12–15 років на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я. Дніпро, 2016. С. 201–205.
5. Хромаєв З.М., Мурзін Є.В., Обухів А.В., Защук С.Г. Вправи баскетболіста. Методичний посібник. Київ, 2016. 128 с.

РУХОВО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Кафтанова Т.В., Цимбалюк Н.М., Твардовський В.О.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. В даній роботі розглянуто підхід до формування баскетбольної команди у ВНЗ, що ґрунтується на виявленні домінуючих рухових якостей студентів на заняттях з фізичного виховання за допомогою визначення рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: формування команди, рухово-орієнтований підхід, індивідуальна рухова схильність, домінуючі рухові здібності.

Постановка проблеми. Спортизація фізкультурної діяльності студентів вищих навчальних закладів стає основою відродження і розвитку масового студентського спорту [1; с.13–40]. Правильно організований процес фізичного виховання у ВНЗ та орієнтація студентів на ту рухову діяльність, до якої вони мають вроджену індивідуальну схильність, може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, а й загалом прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Успішний розвиток фізичних здібностей більшою мірою залежить від індивідуальної схильності людини до рухової діяльності певної спрямованості [3; с. 52–56].

Спортивно-орієнтована спрямованість фізичної культури у закладах вищої освіти буде ефективнішою і доцільнішою, якщо окрім мотиваційних потреб у заняттях тим чи іншим видом спорту в процесі фізичного виховання буде враховуватися рухова схильність та домінуючі рухові здібності студентів до фізкультурної діяльності певної спрямованості [4; с. 140–146].

Метою дослідження було сформувати студентську баскетбольну команду саме на основі принципу рухово-орієнтованого підходу та визначити його ефективність.

Завдання дослідження:

1. Здійснити моніторинг фізичної підготовленості здобувачів другого курсу за певними показниками.
2. На підставі отриманих даних відібрати групу здобувачів із переважно розвиненими координаційними здібностями для занять баскетболом.

3. Визначити ефективність принципу рухово-орієнтованого підходу в кінці дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку 2023–2024 навчального року нами на базі Житомирського державного університету ім. І. Франка проводився моніторинг рівня фізичної підготовленості студентів другого курсу різних факультетів. Під час дослідження нами визначалися: час реакції на звуковий подразник; максимальне прискорення, з яким виконували стрибок; сила і швидкість; висота стрибка і потужність [2; с. 24–29]. У результаті тестування виявлялися домінуючі рухові здібності студентів. Також проводилося письмове опитування для виявлення інтересу до занять певними видами рухової діяльності [5].

На підставі отриманих даних було відібрано групу студентів із переважно розвиненими координаційними здібностями, яким було рекомендовано розвивати їх в ігрових видах спорту, а саме в баскетболі. Саме ця група займалася протягом трьох місяців вивченням і вдосконаленням навичок баскетболу, решта студентів займалися за загальноприйнятою системою організації процесу фізичного виховання у ВНЗ.

У групі студентів, які вдосконалювалися у баскетболі, наприкінці курсу фізичного виховання ми провели тестування, у результаті якого визначали динаміку фізичної підготовленості. Результати дослідження засвідчили, що рухово-орієнтований підхід до організації процесу фізичного виховання студентів з використанням врахування інтересу та визначення рухової схильності до фізкультурної діяльності певної спрямованості виявив свою ефективність:

- на 8,3 % ($p < 0,05$) поліпшилися силові показники, на 17 % ($p < 0,01$) – швидко-силові, на 80,4 % ($p < 0,01$) – гнучкість, на 11,8% ($p < 0,05$) зросла силова витривалість, на 1,7 % ($p < 0,05$) – загальна витривалість;
- рівень домінуючих рухових фізичних якостей підвищився в середньому на 16 %, на 5 % поліпшилися показники рухових якостей, які відстають;
- 30 % здобувачів протягом навчального року брали участь у різноманітних спортивних змаганнях з баскетболу.

Також рухово-орієнтований підхід дав змогу значно підвищити якість навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання»:

- на 22 % покращилася відвідуваність занять з фізичного виховання;
- на 6 % зменшилася кількість занять, пропущених через хворобу;
- на 8 % зменшилася кількість занять, пропущених без поважної причини.

Після проведення експерименту 22 % здобувачів стали відвідувати спортивні заняття з баскетболу в позаурочний час, а деякі попали до збірної команди університета.

Висновки. Розроблена технологія визначення індивідуальної рухової схильності студентів до занять фізкультурною діяльністю певної спрямованості з використанням тестування дала змогу об'єктивно оцінити силові, швидко-силові якості, витривалість, координаційні здібності та швидко-силову

витривалість студентів. Як бачимо, після занять баскетболом у студентів значно підвищився рівень фізичної підготовленості.

Урахування індивідуальних рухових здібностей та інтересу здобувачів до певного виду рухової діяльності з переважним розвитком домінантних фізичних якостей дало змогу розробити рухово-орієнтований підхід до організації процесу фізичного виховання у ВНЗ, а також використовувати його для формування студентської команди з баскетболу.

Список літературних джерел

1. Ажиппо О.Ю., Павленко В.О., Павленко Є.Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти [посібник]. Харків.2019. С.13–40.
2. Вовк І.В., Гуцул Н.З. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського. Загальноузівська кафедра фізичного виховання спорту та здоров'я людини. Міжнародна науково-практична конференція. Видавничий дім «Гельветика» 2020. С. 24–29.
3. Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 4. С. 52–56.
4. Закопайло С.А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2015. Вип. 8. С. 140–146.
5. Олексієнко Я. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL: <http://www.pdaa.edu.ua/np/pdf2/5.pdf>

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ ДАНИХ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

Клопова В.О.

Запорізький національний університет

Анотація. Дослідження присвячено проблемі індивідуалізації тренувального процесу на основі даних з урахуванням організаційних та методичних аспектів. Описано сучасні підходи до побудови індивідуальних програм підготовки спортсменів з використанням інформаційних технологій для моніторингу фізичних показників та психоемоційного стану. Акцент зроблено на персоналізованому підході до планування навантажень, що сприяє оптимізації спортивних результатів і зниженню ризику травматизму. Важливість індивідуалізації підтверджується на прикладі різних спортивних дисциплін, що вимагають особливої уваги до багаторічної підготовки та адаптації тренувальних програм до можливостей конкретного спортсмена.

Ключові слова: індивідуалізація, тренувальний процес, дані, інформаційні технології, адаптація.

Актуальність теми дослідження. Сучасний спорт потребує точного і персоналізованого підходу до підготовки спортсменів, оскільки універсальні тренувальні програми часто не враховують індивідуальні особливості атлетів, такі як соматотип, психоемоційний стан чи генетичний потенціал. Відсутність індивідуалізації може призвести до перевантаження, травматизму та зниження спортивних результатів. Використання інформаційних технологій та даних для моніторингу фізичних параметрів створює можливості для побудови гнучких та ефективних тренувальних програм, що адаптуються до потреб кожного спортсмена.

Метою дослідження є розробка організаційних та методичних рекомендацій щодо застосування інформаційних технологій для індивідуалізації тренувального процесу, що сприятиме підвищенню результативності спортивної підготовки та зниженню ризиків для здоров'я спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження підтверджено, що індивідуалізація тренувального процесу значно підвищує ефективність підготовки спортсменів завдяки точному підбору навантажень та адаптації програм до індивідуальних потреб. Основні результати дослідження можна розділити на кілька ключових аспектів:

1. Застосування інформаційних технологій для збору та аналізу даних. Використання спортивних трекерів, мобільних додатків та спеціалізованих інформаційних платформ дозволяє збирати об'єктивні дані про фізичний стан спортсменів у реальному часі. Ці дані охоплюють частоту серцевих скорочень, швидкість руху, рівень втоми, час відновлення тощо. На їх основі тренери можуть оперативно коригувати тренувальні програми, адаптуючи інтенсивність навантажень під поточний стан спортсмена [2, 3, 5].

2. Моніторинг психоемоційного стану. Важливим компонентом індивідуалізації є врахування психологічного благополуччя спортсменів. Дослідження А. О. Титовича підкреслює, що використання опитувальників та спеціальних тестів для моніторингу рівня стресу і мотивації дозволяє вчасно виявляти ризики перевантаження або втрати інтересу до тренувань. Це сприяє побудові збалансованих програм, що запобігають вигорянню та сприяють досягненню стабільних результатів [1].

3. Адаптація тренувальних програм з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей. Для досягнення високих результатів важливо враховувати індивідуальні характеристики спортсменів, такі як вік, соматотип, рівень фізичного розвитку та особисті цілі. Це особливо актуально в ігрових видах спорту, де необхідно адаптувати тренувальні плани для гравців різних позицій та з різною фізичною підготовкою [2, 4].

4. Багаторічна підготовка та планування циклів навантаження. Дослідження також акцентує увагу на необхідності довгострокового планування та періодизації тренувального процесу. Це включає побудову тренувальних циклів, які чергують періоди інтенсивних навантажень та

відновлення. Таким чином забезпечується поступовий розвиток фізичних і технічних навичок без ризику перевтоми.

5. Зниження ризику травматизму та перевантажень. Використання індивідуальних підходів допомагає запобігти травмам, оскільки навантаження коригується відповідно до фізичного та психологічного стану спортсмена. Своєчасний моніторинг показників відновлення та рівня втоми дозволяє уникнути перевантажень і забезпечити достатній час для відпочинку, що є важливим для довгострокової спортивної кар'єри [2, 3].

Висновки. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що поєднання інформаційних технологій із методичними підходами до тренувального процесу сприяє підвищенню спортивних результатів, покращенню мотивації та запобіганню ризикам для здоров'я. Індивідуалізація тренувань також виявилася ефективною не лише для професійних спортсменів, але й для аматорів, що робить ці підходи універсальними для широкого використання у спорті.

Список літературних джерел

1. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: монографія / А.О. Титович, О.А. Томенко, О.І. Головченко, І.Ф. Востоцька. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.
2. Титович А.О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів : дис. к-та наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2013. 204 с.
3. Товстоног О.Ф. Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України*. 2010. №1. С. 322–327.
4. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. За загальною ред. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
5. Shynkaruk O., Kostiukevych V., Mitova O., Griban G., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Kozaruk Yu., Semeniv B., Zhlobo T., Bakatov V., Hres M. (2022). Monitoring the functional status of highly qualified canoeing female athletes in the training process for intensive competitive activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (5), 1030-1039. doi: 10.13189/saj.2022.100521.

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ковальчук Д.В., Грибан Г.П., Скорий О.С.

*Житомирський державний університету імені Івана Франка
Поліський національний університет*

Анотація. В статті розглядаються питання формування комунікативних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури. Доведено, що впроваджена модель значно підвищила комунікативну компетентність здобувачів.

Ключові слова: комунікативні компетентності, вчитель фізичної культури, здобувач, професійна компетентність вчителя.

Актуальність теми дослідження. Комунікативні компетентності включають у себе не лише передачу знань, а й уміння ефективно співпрацювати, розвивати в учнів навички соціальної взаємодії, формувати позитивний психологічний клімат у групі. Водночас у закладах вищої освіти формування цих компетентностей потребує особливої уваги, оскільки саме в цей період майбутні педагоги проходять важливий етап становлення своїх професійних якостей. Недостатнє опрацювання питань розвитку комунікативних навичок може призвести до низької якості навчального процесу та невміння вчителя ефективно впливати на учнів, що в свою чергу вплине на загальний рівень фізичної культури та здоров'я молоді.

Формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури є однією з ключових задач сучасної педагогічної освіти. Вона є важливою складовою загальної професійної компетентності педагога, яка забезпечує ефективність навчально-виховного процесу та успішну соціалізацію учнів. Комунікативна компетентність включає здатність до продуктивної взаємодії з учнями, колегами та батьками, уміння мотивувати учнів до активної участі у фізичному вихованні, а також здатність створювати сприятливу атмосферу для навчання та розвитку [2, с. 78; 3].

Формування комунікативної компетентності передбачає розвиток умінь ефективної міжособистісної взаємодії. Це включає вміння слухати та розуміти співрозмовника, правильно формулювати власні думки, адаптуватися до різних комунікативних ситуацій та культурних контекстів, а також здатність до співпраці та командної роботи. Важливим аспектом є розвиток емпатії, тобто здатності до розуміння та врахування емоційного стану учнів, що сприяє формуванню довірчих стосунків та покращує ефективність педагогічної взаємодії. Майбутній вчитель фізичної культури повинен володіти навичками невербальної комунікації, які є особливо важливими у фізичному вихованні, де значна частина інформації передається через жести, міміку, позу та рухи [5, с. 54].

Складовою професійної діяльності вчителя є педагогічне спілкування, яке виступає як засіб вирішення навчальних завдань, забезпечення соціально-педагогічного супроводу виховного процесу та організації взаємовідносин між учителем і учнями. Оскільки спілкування є процесом комунікації, педагогічну комунікацію можна вважати формою педагогічного спілкування. Відповідно, комунікативну компетентність учителя можна визначити як здатність ефективно здійснювати педагогічне спілкування. Комунікативна компетентність являє собою особистісну якість учителя, яка формується в процесі його педагогічної діяльності, розвитку та саморозвитку, і включає пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційні та ціннісно орієнтаційні компоненти [1, с. 32; 4].

На формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури впливають різні психолого-педагогічні чинники. Серед них – рівень загальної культури спілкування, особистісні якості здобувача, специфіка педагогічної взаємодії у сфері фізичного виховання, а також професійно-педагогічна підготовка, яку здобувачі отримують у закладах вищої освіти. Педагогічна практика показує, що комунікативна компетентність не формується автоматично, вона потребує цілеспрямованої підготовки, яка має включати спеціально розроблені навчальні програми та методи [6, с.72].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка моделі формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі їхньої професійної підготовки в закладах вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Модель формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі їхньої фахової підготовки базується на всебічному підході, який поєднує розвиток ключових аспектів комунікативних навичок, що були виявлені за результатами досліджень. Ця модель передбачає інтеграцію різноманітних навчальних заходів, спрямованих на розвиток ефективного спілкування, навичок взаємодії в колективі, ведення переговорів, розуміння комунікативних сигналів, а також на формування толерантності, стійкості до стресу та здатності до конструктивного вирішення конфліктів (табл. 1).

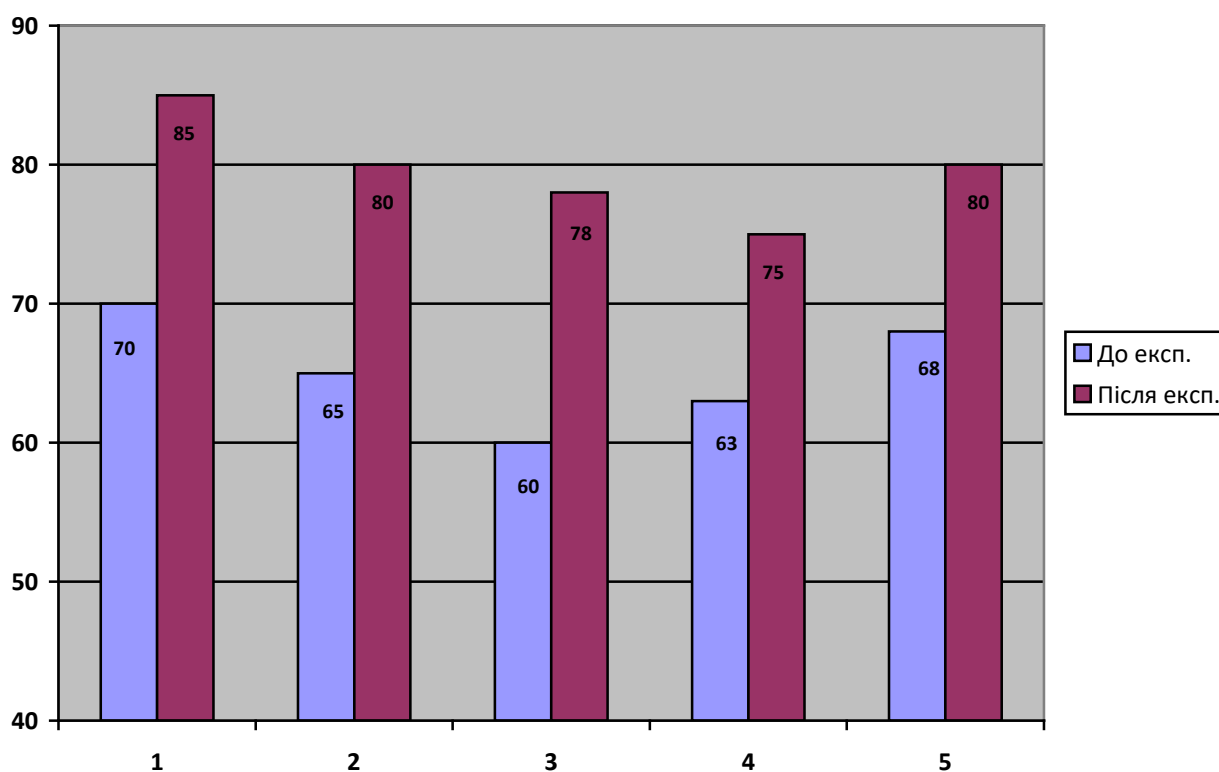
Таблиця 1

Основні елементи моделі формування комунікативної компетентності

Елемент моделі	Мета	Засоби реалізації
Ефективне спілкування	Розвиток навичок чіткого та логічного викладу думок	Практичні заняття з риторики, вправи на формулювання повідомлень, аналіз прикладів успішного та невдалого спілкування
Взаємодія в колективі	Розвиток командної роботи та підтримання позитивних взаємин	Групові тренінги, командні завдання, аналіз конфліктних ситуацій, моделювання командної роботи
Ведення переговорів	Вироблення навичок аргументації та досягнення компромісів	Імітаційні вправи на переговори, рольові ігри, аналіз кейсів, обговорення стратегій переконання та досягнення згоди
Розуміння комунікативних сигналів	Підвищення чутливості до невербальної комунікації	Вправи на інтерпретацію невербальних сигналів, тренінги з розпізнавання емоцій, аналіз невербальних аспектів комунікації
Комунікативна толерантність	Формування здатності до стресостійкого та толерантного спілкування	Тренінги на стресостійкість, рольові ігри, вправи на розв'язання конфліктів, аналіз методик управління емоціями та контролю поведінки в конфліктних ситуаціях
Конструктивне вирішення конфліктів	Розвиток умінь управління конфліктними ситуаціями	Рольові ігри з моделювання конфліктів, обговорення стратегій розв'язання конфліктів, вправи з використання технік вирішення конфліктів

Модель формування комунікативної компетентності, розроблена на основі результатів досліджень, є ефективним інструментом для підготовки майбутніх учителів фізичної культури до їхньої професійної діяльності. Вона дозволяє не лише розвинути необхідні комунікативні навички, але й забезпечити їхнє успішне застосування у реальних педагогічних ситуаціях.

Заключний етап педагогічного формувального експерименту передбачав проведення повторного тестування здобувачів за тими ж методиками, що використовувалися на початку дослідження. Метою цього повторного тестування було визначити, наскільки змінився рівень комунікативної компетентності після впровадження розробленої моделі. Результати цього тестування показали суттєве зростання показників комунікативної компетентності у більшості здобувачів, що свідчить про ефективність проведеного навчання та застосованих тренінгів і вправ.



Критерії:

- 1 – ефективність спілкування;
- 2 – здатність до зв'язності в колективі;
- 3 – навички ведення переговорів;
- 4 – управління конфліктами;
- 5 – комунікативна толерантність

Рис. 1. Порівняння результатів до та після експерименту (в балах)

Підведені підсумки експерименту демонструють, що впроваджена модель значно підвищила комунікативну компетентність здобувачів, що було підтверджено суттєвим зростанням середніх балів за всіма критеріями. Ці

результати вказують на високу ефективність застосованих методів і вправ, які можуть бути рекомендовані для подальшого використання у підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Висновки. Запропонована модель є дієвим інструментом для підвищення комунікативної компетентності здобувачів у контексті їхньої професійної підготовки. Використання системного підходу, що поєднує теоретичне навчання з практичними заняттями та тренінгами, дозволяє не лише підвищити рівень знань, але й забезпечити реальний розвиток комунікативних навичок, які є ключовими для педагогічної діяльності.

Результати дослідження мають важливе значення як для теоретичної, так і для практичної педагогіки. Зокрема, вони можуть бути використані для подальшого вдосконалення програм підготовки вчителів фізичної культури в закладах вищої освіти, а також для розробки нових методичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності комунікативної взаємодії у навчальному середовищі. Впровадження запропонованої моделі у навчальний процес сприятиме підвищенню професійної підготовки майбутніх педагогів, що, в свою чергу, позитивно вплине на якість освіти загалом.

Список літературних джерел

1. Вигранка Т.В. Мовленнєва компетентність як базовий показник професійної компетенції майбутніх викладачів. Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 16–17 грудня 2016). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 63–64.
2. Гавриляк Л.С. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. Науковий журнал «АГОС. Мистецтво наукової думки» № 3 Квітень, 2019. С. 70–73.
3. Грибан Г., Мичка І., Гарлінська А. та ін. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. Науковий часопис НПУ 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 Випуск 4 (149) 2022. С. 43–46.
4. Грибан Григорій, Пилипчук Павло, Опанчук Денис. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2024. С. 125–130.
5. Конох А.П. Професійна педагогічна компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і туризму. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2014. 1(12). С. 180–183.
6. Слободяник Н.В. Спілкування як основа психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. Psychological journal. 2018. № 4 (14). С. 206–216. doi: 10.31108/2018vol14iss4.

ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ І НАВИЧОК З ПАУЕРЛІФТИНГУ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ- ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Козловець В.А., Айунц В.І., Блажівський Г.В.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. У статті розглядається актуальність формування спеціальних умінь і навичок з пауерліфтингу серед здобувачів професійно-технічної освіти у процесі фізичного виховання. Для оцінки сформованості технічних дій було застосовано метод експертного оцінювання. За результатами експерименту, що охоплював 16 юнаків, відзначено значне покращення технічної підготовленості. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованих етапів підготовки, що дозволяють вдосконалити техніку змагальних вправ з пауерліфтингу.

Ключові слова: пауерліфтинг, присідання, жим лежачи, станова тяга.

Актуальність дослідження. Розвиток фізичної культури та спорту серед молоді є важливим завданням сучасного освітнього процесу. У професійно-технічних закладах освіти фізичне виховання займає особливе місце, оскільки воно сприяє не лише покращенню фізичних показників здобувачів освіти, а й формуванню спеціальних навичок, необхідних для обраних професій. Серед популярних напрямів рухової активності в цих закладах можна виокремити пауерліфтинг, який користується великою популярністю серед молоді [1, 4].

Мета роботи – запропонувати програму формування спеціальних умінь і навичок з пауерліфтингу та перевірити її ефективність.

Результати досліджень. Процес підготовки здобувачів освіти з пауерліфтингу можна розділити на кілька етапів, кожен з яких має свої особливості та завдання. Запропонована нами програма занять включала такі послідовні етапи:

I – етап передбачав ознайомлення студентів із базовими рухами, принципами правильної техніки виконання вправ та правилами безпеки. На цьому етапі основною метою є навчити студентів правильно виконувати базові вправи (присідання, жим лежачи, станова тяга), а також формувати у них розуміння важливості техніки для уникнення травм.

II – на цьому етапі здійснюється розвиток спеціальних навичок і вмінь у пауерліфтингу. Студенти починають працювати з більшими вагами, вивчають додаткові вправи для посилення окремих груп м'язів, покращують техніку. Важливими завданнями є зміцнення всіх основних груп м'язів, розвиток координації та покращення фізичних якостей і функціональних можливостей [2, 5].

III – на цьому відбувався акцент на інтенсивну підготовку, коли здобувачі вже мають необхідні навички. Важливою складовою цього етапу є

індивідуальний підхід, коли кожен студент працює над вдосконаленням своїх досягнень та підтриманням оптимальної фізичної форми. Для цього використовуються методи прогресивного навантаження, вдосконалюються техніка та ефективність виконання вправ.

IV – передбачав проведення змагань на яких здобувачі демонструють свої досягнення. Завданням цього етапу було оцінити не тільки силові показники студентів, але й технічність підготовленість.

Для оцінки сформованості спеціальних умінь і навичок з пауерліфтингу було використано метод експертного оцінювання, який передбачає проведення групою експертів оцінки технічної підготовленості здобувачів [3]. У дослідженні взяли участь 16 хлопців. Оцінювання виконання технічних елементів кожної змагальної вправи проводилося за 5-бальною шкалою.

Оцінювання виконання технічних елементів присідання зі штангою на плечах до і після експерименту свідчить про приріст середньої оцінки за виконання вправи, який становить 28,8 %. Найбільший приріст зафіксовано в елементах: «підйом із присіду» – 26,7 % та «відхід від стійок» – 32,6 %.

За період педагогічного експерименту показники освоєння жиму штанги лежачи достовірно покращилися: до проведення експерименту середні показники складали 3,4 бала, а після – 4,3 бала. Найвищий приріст зафіксовано в таких елементах, як «проходження мертвої точки» – 33,4 %, «фіксація паузи зі штангою на грудях» – 32,6 % і «зрив штанги» – 27,6 %.

На початку педагогічного експерименту середні показники освоєння елементів станової тяги становили 3,65 бала, а після експерименту — 4,35 бала. Найбільший приріст відзначався в елементах: «розгін штанги» — 41,6 % та «відрив штанги від помосту» — 32,3 %.

Висновки. Після завершення експерименту у всіх вправах відзначено приріст технічних показників, що свідчить про підвищення майстерності у виконанні таких вправ, як станова тяга, жим штанги лежачи та присідання зі штангою. Це підтверджує, що визначені етапи дозволяють поступово та систематично освоювати необхідні вправи, зміцнювати м'язові групи та покращувати техніку.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Мичка І.В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 102–109.
2. Жамардій В.О. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2013. Вип. 11. С. 130–135.
3. Мичка І.В. Застосування інформаційних технологій на заняттях з пауерліфтингу у студентів вищих навчальних закладів. Інформаційні технології в освіті та науці : матеріали Х всеукр. наук.-практ. конф. Мелітополь, 2018. Вип 10. С. 180–184.
4. Мичка І.В., Грибук В.О. Управління фізичним вихованням: аналіз стратегій, політики та практики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 9 (169). С. 92–96.

5. Мичка І.В., Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Косенко Н.В., Саранча М.П., Опанчук Д.Р. Вплив занять пауерліфтингом на показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму здобувачів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (181).2024. С. 174–177. <http://eprints.zu.edu.ua/cgi/latest>
DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).31)

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ БРЕЙКІНГУ В ОСВІТНІ ПРОГРАМИ: ПОРІВНЯННЯ З ІНШИМИ ВИДАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П.

Житомирський державний університету імені Івана Франка

Анотація. У статті висвітлюються можливості та перспективи інтеграції брейкінгу в шкільні освітні програми як інноваційного виду фізичної активності. Зважаючи на те, що брейкінг набув статусу олімпійського виду спорту, акцентується його потенціал у розвитку фізичних, соціальних і творчих здібностей учнів. Проведено аналіз переваг і недоліків цього виду діяльності у порівнянні з такими популярними видами спорту, як гімнастика, футбол та аеробіка. Особливу увагу приділено його позитивному впливу на координацію, силу, гнучкість та витривалість, а також його унікальній ролі у сприянні самовираженню та розвитку креативності. Брейкінг як культурний феномен, тісно пов'язаний із музикою та вуличним мистецтвом, стає привабливим для молоді. У статті пропонуються педагогічні методи інтеграції брейкінгу в освітній процес, зокрема через розробку спеціальних модулів, організацію позакласних заходів та підвищення кваліфікації вчителів. Окремо розглянуто виклики, пов'язані з адаптацією навчальних планів і підготовкою викладачів. Висновки свідчать про значний потенціал брейкінгу у підвищенні зацікавленості школярів у фізичній культурі та сприянні їхньому гармонійному розвитку.

Ключові слова: брейкінг, фізична активність, фізичні якості, учні, соціальна взаємодія.

Актуальність теми дослідження. У сучасній освіті фізична культура є важливим засобом не лише фізичного, а й соціального та емоційного розвитку учнів. У цьому контексті зростає потреба в інтеграції нових видів фізичної активності, які відповідають інтересам сучасної учнівської молоді. Брейкінг як динамічний і творчий вид фізичної активності, вже здобув міжнародне визнання, зокрема через його включення до програми Олімпійських ігор 2024 року. Це підтверджує його значущість та перспективність для масового впровадження в систему освіти. Водночас, традиційні види фізичної активності,

такі як футбол, гімнастика та аеробіка, хоча й зберігають свою ефективність, не завжди викликають належний рівень зацікавленості у школярів. Брейкінг, з його тісним зв'язком із сучасною молодіжною культурою, має потенціал стати засобом залучення до фізичної активності тих учнів, які віддають перевагу індивідуальному самовираженню через рух. Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю розробки нових педагогічних підходів, які враховуватимуть специфіку брейкінгу. Вивчення його фізіологічних переваг, соціокультурного впливу та можливостей інтеграції в освітній процес дозволить зробити фізичну культуру в школах більш різноманітною та ефективною.

Мета дослідження полягає у визначенні потенціалу брейкінгу як інноваційного виду фізичної активності для інтеграції в освітні програми. Дослідження спрямоване на аналіз фізіологічних, соціокультурних та педагогічних аспектів цього виду танцю, а також на порівняння його з іншими видами фізичної активності, такими як гімнастика, футбол та аеробіка. Особливу увагу приділено розробці методичних підходів, які сприятимуть ефективному впровадженню брейкінгу в навчальний процес, підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою та їх всебічному розвитку.

Результати дослідження: Брейкінг, як вид фізичної активності, має значний вплив на розвиток різних фізіологічних показників. Це динамічний танець, що включає численні елементи, які змушують тіло працювати на межі своїх можливостей. Він вимагає від учасників високої координації рухів і точності. Засоби брейкінгу активно тренують баланс, оскільки багато рухів потребують точного відчуття тіла для підтримки рівноваги при виконанні складних комбінацій, таких як рухи footwork (танець що виконується знизу), power move (силові елементи) та freeze (стійки та рівноваги). Це допомагає розвивати стабільність і контролювати власне тіло в просторі, що є важливим для загальної рухової активності.

Гнучкість є ще однією важливою перевагою, яку дає брейкінг. Танець включає в себе елементи, що вимагають широкого діапазону рухів, зокрема у суглобах та м'язах. Це дозволяє значно покращити здатність тіла адаптуватися до різних поз і рухів, а також зменшити ризик травм. Щодо сили, то брейкінг активно працює над зміцненням м'язів верхньої частини тіла, зокрема рук, плечей та пресу. Багато трюків і стійок передбачають, що bboy чи bgirl буде використовувати верхню частину тіла для утримання рівноваги. Це дозволяє значно покращити силу м'язів корпусу, а також витривалість, оскільки тривалі танцювальні практики дають значне кардіонавантаження [1]. Брейкінг є потужним засобом розвитку соціальних навичок у школярів, оскільки в цьому танцювальному стилі передбачено підготовка до змагань не лише 1x1 але й 2x2, 3x3 та 5x5. Це допомагає учням формувати такі важливі соціальні компетенції, як:

- *комунікація* – брейкінг стимулює взаємодію з іншими учасниками через рухи, що часто включають елементи взаємного впливу або реакцій на партнера;

- *самовираження* – цей вид танцю дає можливість кожному учаснику проявити свою індивідуальність через стиль і техніку виконання;

- *креативність і довіра* – брейкінг підвищує рівень творчості в учнів, оскільки дозволяє їм самостійно створювати комбінації рухів, а також сприяє розвитку довіри між учасниками.

Це контрастує з іншими видами фізичної активності, де соціальна взаємодія може бути менш інтенсивною (наприклад, в гімнастиці). На фоні інших видів фізичної активності, таких як гімнастика чи аеробіка, брейкінг відзначається своєю універсальністю і доступністю. У порівнянні з гімнастикою, яка потребує спеціалізованого обладнання, брейкінг не має таких обмежень. Його можна практикувати на будь-якій поверхні, що робить його доступним для більш широкого кола людей. Брейкінг дає комплексне навантаження на всі групи м'язів, а також сприяє розвитку гнучкості та витривалості, що робить його відмінним вибором для фізичної активності [5].

Брейкінг має унікальні характеристики в порівнянні з іншими видами фізичної активності. Наприклад, у контексті розвитку соціальної взаємодії брейкінг поступається командним видам спорту, таким як футбол чи баскетбол, де співпраця між гравцями є ключовим елементом. У командних видах спорту учні розвивають комунікативні навички, здатність до колективного прийняття рішень та лідерські якості [2]. Проте брейкінг значно перевершує інші види фізичної активності у розвитку індивідуальної креативності. Учасники мають можливість експериментувати з власним стилем, комбінувати рухи і створювати унікальні комбінації, що сприяє творчому самовираженню. Це особливо важливо в контексті сучасної освіти, де креативність визнається однією з ключових компетентностей.

Фізіологічно брейкінг відрізняється тим, що поєднує кардіонавантаження з силовими вправами. Учасники виконують швидкі рухи, що підвищують частоту серцевих скорочень, одночасно задіюючи різні групи м'язів для підтримки рівноваги, виконання стрибків або утримання тіла в складних позах. На відміну від аеробіки, яка більше фокусується на витривалості, чи гімнастиці, де акцент робиться на технічній досконалості, брейкінг забезпечує гармонійний розвиток як силових, так і координаційних здібностей. Це робить його більш універсальним і ефективним для комплексного фізичного розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння фізичних та соціокультурних аспектів різних видів
фізичної активності**

Вид фізичної активності	Фізичне навантаження	Соціальна взаємодія	Культурний компонент
Брейкінг	Високе	Висока	Високий
Гімнастика	Високе	Низька	Низький
Футбол	Середнє	Висока	Низький
Аеробіка	Середнє	Середня	Середній

Для ефективного впровадження брейкінгу в освітній процес необхідно розробити чіткі методичні підходи, які враховуватимуть особливості цього виду фізичної активності та його потенціал для розвитку учнів. Перш за все, важливо інтегрувати брейкінг у програму уроків фізичної культури як окремий модуль. Це дасть змогу учням систематично знайомитися з основами танцю, починаючи з базових рухів і поступово переходячи до більш складних елементів [5]. Крім того, значну роль відіграють позакласні заходи, такі як майстер-класи та змагання. Вони не лише сприяють поглибленню практичних навичок, а й підвищують інтерес до брейкінгу як сучасної форми фізичної активності. Такі заходи також сприяють соціалізації учнів, оскільки дають змогу спілкуватися та співпрацювати з однолітками. Окрему увагу слід приділити підвищенню кваліфікації вчителів фізичної культури. Для цього доцільно залучати досвідчених тренерів і експертів у сфері брейкінгу. Вони можуть проводити семінари та тренінги, які допоможуть вчителям опанувати методику викладання цього виду танцю, адаптуючи її до вікових і фізичних можливостей учнів [4]. Також важливим є створення методичних матеріалів, які включатимуть поетапні інструкції, рекомендації щодо безпеки під час виконання складних елементів, а також приклади інтеграції музичних компонентів. Такий підхід забезпечить всебічну підготовку вчителів і зробить процес навчання більш структурованим та ефективним.

Висновки. Отже, брейкінг демонструє значний потенціал як інноваційний компонент освітніх програм, сприяючи гармонійному фізичному, соціальному та творчому розвитку учнів. Порівняння з іншими видами фізичної активності, такими як гімнастика, футбол та аеробіка, свідчить про його універсальність і доступність. Цей вид діяльності забезпечує комплексне фізичне навантаження, яке включає розвиток сили, гнучкості, координації та витривалості. Соціальний аспект брейкінгу відзначається високим рівнем взаємодії, зокрема під час командних змагань і спільних тренувань. Водночас, індивідуальна креативність та самовираження, які стимулює цей вид танцю, сприяють розвитку ключових компетентностей сучасної освіти, таких як критичне мислення та креативність.

Враховуючи культурну складову, брейкінг також має потенціал сприяти формуванню естетичного смаку та розширенню світогляду учнів. Він є не лише спортивною дисципліною, але й культурним феноменом, що може інтегрувати молодь у глобальну спільноту через обмін досвідом і участь у міжнародних змаганнях. Для успішного впровадження брейкінгу в навчальний процес необхідно:

- розробити методичні матеріали та адаптувати навчальні плани;
- включити брейкінг як модуль у програму фізичної культури;
- організовувати позакласні заходи, що підтримують інтерес до цього виду активності;
- підвищувати кваліфікацію вчителів шляхом залучення експертів і проведення тренінгів.

Таким чином, інтеграція брейкінгу в освітній процес може суттєво підвищити мотивацію школярів до занять фізичною культурою, сприяючи їх всебічному розвитку

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Кондратюк А.Ю., Лайчук А.М. Історія розвитку брейкінгу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 17–20.
2. Гордієнко О. Футбол як засіб залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 3К(162), 103–107. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).21)
3. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. 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. С. 84–89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>
4. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Брейкінг у системі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 31–35.
5. Петренко О.А. Сучасні підходи до використання гімнастики у фізичному вихованні школярів. У: Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Фізичне виховання та здоров'я». Харків: ХНУ, 2020. С. 89–94.
6. Сташук В.Г. Роль фізичної культури в освітньому процесі. *Репозиторій Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2020. URL: <http://repository.sport.edu.ua> (дата звернення: 12.11.2024).
7. Слободянюк О.М., Грабовський І.В. Вплив аеробіки на фізичний стан школярів. *Фізичне виховання і спорт у школі*. 2019. № 2. С. 45–50.
8. Tsiouti, N., & Wyon, M. (2021). Injury occurrence in BreakDance: An online Crosssectional Cohort study of Breakers. *Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 25(1). 2–8. Doi:10.12678/1089- 313X.031521a PMID:33706849

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Корбут Ж.О., Гарлінська А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті подається аналіз технічної підготовки студенток-волейболісток у закладах вищої освіти. Проаналізовано актуальність волейболу, як виду спорту. Встановлено, від чого залежить ефективність технічної підготовки волейболісток.

Ключові слова: волейбол, студентки-волейболістки, технічна підготовка, ЗВО.

Актуальність теми дослідження. Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту у студентської молоді, тому спортивні кафедри багатьох вищих закладів включають волейбол у спортивну роботу та плани підготовки студентів навчальних груп і спортивних відділень. Застосування як метод фізичного виховання в навчальному процесі позитивно впливає на зміцнення і збереження здоров'я студентів, розвиток фізичної підготовленості, сприяє формуванню якостей особистості, необхідних для майбутньої професійної діяльності [1].

Ефективність технічної підготовки волейболісток залежить від рівня фізичної і тактичної підготовки, технічних здібностей і резерву майстерності, а також від правильного вибору організаційних форм, методів і засобів навчально-тренувального процесу. Орієнтація на інноваційні технології у навчально-виховному процесі призвела до суттєвих змін у його змістовній та процесуальній складовій, визначаючи модернізацію традиційних систем навчання, а також розробку та модернізацію нових методичних технологій, які складають основу конкурентоспроможної підготовки для волейболістки. Однією з найважливіших складових змагальної підготовки студенток-волейболісток є технічна підготовка [3]. У зв'язку з цим дане питання потребує додаткового дослідження, що зумовлює актуальність даної роботи.

Мета дослідження – є вивчення оптимізації технічної підготовки волейболісток у закладах вищої освіти.

Результати досліджень. Переважними видами спортивних занять є заняття у спортивній секції вищих навчальних закладів, оскільки вони проходять у зручний час і дозволяють займатися обраним видом спорту. Найпопулярнішим видом спорту серед студенток вищих навчальних закладів є волейбол, 21,5% респонденток різної спортивної кваліфікації та технічної підготовки віддають перевагу волейболу. Удосконалення системи фізичного виховання ВНЗ сприятиме впровадженню диференційованих методів навчання, заснованих на використанні волейбольного інвентарю в сегментованому навчанні та тренуванні [2].

Технічні рухи волейболу – це комбінація ряду спеціальних прийомів, необхідна спортсменам для успішної участі в грі. Ефективна технологія, що характеризується швидкістю, стабільністю та економічністю. Тільки так волейболісти можуть досягти високих результатів у грі.

Для успішного вирішення тактичних завдань за обмежений час спортсменам необхідно оволодіти різноманітними технічними засобами, в основному це: позиціонування, пересування, передача, подача, атакуючий кидок, блокування, прийом та передача [5].

Умови ігрової діяльності вчать студенток підпорядковувати свої дії інтересам команди при досягненні єдиної мети, максимально використовувати власні сили і здібності, долати труднощі в грі, своєчасно оцінювати ситуацію і приймати правильні рішення. Ці особливості волейболу сприяють вихованню в студенток почуття колективізму, цілеспрямованості, уваги та швидкості реакції, вміння контролювати емоції, розвитку елементарної фізичної підготовленості.

Фізична підготовка волейболісток поділяється на загальну фізичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку. Метою загальної фізичної підготовки є всебічний і злагоджений розвиток волейболістів, підвищення рівня основних фізичних якостей, зміцнення різних систем і органів організму, підвищення функціональних можливостей і зміцнення здоров'я спортсменів [6].

Для студенток з нижчим рівнем підготовки питома вага та обсяг підготовки змінюється. У групах з нижчим рівнем технічної підготовки в основному проводяться тренування, пов'язані з формуванням багатьох рухових навичок, якими студентки не володіють. Основна увага приділяється засвоєнню базових знань, умінь і навичок, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Закладається фундамент, на якому в майбутньому стане можливим благородний спортивний дух. При цьому в тренувальному процесі волейболісток велике значення має також підбір технічних тренувальних дій, характер виконання та структура дій яких схожі на певні технології, види та елементи. Систематичне застосування підготовчих вправ створює сприятливі умови для розвитку стійких рухових якостей [4].

При виконанні підготовчих вправ рекомендується дотримуватись певної послідовності їх виконання, а саме: технічні вправи швидкості реакції, спостережливості, координації, швидкості доцільних рухів, швидкості пересування, розвитку силових якостей рухів і швидкості, розвитку спеціальної витривалості. На початковому етапі технічної підготовки закладається технічна основа гравців, формуються рухові навички, демонструються особистісні особливості кожного. Надалі структура дії була вдосконалена, зросла точність показників при виконанні ігрових прийомів, розширився арсенал її варіантів. Підготовчий період підготовки волейболісток спрямований на загальну фізичну підготовку та спеціальну підготовку, а змагальний – на технічну підготовку [7].

Студенткам із середнім рівнем майстерності при вдосконаленні падінь і кидків після попереднього руху використовувати рухи вперед для забезпечення м'якості приземлення, а м'якість приземлення усунути перекочуванням або ковзанням. Тому вправу слід починати зі статичного вихідного положення, а потім вдосконалювати з бігу, поступово збільшуючи його довжину і швидкість руху.

Студентки з вищим рівнем технічної підготовки повинні розвивати вміння швидко, вільно і точно диференціювати силу м'язів за короткий проміжок часу. Тому формулювання технічних прийомів змагань і тренувань має сприяти вдосконаленню технічних елементів і забезпечувати підвищення якості навчально-тренувального процесу. Акробатичні тренування допоможуть розвинути рухливість і спритність волейболістів, навчити їх не боятися швидкості рухів, м'яко приземлятися в падіннях і кидках, вільно орієнтуватися на майданчику і виконувати необхідні рухи. Необхідно поєднувати регулярні заняття з м'ячем з іншими видами спорту: легкою атлетикою, барре, плаванням, акробатикою [5].

Висновки. Успіх команди в змаганнях багато в чому залежить від рівня технічної підготовки волейболісток. При цьому важливу роль у формуванні

технічної підготовки волейболісток відіграє рівень розвитку фізичної підготовленості студенток, волейбольних здібностей, володіння техніко-тактичними здібностями. Результати дослідження технічної підготовки волейболістів показують, що чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше відбувається оволодіння основами технічної підготовки.

Список літературних джерел

1. Денисовець А.П., Козак Є.П., Пантус О.О. Підвищення спортивної майстерності з волейболу: метод, рекомендації. Житомир : Поліський університет, 2021. 80 с.
2. Міщук Д.М. Характеристика ігрових амплуа у волейболі. Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2015. С. 48–51.
3. Пантус О.О., Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Волейбол як засіб підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 берез. 2023 р. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 66 – 71.
4. Сироватко З.В. Особливості методики розвитку фізичних якостей у студентів під час занять волейболом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Фізична культура і спорт. 2018. Вип. 1 (95). С. 68 – 71.
5. Шаверський В.К., Вислоцька А.В., Синельниково Т.В. Підвищення показників техніко-тактичної підготовки волейболісток в змагальному періоді. Спортивна наука. 2021: зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 57–59.
6. Шаверський В., Саранча М., Обшта М., Косенко Н. Динаміка показників техніко-тактичної підготовки волейболістів протягом ігрового сезону. Спортивна наука. 2023: зб.наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. Голов. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 34–40.
7. Юрченко І.В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. Молодий вчений. 2018. № 2 (54). С. 466–469.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Курилюк Ю.Л.

Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова

Анотація. у науковій роботі розглядається питання фізичного виховання різних груп населення. Проаналізовано методи та підходи, що сприяють покращенню фізичного стану, профілактиці захворювань і підтримці здорового способу життя. Окрему увагу приділено значенню індивідуальних програм фізичної активності та їх впливу на загальний стан здоров'я.

Ключові слова. фізичне виховання, здоровий спосіб життя, фізична активність.

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання різних груп населення є важливим чинником збереження здоров'я та підвищення якості життя, що потребує індивідуального підходу залежно від вікових, соціальних та фізіологічних особливостей кожної групи. Під час виконання фізичних вправ

посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної (легені та дихальні шляхи), судинної (серце, кровоносні, лімфатичні судини, кровотворні органи), нервової й травної систем [1, с. 35]. Зі стрімким підвищенням кількості захворювань, спричинених малорухливим способом життя та недостатньою фізичною активністю. Ця проблема охоплює різні вікові та соціальні групи населення, що підкреслює важливість питання фізичного виховання як ключового фактора у зміцненні здоров'я нації [2, 3, 4]. Сучасний ритм життя, пов'язаний з офісною роботою, використанням новітніх технологій і зниженням рівня повсякденної рухливості, веде до серйозних наслідків для фізичного і психічного стану людей. У зв'язку з цим розробка індивідуальних програм фізичної активності, адаптованих до потреб різних вікових і соціальних категорій населення, набуває особливої значущості для профілактики захворювань, підтримки нормального функціонування організму та покращення якості життя [6].

Мета дослідження – проаналізувати сучасні підходи до фізичного виховання різних груп населення.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожна вікова, соціальна та фізіологічна група має свої особливості та потреби, які потрібно враховувати при організації фізичної активності. З метою забезпечення оптимальних результатів для кожної категорії населення необхідно звертати увагу на новітні тенденції та методики, що використовуються у сфері фізичного виховання. Це дозволить не тільки ефективно покращити загальний фізичний стан людини, але й запобігти розвитку багатьох захворювань, спричинених малорухливим способом життя або недоліками у фізичній підготовці.

Індивідуальні програми фізичних занять мають враховувати не тільки вікові особливості, але й рівень фізичної підготовки, стан здоров'я та можливі обмеження кожної людини [5]. Таким чином, системний аналіз та інтеграція сучасних підходів до фізичного виховання дозволять створювати адаптовані програми, які будуть максимально сприяти покращенню фізичного стану, підвищенню витривалості, зміцненню м'язової системи, а також профілактиці захворювань, пов'язаних із низькою фізичною активністю.

Таким чином, системний аналіз та інтеграція сучасних підходів до фізичного виховання дозволять створювати адаптовані програми, які максимально сприятимуть покращенню фізичного стану, підвищенню витривалості, зміцненню м'язової системи, а також профілактиці захворювань, пов'язаних із низькою фізичною активністю. Важливо також залучати до цих процесів експертів з різних галузей – медиків, психологів, педагогів, що дозволить забезпечити комплексний підхід до фізичного виховання та здоров'я населення в цілому.

Крім того, ефективна комунікація та обмін досвідом між спеціалістами можуть сприяти розробці нових методик та інноваційних програм, що враховують специфічні потреби різних груп. Розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо фізичної активності, врахування сучасних технологій, таких як мобільні додатки для моніторингу фізичної активності та харчування,

також можуть підвищити ефективність програм фізичного виховання. Таким чином, сучасні підходи до фізичного виховання можуть значно покращити якість життя та здоров'я населення, сприяючи формуванню активного та здорового способу життя.

Регулярна фізична активність відіграє важливу роль у підтримці загального стану здоров'я людини. Вона не тільки зміцнює фізичну витривалість та покращує роботу серцево-судинної системи, але й значно знижує ризик розвитку багатьох хронічних захворювань, таких як діабет, гіпертонія, ожиріння та проблеми з опорно-руховим апаратом. Крім того, фізичні вправи мають позитивний вплив на психоемоційний стан, сприяючи зниженню рівня стресу, покращенню настрою та боротьбі з депресією і тривожністю, що є надзвичайно важливим для людей різного віку.

Окремо варто відзначити важливість індивідуалізованих програм фізичної активності. Такі програми є більш ефективними, оскільки вони враховують особливості кожної окремої групи населення – від дітей до людей похилого віку. Вони дозволяють адаптувати навантаження та інтенсивність вправ до конкретних потреб, фізичних можливостей, стану здоров'я та навіть психоемоційного стану. Такий персоналізований підхід гарантує, що фізична активність буде максимально корисною і безпечною для кожної людини, забезпечуючи покращення загального самопочуття, підвищення енергійності та запобігання травмам і перевантаженням.

Крім того, важливо забезпечити різноманітність фізичних активностей, щоб підтримувати інтерес і мотивацію до занять. Включення елементів гри, групових тренувань та нових видів спорту може сприяти більшому залученню людей до фізичної активності. Соціальна взаємодія під час тренувань може також позитивно впливати на психоемоційний стан, оскільки створює атмосферу підтримки та спілкування.

Висновки. Отже, фізичне виховання, побудоване на індивідуальних потребах і можливостях кожної групи населення, є важливою складовою підтримки здорового способу життя. Це не лише сприяє покращенню фізичного стану, але й впливає на загальний рівень життя, підвищуючи якість та тривалість життя. Для досягнення максимальних результатів у сфері фізичної активності важливо розробляти індивідуальні програми, які враховують специфіку та особливості кожної групи населення, будь то діти, підлітки, дорослі чи люди похилого віку.

Індивідуалізовані програми фізичної активності можуть включати в себе різноманітні елементи, такі як аеробні вправи, силові тренування, гнучкість і баланс, що забезпечують всебічний підхід до фізичного розвитку. Наприклад, для молодших дітей програми можуть бути більш ігровими та активними, тоді як для літніх людей – зосереджуватися на зміцненні м'язів, покращенні балансу та запобіганні травмам. Таким чином, адаптація фізичних навантажень під потреби та можливості кожної групи є ключовою для забезпечення безпеки та ефективності занять.

Список літературних джерел

1. Валецька Р., Петрик О. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям: навч. посібник. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. С. 35–40.
2. Головень Д.С., Грибан Г.П. Особливості застосування рекреаційно-відновлювальних засобів фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 29–31.
3. Грибан Г.П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. III. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 97–101.
4. Грибан Г.П. Рухова активність – основа здорового способу життя студентської молоді. Магістр медсестринства. Український науково-практичний журнал. № 2 (13), 2015. Житомир: Житомирський інститут медсестринства, 2015. С. 79–88.
5. Дзензелюк Д.О., Грибан Г.П., Денисовець А.П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матер. всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ. 2014. С. 112–117.
6. Федоренко Л.В., Грибан Г.П. Пілатес – «Тіло створюється розумом». Студентська спортивна наука – 2015: зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2015 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2015. С. 197–199.

ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

¹Лінкевич Д.В., ¹Косенко Н.В., ²Гринчук О.М., ³Кобель Я.О.

¹*Житомирський державний університету імені Івана Франка*

²*Житомирський автомобільно-дорожний коледж*

Національного транспортного університету

³*Житомирський агротехнічний фаховий коледж*

Анотація. У ході дослідження, проведеного серед здобувачів першого та четвертого курсів Бердичівського фахового коледжу промисловості, економіки та права, було оцінено ставлення студентів до фізичного виховання на початку навчального 2023/2024 року.

Ключові слова: здобувачі, фізичні вправи, уміння, навички, анкетування, мотив.

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасних ринкових змін в Україні, які супроводжуються трансформаціями у політичній, економічній та соціальній сферах, система фізичного виховання, фізичної культури та спорту опинилася у кризі. Це ускладнює можливість для більшості громадян задовольняти потребу в фізичному розвитку та підтримці здоров'я через активні заняття спортом і фізкультурою. Поряд із дефіцитом фінансових ресурсів,

необхідних для розбудови спортивної інфраструктури, спостерігаються також негативні зрушення у світоглядних, психологічних та ціннісних орієнтирах молоді [2, 3]. На жаль, багато студентів не завжди знають, як використовувати наявні можливості для реалізації своїх потреб у фізичному розвитку. Однією з причин цього є брак інтересу до фізичних вправ серед значної частини молоді. Цей інтерес слід виховувати з дитинства, щоб він став основою для подальшої мотивації в студентські роки та забезпечив сталий інтерес до фізичної активності на тривалий час.

Основою для усіх дій людини, спрямованих на підтримку працездатності, зміцнення фізичних сил і збереження здоров'я, є інтерес до фізичної активності. Важливу роль у зміцненні здоров'я студентів, а також у підвищенні їхньої фізичної та розумової продуктивності відіграють регулярні самостійні заняття фізичними вправами. Проте, щоб мотивувати студентів до виконання вправ самостійно, необхідно розвинути в них звичку до регулярних тренувань. Багато студентів погоджуються з тим, що систематичні самостійні заняття фізичною активністю поза межами навчального процесу є необхідними і позитивно впливають на їхнє здоров'я [4, 6].

Процес навчання включає організацію, формування та застосування знань для розвитку професійних навичок і вмінь, які допоможуть приймати самостійні рішення в майбутній кар'єрі [5]. Виховання зацікавленості до занять фізичними вправами часто пов'язане з подоланням шкідливих звичок. Наприклад, при формуванні звички до ранкової гімнастики студентам необхідно подолати бажання залишатися в ліжку після пробудження, повільно виконувати ранкові дії та неефективно витрачати час. Для цього потрібні як сила волі, так і цілеспрямовані зусилля.

Метою дослідження; є сприяння розвитку у студентів звички до самостійних регулярних фізичних занять.

Результати досліджень. Дослідження проводилося серед студентів першого та четвертого курсів Бердичівського фахового коледжу промисловості, економіки та права. На початку навчального 2023/2024 року було проведено анкетування, яке допомогло оцінити ставлення першокурсників та четвертокурсників до фізичного виховання.

Дані анкетування показали, що жоден зі студентів не виконує фізичні вправи на регулярній основі. Лише 9,9 % студентів першого курсу та 11,7 % четвертого курсу займаються фізичною культурою чотири-п'ять разів на тиждень. Серед студентів четвертого курсу значно більше тих, хто виконує фізичні вправи два-три рази на тиждень: 48,9 % порівняно з 17,0 % серед першокурсників. Варто зазначити, що значна частина студентів першого курсу (73,1 %) і 34,0 % четвертокурсників обмежуються лише обов'язковими заняттями з фізичного виховання один раз на тиждень. Крім того, 5,4 % здобувачів четвертого курсу зовсім не виконують фізичних вправ.

З огляду на вплив фізичних навантажень на здоров'я студентів, одноразових занять на тиждень, очевидно, недостатньо. На запитання анкети про те, як заняття фізкультурою впливають на здоров'я, відповіді студентів

були такими: серед першокурсників 80,4 % відзначили позитивний вплив, 9,6 % вважають, що заняття не впливають на їхній стан, а 10,0 % не змогли відповісти. Серед студентів четвертого курсу 93,8 % вказали на позитивний вплив, 2,0 % не відчули змін, а 4,2 % не змогли визначитися.

Висновки. Основною причиною відсутності звички до фізичних вправ у значної кількості студентів є те, що в дитинстві батьки не сформували в них належного ставлення до фізичної активності. Для розвитку позитивного ставлення до фізичної культури студентам важливо розуміти, чому та для чого необхідно займатися фізичними вправами.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 25 (181). 2024. С. 189–194.

2. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. № 3–4. С. 103–106.

3. Соловей А., Римар О. Визначення особливостей мотивації до занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Молода спортивна наука України: Зб. Праць з галузі фізичної культури і спорту. Львів, 2012. Т.2. С.194–198.

4. Фішев Ю.О., Луценко Л.С., Щербак Р.М. Оцінка мотиваційних факторів до занять студентів фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2012. № 3. С. 164–169.

5. Цибульська В.В. Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання педагогічних спеціальностей до професійно-прикладної фізичної підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2014. № 6.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД – ЯК ОСНОВНА МЕТА У ВИКОРИСТАННІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Макотченко О.А.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Анотація. Рекреація, оздоровлення, відпочинок, відновлення, активний спосіб життя, душевна рівновага – усі ці терміни доволі популярні в наш час. Існує багато засобів, методів, технологій які розроблені для підтримки і розвитку суспільства у сфері оздоровчої рекреації. Але усі ці досягнення не будуть мати певного результату без глибоко розуміння того, що кожна людина індивідуальна, особлива, неповторна. Саме тому, індивідуальний підхід – перша сходинка у підготовці фахівців фізичної культури і спорту.

Ключові слова: фітнес, реабілітація, відновлення, здоровий спосіб життя, здоров'я.

Актуальність теми дослідження. Сьогодні спорт, фітнес, реабілітація, здоровий спосіб життя, відновлення – все те, чого дуже потребує сучасне суспільство. Здоров'я і гарний зовнішній і внутрішній стан – це те чого прагнуть дорослі й малі. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) сформувала близько 30 варіантів тлумачення терміну «здоров'я».

Одним із них, загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення викладене у преамбулі Статуту ВООЗ, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [1; 2]. Саме майбутні фахівці фізичної культури і спорту несуть велику відповідальність за те, наскільки вірно будуть навчені усі верстви населення тому, як підтримувати у належному стані своє внутрішнє і зовнішнє здоров'я [3].

В теперішній час, коли в нашій країні ведуться бойові дії, і від цього потерпають не тільки військові, але й діти, і жінки, і люди похилого віку. Усі вони потребують відновлення свого фізичного і емоційного стану – саме це і є рекреація. Малорухливість, тотальна інформатизація, стрес, навчання і робота онлайн призводять до ще більшої потреби у компетентних фахівцях саме з фізичної культури.

Отже, майбутні фахівці фізичної культури і спорту покликані, використовуючи засоби оздоровчо-рекреаційних технологій, впливати на фізичний стан і оздоровлення нашої української нації.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати використання оздоровчо-рекреаційних технологій для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровчо-рекреаційні технології – це комплекс методів і засобів, спрямованих на підтримку та відновлення здоров'я, фізичного та психічного стану людини. Поряд із раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей, є запорукою продовження тривалості і якості життя [3; 4]. Підготовка майбутніх фахівців цієї сфери має бути спрямована не лише на розвиток фізичних якостей і професійних умінь, але й на формування компетентності у сфері здорового способу життя та організації активного дозвілля [3].

Маємо низку аспектів підготовки здобувачів вищої освіти за для їх якісної підготовки [4, 5]:

1. Комплексний підхід до навчання. Тільки поєднання таких дисциплін як психологія, медицина, педагогіка та максимально різноманітні спортивні дисципліни, дають результат. Акцент робимо не тільки на професійний спорт, але й насамперед фітнес, оздоровчі методики для різних вікових груп населення

2. Застосування рекреаційних технологій – вивчення сучасних технік фітнесу (пілатес, аеробіка, аквааеробіка, тощо). Методи організації активного відпочинку та спортивних ігор для різних верств населення

3. Індивідуальний підхід. Використання методів індивідуальної та групової роботи з клієнтами, враховуючи їх фізичні особливості та стан здоров'я. Саме розробка індивідуальних програм в які входять і рекомендації що до харчування, відпочинку і тренування.

4. Лідерські якості – здобувачі вищої освіти мотивують інших до занять спортом і роботи в команді. Вони вміють знайти підхід як до дитини так і до літньої людини, а також до людини з особливими потребами

5. Інноваційні технології – цифрові платформи для моніторингу фізичного стану та розробки індивідуальних програм. Використання новітніх гаджетів для занять спортом та фітнесом – це невід'ємна частинна навчання закладів вищої освіти.

6. Організація практик у спортивних клубах, центрах, залах, тренінги, та стажування. Практика у санаторіях та реабілітаційних установах. Це все необхідно щоб перевести набуті майбутнім фахівцем у практичну роботу.

7. Приклад для інших. Здобувачі вищої освіти мають бути не тільки носіями знань, але практично втілювати принципи здорового і активного життя.

Висновки. Враховуючи особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту засобами оздоровчо-рекреаційних технологій, ми отримаємо якісних викладачів, педагогів, тренерів які будуть не тільки досягати результатів на спортивних майданчиках, але й насамперед впливати на фізичне і емоційне здоров'я українців

Список використаних джерел

1. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Л. Чеховська, О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, У. Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.

2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Черкаси : 2018. 250 с.

3. Школа О.М., Волкова Є.Є., Грищенко О. І. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення: проблеми та перспективи. Реалізація концепції едукції фахівців освітньої галузі в умовах інноваційного розвитку суспільства: матер. Міжнар. наук.-практ. онлайн- конф. (Харків, 17.05.24 р.). 2024. С. 89–93.

4. Shkola O., Fomenko O. Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 804–820. DOI: 10.46489/EOTIPS-24-27

5. Griban Grygoriy. Formation of professional communicative competence in the future coach. Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern", conferință științifică (4; 2024; Chișinău). Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern : Materialele Conferinței Științifice cu Participarea Internațională, Ediția a 4-a, 15 februarie 2024 / colegiul de redacție: Aftimiciuc Olga [et al.]. Chișinău : [S. n.], 2024 (Valinex). P. 223–228.

ВПЛИВ КАРДІОТРЕНУВАННЯ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ХЛОПЦІВ-КАРАТИСТІВ

¹Марченко С.І., ²Шаповалов А.В.

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Мета дослідження – експериментально виявити ефективність використання кардіотренувань на розвиток витривалості у хлопців-каратистів 10 років. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження. Різниця у приростах результатів між експериментальною і контрольною групами склала у тесті (1) «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» на 22,39 %, у (2) «Піднімання в сід за 1 хв з положення лежачи на спині» – 7,70 %, у (3) «Вис на зігнутих руках» – 8,38 %, у (4) «Біг 300 метрів» – 4,51 %, у (5) тесті «Берпі» за 1 хв – 5,50 %, у (6) «Стрибки зі скакалкою за 1хв – 14,82 %, у (7) «Присідання на двох ногах за 1 хв» – 10,89 %. Найбільший вплив на результати спостерігався у вправах, що характеризують рівень розвитку локальної динамічної силової витривалості різних м'язових груп (сили м'язів рук, ніг і пресу) та координаційної витривалості ($p < 0,001$).

Ключові слова: хлопці, витривалість, кардіотренування, навантаження, карате.

Актуальність теми дослідження. Останнім часом підвищився інтерес фахівців фізичного виховання щодо використання вправ великої та середньої інтенсивності у навчальному процесі школярів [1, 2]. У нашій країні до навчальних шкільних програм введено багато нових спортивних розділів у яких можуть активно використовуватись вправи такого характеру [3]. Дослідники більшості наукових напрямків [4, 5, 6] і багато інших визначились, що високоінтенсивні інтервальні тренування та тренування середньої інтенсивності чинять позитивний вплив на багато різноманітних систем і функцій організму дорослих людей, дітей і підлітків (здоров'я, склад тіла, серцево-метаболічний стан, серцево-судинної системи, сила окремих м'язових груп, та інші). На думку багатьох авторів вони мають багатфункціональний характер. Кардіотренування покращують реакцію дихальних шляхів у неактивних дітей [7, 8]. Вибір, використання та оцінка впливу різноманітних елементів карате за протоколом «Табата» на рівень розвитку витривалості дітей у навчальному процесі каратистів є актуальним і вимагає дослідження.

Мета дослідження – експериментально виявити ефективність використання кардіотренувань на розвиток витривалості у хлопців-каратистів 10 років.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 20 хлопців 10 років. Були створені контрольна ($n=10$) та експериментальна ($n=10$) групи. Діти та їхні батьки були ознайомлені про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження.

У програму тестування увійшли загальноприйняті тести: (1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (2) піднімання в сід за 1хв з положення лежачи на спині, (3) вис на зігнутих руках, (4) біг 300 метрів, (5) тест «Берпі» за 1 хв, (6) стрибки зі скакалкою за 1хв, (7) присідання на двох ногах за 1 хв. Фізичні вправи, що виконувалися за «Протоколом Табата» в ЕГ доповнювались елементами техніки карате. Для визначення тренувальних навантажень нами було використано формулу Танака ($ЧСС_{тах} = 208 - 0,7 * \text{вік}$) для розрахунку максимальної частоти серцевих скорочень. Гіпотеза про нормальність розподілу даних визначалась за допомогою критерію Шапіро-Уїлка. Гіпотеза про рівність дисперсій для порівнюваних груп визначалась за допомогою критерію Лівіня.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з тим, що вибірка була невеликою ($n=20$), було прийнято рішення провести перевірку нормальності розподілу даних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка. Отримані значення критерію указують, що за показниками усіх тестів рівень значимості $p > 0,05$. За результатами комплексного контролю здібностей хлопців до витривалості (загальної; статичної силової; тотальної координаційної; локальної динамічної силової витривалості м'язів рук, ніг і пресу) встановлені статистично достовірні зміни за всіма показниками як в експериментальній, так і контрольній групах ($p < 0,05$). Позитивна динаміка результатів відбулася на користь експериментальної групи (рис. 1).

Діти тренувались із задоволенням, їм було цікаво, що сприяло підвищенню інтересу до тренувань і збільшувало мотивацію для розвитку витривалості. Змінювались результати в обох групах але ЕГ, у якій додатково використовувались інтенсивні інтервальні вправи на розвиток витривалості, показала кращі статистично достовірні результати за всіма показниками ($p < 0,05$). У кінці формувального експерименту різниця у приростах результатів між експериментальною і контрольною групами склала у тесті (1) «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» на 22,39 %, у (2) «Піднімання в сід за 1хв з положення лежачи на спині» – 7,70 %, у (3) «Вис на зігнутих руках» – 8,38 %, у (4) «Біг 300 метрів» – 4,51 %, у (5) тесті «Берпі» за 1 хв – 5,50 %, у (6) «Стрибки зі скакалкою за 1хв» – 14,82 %, у (7) «Присідання на двох ногах за 1 хв» – 10,89 %.

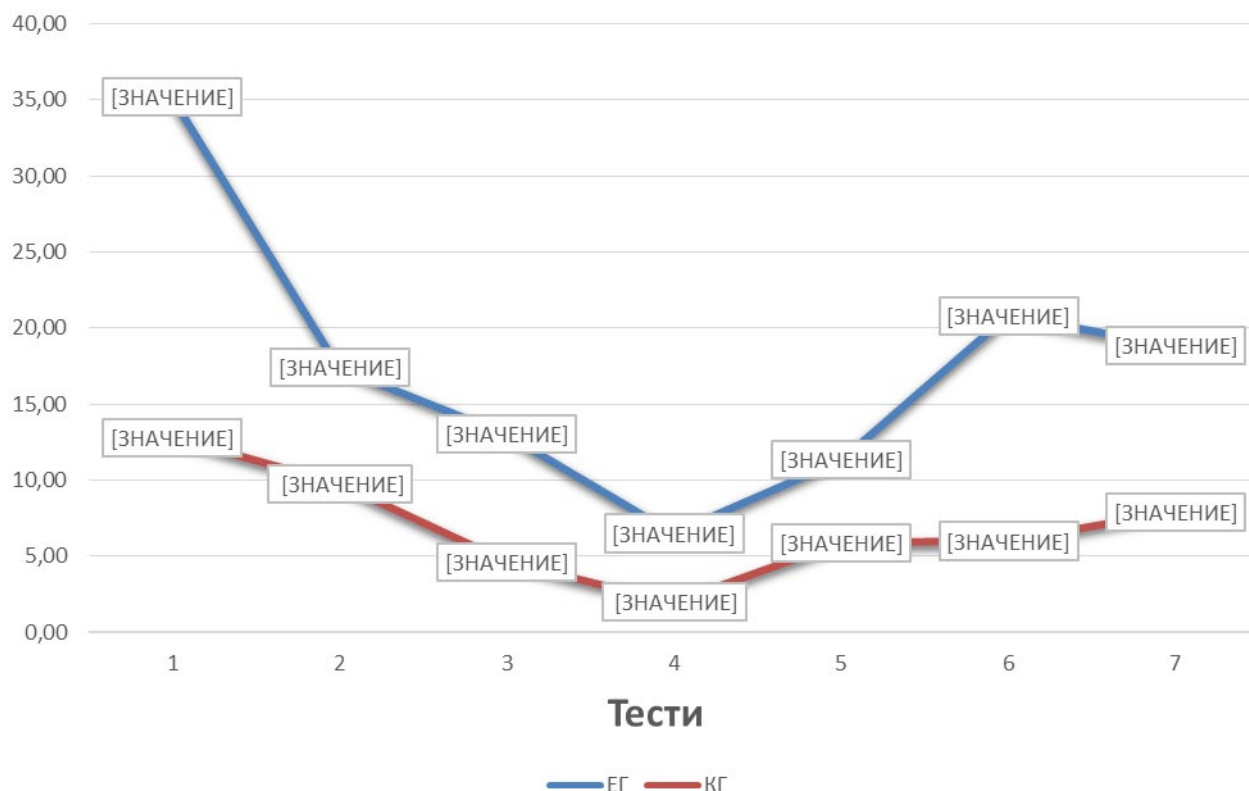


Рис. 1. Динаміка показників витривалості

Висновки. Інтенсивні інтервальні тренування є ефективним та дієвим засобом для покращення рівня рухової активності, здоров'я, фізичної форми, укріплення інтересу до занять фізичними вправами та досягнення високих результатів на змаганнях. Найбільший вплив на результати спостерігався у вправах, що характеризують рівень розвитку локальної динамічної силової витривалості різних м'язових груп (сили м'язів рук, ніг і пресу) та координаційної витривалості ($p < 0,001$).

Список літературних джерел

1. Martin-Smith, R., Cox, A., Buchan, D.S., Baker, J.S., Grace, F., & Sculthorpe, N. High Intensity Interval Training (HIIT) Improves Cardiorespiratory Fitness (CRF) in Healthy, Overweight and Obese Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Studies. International journal of environmental research and public health. 2020. 17(8), P. 2955. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082955>
2. Deng, Y., & Wang, X. Effect of high-intensity interval training on cardiorespiratory in children and adolescents with overweight or obesity: a meta-analysis of randomized controlled trials. Frontiers in public health. 2024. 12, P. 01-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1269508>
3. Педан, О.С., Коломоець, Г.А., Боляк, А.А., Ребрина, А.А., Деревянко, В.В., Стеценко, В.Г., Остапенко, О.І., Лакіза, О.М., Косик, В.М. та інші. (2022). Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
4. Eddolls, W.T.B., McNarry, M.A., Stratton, G., Winn, C.O.N., & Mackintosh, K.A. High-Intensity Interval Training Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review. Sports

medicine (Auckland, N.Z.). 2017. 47(11), P. 2363-2374. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0753-8>

5. Dias, K.A., Ingul, C.B., Tjønnå, A.E., Keating, S.E., Gomersall, S.R., Follestad, T., Hosseini, M.S., Hollekim-Strand, S.M., Ro, T.B., Haram, M., Huuse, E.M., Davies, P.S.W., Cain, P.A., Leong, G.M., & Coombes, J.S. Effect of High-Intensity Interval Training on Fitness, Fat Mass and Cardiometabolic Biomarkers in Children with Obesity: A Randomised Controlled Trial. Sports medicine (Auckland, N.Z.). 2018. 48(3), P. 733-746. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0777-0>

6. Guo, Z., Li, M., Cai, J., Gong, W., Liu, Y., & Liu, Z. Effect of High-Intensity Interval Training vs. Moderate-Intensity Continuous Training on Fat Loss and Cardiorespiratory Fitness in the Young and Middle-Aged a Systematic Review and Meta-Analysis. International journal of environmental research and public health. 2023. 20(6), P. 4741. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064741>

7. Mintjens, S., Menting, M. D., Daams, J.G., van Poppel, M.N.M., Roseboom, T.J., & Gemke, R.J.B.J. et al. Reply to Tarp et al.: Comment on: "Cardiorespiratory Fitness in Childhood and Adolescence Affects Future Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review of Longitudinal Studies". Sports medicine (Auckland, N.Z.). 2019. 49(1), P. 163–165. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-01042-0>

8. Men, J., Zou, S., Ma, J., Xiang, C., Li, S., & Wang, J. Effects of high-intensity interval training on physical morphology, cardiorespiratory fitness and metabolic risk factors of cardiovascular disease in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. PloS one. 2023. 18(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271845>

ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У ХЛОПЦІВ КАРАТИСТІВ

¹Марченко С.І., ¹Іващенко О.В., ¹Худолій О.М., ²Веригін В.В.

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Мета дослідження – виявити вікову динаміку прояву координації у хлопців каратистів молодшого та передпубертатного віку (7–11 років), які займаються в секції карате на початковому етапі підготовки. Матеріали і методи. Для вирішення поставлених завдань були використані методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, хронометраж навчальних завдань, тестування координаційних здібностей, педагогічний констатуючий експеримент, методи математичної статистики. Результати. Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) виявив значний вплив фактору віку на рівень показників координаційних здібностей до: диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів ($F=95,712$; $p=0,000$); перебудови рухових дій ($F=111,410$; $p=0,000$); диференціювання просторово-часових параметрів ($F=50,863$; $p=0,000$); координованості рухів руками ($F=96,764$; $p=0,000$); збереження стійкості пози ($F=38,274$; $p=0,000$); збереження вестибулярної стійкості ($F=61,291$; $p=0,000$). Висновки. За отриманими результатами досліджень показників різних проявів координації спостерігаються статистично достовірні

вікові розбіжності між групами хлопців у вікових рамках від 7 до 10 років ($p < 0,05$). У 10-11 років не спостерігаються значні статистично достовірні відмінності за всіма показниками ($p > 0,05$), крім динамічної рівноваги ($p < 0,05$). Розбіжності, що спостерігаються між віковими групами, привносять відповідні знання для застосування в плануванні та індивідуалізації тренувального процесу.

Ключові слова: хлопці, координаційні здібності, вікові відмінності, єдиноборства.

Актуальність теми дослідження. Одним із напрямків, які складають зміст спортивної підготовки, є фізичний компонент. Загалом він спрямований на розвиток різноманітних рухових здібностей. У тому числі й дуже важливої рухової координації. У фізичному вихованні координаційні здібності є важливою основою для навчання фундаментальним руховим навичкам [1, 2]. Вона тісно пов'язана з технічним компонентом спрямованим на придбання спортивних навичок за допомогою рухового навчання [3, 4]. Високий рівень рухової координації являється дуже міцним фундаментом для наступних процесів навчання різноманітним складним технічним рухам у кіокушинкай карате. Ці рухи різними частинами тіла знаходяться у постійній взаємодії між собою у вигляді різноманітних комбінацій [5, 6].

Кожен вид спортивної діяльності потребує різних форм проявів координації. Багато тренерів і науковців намагаються виявити свої домінуючі координаційно-рухові здібності, що характерні певному виду спорту, які в першу чергу визначають результативність тренувальної та змагальної діяльності специфічні для своїх видів структури здібностей [7, 8]. Тому це вимагає пошуку нових дієвих шляхів для її розвитку.

Мета дослідження – виявити вікову динаміку прояву координації у хлопців каратистів молодшого та передпубертатного віку (7-11 років), які займаються в секції карате на початковому етапі підготовки.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 65 хлопців молодшого та передпубертатного віку. Вони пройшли тестування координаційних здібностей з метою визначення рівня розвитку та виявлення особливостей їх прояву відповідно віку та рівня майстерності. Обрана вибірка була розподілена на п'ять вікових групи 7, 8, 9, 10 11 років по 13 дітей у кожній групі. Діти та їхні батьки були інформовані про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті. *Організація дослідження.* Для вирішення поставлених завдань були використані методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, хронометраж навчальних завдань, тестування координаційних здібностей, педагогічний констатуючий експеримент, методи математичної статистики. Було проведено тестування координаційної підготовленості за допомогою батареї фітнес-тестів: стрибки на двох ногах руки за головою; стрибок вперед, назад, вправо, вліво; човниковий біг 4х9м; тест Копилова «Десять вісімок»; стійка на одній нозі з закритими очима; ходьба по прямій лінії після 5 обертів (Марченко & Безпалько, 2020).

Для визначення однорідності дисперсії у різних вікових групах застосовувався тест Лівія. Для простого контрастного аналізу використовувалася однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), порівняння відмінностей між різними віковими групами здійснено за допомогою апостеріорного тесту Бонферроні. Статистична значущість була встановлена на рівні $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. Множинні порівняння за вмінням диференціювати просторово-динамічні параметри рухів виявило найбільшу різницю середніх ($p < 0,05$) між вибірками хлопців 7, 8, 9 та 10 річного віку. У віковій парі 10–11 років не виявлено різницю у прояві цієї координаційної здібності ($p = 1,000$). Достатньо висока динаміка вікових змін спостерігається в умінні перебудовувати рухові дії. Найбільша швидкість цього процесу відбувається в 7–9 років ($0,000 < 0,05$). У тесті «Стрибок вперед, назад, вправо, вліво» суттєвих відмінностей не було виявлено у групах 9–10 ($p = 0,230$), 10–11 ($p = 1,000$) років.

У тесті «Човниковий біг 4х9м», де учні продемонстрували здібності диференціювати просторово-часові параметри рухів, суттєві відмінності було виявлено в усіх вікових парах за винятком 8–9 ($p = 0,182$) та 10–11 ($p = 0,696$) років.

Множинні порівняння рівнів координованості рухів рук у тесті Копилова «Десять вісімок» з використанням апостеріорного тесту Бонферроні показали, що середні величини майже усіх вікових груп значно відрізняються ($0,000 < 0,05$). Не було виявлено суттєвих відмінностей між вибірками хлопців 10–11 років ($p = 0,056$). Отже фактор віку має значення та впливає на рівень якості координованості рухів у хлопців з 7 до 10 років.

Хлопці 9, 10 та 11 років статистично значно різняться від дітей вікових категорій 7 та 8 років ($0,000 < 0,05$) за даними тесту «Стійка на одній нозі з закритими очима». Також спостерігається достатньо високий вплив вікового фактору між вибірками 7–8 років ($p = 0,015$). Середні результати в групах 9–11 років прагнуть до рівності на що вказує розрахований між ними рівень значимості ($p = 0,049$). Ніяких статистично суттєвих відмінностей не виявлено під час виконання тесту на збереження стійкості пози при порівнянні хлопців 9–10 ($p = 0,895$), 10–11 ($p = 1,000$) років.

Аналіз множинних порівнянь залежної змінної «Ходьба по прямій лінії після 5 обертів» виявив істотні статистично значимі відмінності ($0,000 < 0,05$) каратистів 7 та 11 років порівняно з усіма останніми віковими категоріями (8, 9 та 10 років). Хлопці 10–11-річного віку статистично різняться ($p = 0,047$) але за середніми значеннями показників 10 річні близькі до значень 11 річних у результатах тесту, який демонструє здібність до збереження вестибулярної стійкості. Групи 8–9 ($p = 0,550$) та 9–10 ($p = 0,094$) років статистично значимо не відрізняються між собою.

Висновки. За отриманими результатами досліджень показників різних проявів координації спостерігаються статистично достовірні вікові розбіжності між групами хлопців у вікових рамках від 7 до 10 років ($p < 0,05$). У 10–11 років

не спостерігаються значні статистично достовірні відмінності за всіма показниками ($p>0,05$), крім динамічної рівноваги ($p<0,05$). Розбіжності, що спостерігаються між віковими групами, привносять відповідні знання для застосування в плануванні та індивідуалізації тренувального процесу.

Список літературних джерел

1. Marta, I.A., Oktarifaldi, O., & Wisma, N. Analysis of motor coordination abilities of students: Comparative study of students in urban and rural areas. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 2023. 9(3), P. 415-436. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i3.21218
2. Oktarifaldi, O., Nopembri, S., Yudanto, & Shahril, M.I. The fundamental motor skills and motor coordination performance of children in West Sumatera Province, Indonesia. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2024. 28(1), P. 4-15. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0101>
3. Strotmeyer, A., Kehne, M., & Herrmann, C. Basic motor competencies: Correlations with sex, age, weight status, extracurricular sports activity and the performance of motor coordination. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2020. 50(1), P. 82-91. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00596-z>
4. Міненко, Є., & Марченко, С. Удосконалення процесу навчання техніки удару ногою назад «уширо гері кекомі». *Журнал теорії та методології навчання*. 2021. 2(2), С. 91-97. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.2.06>
5. Paramitha, S.T., Rosadi, T.Y., Ramadhan, M.G., & Suwanta, D.M. The Influence of Flexibility Training on the Accuracy of the Dollyo Chagi Kick in Taekwondo. *Universitas Pendidikan Indonesia, Martial Arts*. 2020. P. 317-320. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.084>
6. Svitlana Marchenko, Oleg Khudolii, Olha Ivashchenko, & Sabina Musliumova. Didactics: peculiarities of planning and managing the process of teaching the Mae hiza geri chudan technique in 8-year-old boys. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. 27(2), P. 92-98. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-2.005>
7. Podrihalo, O., Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Olkhovyi O., Bondar, A., Semyzorova, A., & Galimskyi, V. Evaluation of the functional state of taekwondo athletes 7-13 years old according to the indicators of the finger-tapping test. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. 27(1), P. 3-9. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-1.001>
8. Lyakh, V., Ambroży, T., Skripko, A., Peng, S., & Spieszny, M. Gender differences in the level and trainability of student's coordination abilities (CAs) (review). *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2023. 33(101), P. 38-50. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.2870>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Мороз Д.М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У веслувальному спорті особливо в командному успіхи кожного веслувальника залежить від дружньої, злагодженої команди. Удосконалення підготовки спортсменів у веслуванні пов'язано з комплектуванням екіпажів, від ефективності якого залежить спортивний результат, що досягається спільними зусиллями партнерів по команді, при комплектуванні екіпажу необхідно орієнтуватися на те, наскільки можливість

окремих спортсменів забезпечують кінцевий результат, злагодженість роботи, відповідають морфологічним, функціональним, техніко-тактичним і психологічним характеристикам.

Ключові слова: веслування на човнах «Дракон», психологія, спорт, тренер.

Актуальність теми дослідження. Підготовка кваліфікованих веслувальників на човнах «Дракон», це складний багатоетапний процес, в основу якого покладено як адаптацію спортсменів до фізичних навантажень та психічну підготовку до змагань. Процес перетворення у спортсменів є довготривалим та займає роки. Для початку занять веслуванням на човнах «Дракон» є з 10 років, до змагань допускаються діти з 12 років, у цей період закладаються основи майстерності, спортсмени отримують спеціальні навички, активно вдосконалюють техніку та тактику веслування на човнах «Дракон». Підвищена впевненість, може змінитись на зневіру у власних силах та можливостях, цілеспрямованість може змінитись втратою прагнення та бажання продовжувати обраний напрямок діяльності [3].

Педагогічна праця тренера з спортсменами є важливим відбором найбільш здібних та перспективних спортсменів. Розробка програм та методичних прийомів, спрямованих на вдосконалення підготовки спортсменів до занять веслуванням на човнах «Дракон» і формування їх психічної стабільності на змаганнях є важливим та актуальним напрямком дослідження [4].

У веслувальному спорті особливо в командному, успіх кожного залежить від дружньої команди, злагодженості, веслування виступає за колективізм, який демонструє дух єдності та прогресу під час занять [2]. Тренування з веслування вчать відповідальності та дисципліні, розкриває такі здатності як лідерство та ініціативність, розвиває вміння підтримувати, перемагати та аналізувати невдачі, формує в спортсменів координацію, розвиток моторики, фізичну підготовку, розвиток стрес стійкості та вміння приймати рішення [2].

Мета дослідження. Детальне вивчення злагодженості команди, виділення соціально-психологічних чинників які сприяють формуванню мотивації досягнення успіхів у спортсменів веслувальників. Розробити дієві компоненти методики психологічної підготовки спортсменів для підвищення ефективності виконання тренувальної роботи, максимальної мотивації нам найкращий результат під час змагань.

Результати дослідження. Для веслувальників за результатами анкетування які займаються веслуванням виявлено, що 96 % стали впевненішими у своїх силах та здібностях, для всіх спортсменів веслування приносить насолоду, відпочинок, в наслідок критичної ситуації пандемією, заняття веслуванням окрім підтримки фізичного здоров'я, сприяють поліпшенню психологічного здоров'я, усі анкетовані спортсмени стверджують, що в процес і занять вони навчилися працювати в єдиній команді, прислухатися до тренера. 90 % спортсменів готові прийти на допомогу іншому, що заслугоує похвали і дає надію на позитивні конструктивні дії, 97 %

спортсменів відчують себе лідерами, які розраховують на власні сили, не бояться поразок під час змагань, поважають думку своїх спортсменів, ці волові якості, що розвиваються в процесі тренування, сприяють соціалізації в суспільстві.

Сучасна підготовка кваліфікованих веслувальників – це тривалий багаторівневий процес вдосконалення з урахуванням загальних закономірностей адаптації організму до тренувальних навантажень, особливостей становлення майстерності, згідно з структурою та динамікою формування рухових якостей, наявність співвідношення спеціальних техніко-тактичних навичок, спортсмени не маючи достатнього досвіду, сприймають змагання як стресову ситуацію, яка перешкоджає реалізації напрацьованих у тренувальному процесі, в такому випадку перешкодою стає психологічна нестабільність підлітків, невиправдана збудженість від атрибутивного сприйняття змагань та їх значущості, змагання для спортсменів у більшості випадків є стресовою ситуацією. Основними критеріями характеру спортсменів веслувальників – це виступ на змаганнях, прагнення поліпшення результатів, досягнення результатів, цілеспрямована праця. Тренер який працює з початківцями спортсменами, має враховувати певну специфіку, пов'язану з відсутністю досвіду спортивних змагань у його вихованців, досвід тренера може спиратись у процесі проведення психологічних тренінгів, досвід тренера на змаганнях є важливим моментом психологічної аналітики, яка дозволяє тренеру разом із спортсменом поетапно аналізувати процес гонки на змаганнях, багаторазово обговорювати її від стару до фінішу, вже після змагань, тренери застосовують метод деталізованого аналізу змагань, з кожним спортсменів з'ясовують особисте сприйняття отриманого результату та аналізу недоліків, він є важливим оскільки дозволяє не тільки зняти стрес у спортсменів та позбавити відчуття невпевненості, поразки, а й переорієнтувати їх на конструктивний аналіз власних можливостей встановлення реальної мети на майбутнє, він дає високий результат, концентруючи увагу на етапній роботі, на увазі, з багаторазовим аналізом гонок концентрується розуміння діяльності, знімаючи стрес та страх невпевненості у собі на старті та під час гонки. Аналіз факторів забезпечення і реалізації змагальної діяльності у веслуванні пов'язані з чітким виявленням характеристик загальної діяльності, від яких залежить спортивний результат, до них відносять стартовий відрізок, час проходження відрізків, різницю часу між відрізками, темп і швидкість.

Основне завдання психологічної підготовки – налаштування на оптимізацію дій та максимальне зосередження на виконанні тактичних завдань під час гонки, такі як утримання темпу, ритму, здатність не реагувати на провокаційні дії супротивників, розуміння, що до перетинання фінішної лінії, дотримання стратегії гонки. Тренер має налаштувати спортсменів на змагання як на процес напрацювання досвіду і вдосконалення його, розуміння постановки завдань.

Висновки. Формування особистості веслувальника є досить різноманітним і вимагає приділення особливої уваги розвитку психічної сфери, яка виступає

важливою стороною для професійного зростання, спортивна діяльності характеризується як внутрішнім так і різноманітним зовнішнім фактором, що може змінюватись протягом спортивної кар'єри. Залучення молоді до спортивної діяльності дає можливість активно протистояти поширенню шкідливих звичок, сприяти здоровому способу життя, веслувальний спорт є не лише засобом відмінної фізичної підготовленості, а й створює певну систему цінностей, формує певні соціальні відносини. Рівень досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки, пошуку ефективних методів навчально-тренувальної роботи, які передбачають взаємозв'язок усіх сторін навчально тренувального процесу у веслуванні. На будь-якому етапі підготовки спортсмена веслувальника виникає необхідність в його мотивації, правильне застосування та методів психологічної підготовки забезпечує підвищення ефективності та покращення якісних показників у веслувальників на змаганнях, сприяє у стабільності результатів у багатоденних напружених змаганнях.

Список літературних джерел

1. Воронова В.І. Психологія спорту: III видавництво без змін. Київ. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Олімпійська література. 2017. – 271с.
2. Гресь М.Я., Мороз Д.М., Шевчук М.Д. Фізична підготовленість школярів з веслування на човнах «Дракон» у Житомирі. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука» Видавничий дім. Випуск 5 (105). 2021. Том 1. С. 74–78.
3. Іванов А.А. Психологія чемпіона. Робота спортсмена над собою. 2012. 112 с.
4. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ. Олімп. літ., 2014. 624 с.
5. Duncan H. Seat Racing as part of selection. Rowperfect Seminar. Режим доступ: www.rowperfet.co.uk. 2006

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Нагорний О.Р.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. На сучасному етапі розвитку освітнього процесу в Україні, враховуючи політичну та воєнну ситуацію в нашій країні гостро постає проблема зниження рухової активності, що призводить до зниження фізичної підготовленості здобувачів освіти. Впровадження засобів кросфіту в процес фізичного виховання позитивно вплине на покращення фізичної підготовки учнів старших класів й дає можливість розвинути швидкісно силові показники.

Ключові слова: кросфіт, фізична культура, здобувачі освіти, фізичні якості.

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання населення України, особливо молодшого покоління, несе важливу роль для розвитку фізичної підготовки та оздоровлення нації. В закладах середньої освіти з урахуванням політично-військової ситуації, ця проблема на досить високому рівні. Потрібно різними методами стимулювати здобувачів освіти до занять спортом та фізичної культури. Основним рішенням даної проблеми є впровадження нових іноваційних методів під час занять фізичною культурою [7]. Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури активізує інтерес учнів до рухової активності, що позитивно впливає на стан їх фізичної підготовленості [2, 3, 4, 6 та ін.]. Одним із таких методів являється кросфіт, даний метод може позитивно вплинути на якість освітнього процесу, покращити швидкоплинні силові показники, загальну підготовку та позитивно вплинути на моторність заняття фізичної культури. Основним плюсом даного методу – є те, що він підходить для будь якої статті та віку.

Мета дослідження – підвищити швидкоплинні силові показники фізичної підготовленості учнів старших класів засобами з кросфіту.

Результати досліджень. Ознайомившись з літературними джерелами в інтернеті, можна стверджувати про доцільність використання кросфіт технологій в освітньому процесі. Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, зарядки та важкої атлетики.

Усі вправи у CrossFit умовно поділені на три основні групи:

- М – тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»);
- G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);
- W – вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика) [1, 2].

Таким чином впроваджувати засоби з кросфіту на уроках фізичної культури можна за допомогою таких методів:

Метод повторних зусиль. Динамічний метод – при його використанні змінюється довжина м'язів, відбувається переміщення в просторі або обтяження ланок тіла. Застосовуються вправи з неграничним опором, виконується з граничною або субграничною кількістю повторень у підході.

Метод максимальних зусиль. Динамічний метод – при його використанні змінюється довжина м'язів, відбувається переміщення в просторі або обтяження ланок тіла. Застосовуються вправи з граничним опором (обтяженням). Вплив тренуючого методу спрямовано переважно на удосконалювання можливостей центральної моторної зони генерувати потужний потік збудливої імпульсації на мотонейрони, а також збільшення потужності механізмів енергозабезпечення м'язового скорочення. Метод характерний обмеженою кількістю підйомів в одному підході і числом підходів.

Метод ізометричних зусиль. При використанні методу напруга м'язів не супроводжується зміною їх довжини, переміщенням або оптяженням ланок тіла. Вправи виконуються з максимальною напругою 6 – 15 секунд у підході.

Загальний час ізометричного тренування не більше 10 – 15 хв у заняття. Метод забезпечує гарний приріст сили, але саме в тих положеннях у яких зусилля прикладаються .

Метод уступаючих зусиль. Динамічний метод з акцентом на фазі уступаючого руху. В основі методу лежить відомий феномен – опустити під вольовим контролем можна набагато більшу вагу, чим підняти за рахунок активної роботи м'язів. У першому випадку одночасно включається в зусилля набагато більша кількість м'язових волокон, чим у другому. Позитивна, переборююча фаза виконується за допомогою партнерів, а негативна, уступаюча – самостійна. Метод дуже ефективний для розвитку сили, дані про вплив на м'язову гіпертрофію суперечливі, але багато провідних атлетів підкреслюють необхідність його застосування.

Найбільш ефективним методом в даному випадку – є метод динамічний метод. Суть методу полягає у створенні максимальної силової напруги за допомогою роботи з ненасиченим обтяженням з максимальною швидкістю. Вправа при цьому виконується з повною амплітудою. Застосовують цей спосіб у розвитку швидкої сили, тобто. здатність до прояву великої сили за умов швидких рухів [5]. Даний метод дає можливість за короткий проміжок часу максимально навантажити різні групи м'язів, що позитивно вплине на розвиток силових та швидкісних показників також позитивно вплине на витривалість та координаційні здібності. Найпростішою вправою в даному випадку буде перенесення гирі з мінімальною вагою з точки А в точку Б за певний проміжок часу. Таку вправу можна використовувати в форматі естафет, це дасть можливість позитивно вплинути на фізичні показники, та в форматі змагальної діяльності заохочувати студентів до виконання вправи.

Висновки. Узагальнюючи результати впровадження засобів з кросфіту у процес фізичного виховання, може позитивно вплинути на оздоровчий процес заняття, позитивно вплинути на покращення фізичних показників, а саме швидкості та сили, покращити моторність уроку також заохочувати здобувачів освіти до занять спортом та фізичною культурою.

Список літературних джерел

1. Гончаренко С. В. Розвиток силових здібностей юнаків 15–16 років засобами кросфіту. 2022. С. 23. 3
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб.; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.
3. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Сметанникова Т.В. Розвиток швидкісно-силових якостей у студенток спеціальних медичних груп упродовж навчання у вищих навчальних закладах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вип. 1. Вінниця, 2016. С. 47–54.
4. Тимошенко О.В., Грибан Г.П. Динаміка показників силових і швидкісно-силових здібностей студенток спеціальних медичних груп упродовж періоду навчання у ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 7 (77) 16. С. 54–57.

5. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / гол. ред. В. Костюкевич. 2016. С. 190–194. 2

6. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpalii S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloshchynskiy I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019; 8(3.1): 224–232. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656> 1

7. Griban, G., Dovgan, N., Tamozhanska, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., Husarevych, O., Denysovets, A., Hrynychuk, O., Prontenko, K., & Bloshchynskiy, I. (2020). State of Physical Fitness of the Students of Ukrainian Higher Educational Institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 16-26. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пантус О.О., Денисовець А.П.

Поліський національний університет

Анотація. Розробка мобільних застосунків у галузі оздоровлення стрімко розвивається. Майже кожен студент щодня активно використовує свій смартфон. У зв'язку з тим, що сучасна молодь веде малорухомий спосіб життя, використання мобільних застосунків для самостійних занять є ефективним засобом підвищення рухової активності студентів.

Ключові слова: мобільний застосунок, гаджет, рухова активність, студент.

Актуальність. В сучасних умовах у закладах вищої освіти освітній процес характеризується великим обсягом інформації, ускладненням сучасних програм, які є для здобувачів великим психологічним та фізіологічним випробуванням. Значну частину дня студентська молодь проводить в навчальних аудиторіях, перебуваючи тривалий час в сидячому положенні як під час занять, так і при виконанні домашнього завдання. Перенавантаження функціональних систем, зниження працездатності, виражена втома – все це результати, характерні для сучасної освіти. Враховуючи одне заняття з фізичного виховання на тиждень та переміщення їх у розряд самостійної роботи, при несформованій мотивації до занять рухова активність здобувачів в цілому знижується, що негативно позначається на стані опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи.

Рухова активність як природна потреба розвитку організму відіграє особливу роль у формуванні та збереженні здоров'я людини. Без належного рівня рухової активності людина не може продуктивно працювати та вирішувати соціальні питання [5]. В освітніх програмах закладів вищої освіти фізичне виховання є єдиним предметом, який у зв'язку зі своїм специфічним

змістом являє собою навчанням рухам, вихованням фізичних якостей, оволодінням спеціальними знаннями в галузі фізичної культури та формуванням свідомої потреби у заняттях фізичними вправами. Для більшості здобувачів заняття з фізичної культури залишається основною формою рухової активності.

Тому постає питання збереження рівноваги між продуктивністю розумової праці здобувачів у сучасному освітньому просторі, з одного боку, та достатньою для формування та зміцнення здоров'я їх руховою активністю в процесі навчання у ЗВО, з іншого. Процес фізичного виховання в університеті направлений на формування здорового способу життя, активного стилю поведінки студентської молоді, активізації її рухової активності. Тому важливо формувати в них звички до систематичних занять. Беручи до уваги зниження кількості годин, що відводяться на фізичне виховання, міжсесійний період та вимушений перехід на дистанційне навчання, збереження основного принципу систематичності можна здійснювати за рахунок самостійних занять.

В сучасних умовах сьогодення освітній простір закладів вищої освіти швидко змінюється, у навчальному процесі все більшої популярності набирає застосування цифрових технологій. Включення цифрових інструментів до інформаційного освітнього середовища та забезпечення можливості онлайн-навчання студентської молоді протягом усього життя із застосуванням онлайн-ресурсів та відкритим доступом через Інтернет є актуальною проблемою для сучасної освіти.

У зв'язку зі зниженням рухової активності молоді постає питання розгляду використання мобільних застосунків для контролю за додатковими заняттями фізичною культурою як однією з форм самостійних занять. Мобільний застосунок – це програмний продукт, який дозволяє знаходити найлегші варіанти вирішення проблем та економити час. Завдяки своїй зручності, доступності, умотивованості через гру та конкуренцію, індивідуальність (підбір любого виду рухової активності в відповідності до мети, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості здобувача) мобільні застосунки дають можливість студентам бути в тренді – вести здоровий спосіб життя, «направлені на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом» [3].

В даний час в Україні стрімко розвиваються онлайн-ресурси щодо залучення населення заняттям спортом, які розроблені вітчизняними фахівцями: Активних парків, Better Me, Tabata, Pelates, Йора, Fitstar, Streetball.app, Aisport, Proweighthlifting та ін. В ході реалізації соціального проекту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки - локації здорової України» був розроблений мобільний застосунок Активні парки, в якому можна знайти мапу розташування спортивних майданчиків та як до них потрапити; представлені комплекси фізичних вправ для розвитку рухових якостей людини з урахуванням рівня фізичної підготовленості, статі, віку. Тренування представлені у вигляді відеороликів від відомих в Україні

людей, надаються поради щодо техніки виконання вправ та типових помилок. В застосунку можна знайти контент й для людей з інвалідністю. Скачав застосунок у свій смартфон та використовуючи споруди на будь-якому спортивному майданчику, можна значно покращити рівень рухової активності здобувачів вищої освіти.

Найбільшій популярності в Україні набувають мобільні додатки Better Me, Tabata, Pelates, Йога, Fitstar та ін. В них оцінюється поточна рухова активність (кількість пройдених кілометрів, кроків, витрачених калорій, частоту серцевих скорочень тощо), пропонується готові комплекси вправ та поради щодо раціонального харчування та питного режиму. Програми, що містять комплекси вправ, методичні вказівки наочно показують результати, отримані в ході тренування. Для контролю повторень вправи та техніки її виконання в застосунках використовуються датчики руху, також вони мають таймер, що відраховує необхідні паузи відпочинку між підходами та тривалість вправи тощо. Спостереження за власним прогресом стає мотивом для підтримки рухової активності та виховує у здобувачів звички до систематичних занять фізичним навантаженням. Застосунки мають подібний розроблений контент, але відрізняються комплексами вправ відповідних найпопулярніших напрямків сучасного фітнесу. Мобільний додаток Streetball.app надає доступ до комплексів фізичних вправ з ігрових видів спорту. За допомогою штучного інтелекту мобільний додаток Aisport допомагає оцінити правильність виконання вправи, а Proweithlifting дає змогу проаналізувати техніку виконання вправ з важкої атлетики.

Мета дослідження – проаналізувати та оцінити можливість використання цифрових технологій як засобу для підвищення рухової активності студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Викладати фізичне виховання тими самими способами та методами, які планувалися раніше, не можливо. Вони стають інакшими, з іншими правилами та динамікою. Цифрові інформаційні механізми змінюють подання навчального матеріалу, використовуючи мультимедійний формат; з'являються нові системи організаційного управління освітнім процесом та різноманітні цифрові освітні ресурси [4]. Інтеграція нових інформаційних та комунікаційних технологій в освітній простір закладів вищої освіти змінила спосіб навчання та спілкування зі здобувачами, сприяючи набуттю цифрових навичок.

Сьогодні не можливо собі уявити молоду людину, в руках якої не має гаджета. В даний час практично у кожного здобувача є мобільний пристрій, який виконує величезну кількість функцій, що забезпечує доступ до Інтернету та використовується для отримання і обміну інформацією між користувачами. При правильному застосуванні мобільні пристрої здобувачів у процесі навчання можна перетворити в інструмент доступу до інформації, необхідної для підвищення своєї рухової активності. Це дозволить їм керовано занурюватися в цифровий простір. У подальшому житті ці вміння допоможуть їм здобувати знання протягом усього життя. А кероване використання

цифрових інструментів у навчальних цілях зробить заняття інтерактивними, дозволить імпровізувати, знизить негатив від заборони їх застосування.

Існує безліч мобільних застосунків, покликаних допомогти здобувачам займатися фізичною активністю. Дані програми можна розділити на кілька видів: фітнес-додатки, що забезпечують інформування про активність, персональні програми тренувань та дієтологічні поради; ігрові застосунки, які стимулюють фізичну активність через інтерактивні ігри та виклики; застосунки для занять спортом, що містять індивідуальні тренувальні програми, будують пройдений маршрут, визначають для цього маршруту відстань, швидкість, стежать за кількістю витрачених калорій і ЧСС з подальшим зберіганням цих даних, що дозволяє отримати докладну картину про інтенсивність та ступінь навантаження під час тренування; застосунки, що відстежують медичні параметри (визначають та розраховують деякі фізіологічні параметри). Для самостійних занять фізичними вправами для здобувачів більше підходять мобільні застосунки для занять спортом, ігрові та фітнес-додатки.

Аналіз використання гаджетів для підвищення рухової активності студентської молоді показав, що найбільш популярними мобільними застосунками серед здобувачів Поліського національного університету є крокоміри та трекири бігу. Вони автоматично визначають активність студента, навіть коли він не займається фізичними вправами: відображають кількість виконаних кроків, пройдену відстань та швидкість пересування. Крокоміри можуть визначити вид активності здобувача (повільна ходьба, швидка ходьба, біг та ін.), розрахувати витрачені калорії в залежності від типу активності, її інтенсивності та кількості кроків.Dodatki збирають дані щодня, це дозволяє бачити реальну активність по годинах, за день, за тиждень, за місяць та допомагає аналізувати своєї активності. Додання до занять змагального елемента спонукає здобувачів значно підвищувати свою рухову активність. А найцікавішими функціями в трекарах бігу є відображення дистанції, яку подолав здобувач. Таким чином, прокладаючи маршрут бігу, можна малювати в застосунку цілі картини.

Багато здобувачів, особливо ті, що активно займаються в спортивних секціях, у своїх тренуваннях використовують сучасні цифрові технології для контролю рухової активності, а саме різні спорт-браслети, фітнес-браслети, розумні годинники з метою здійснення оперативного контролю для визначення функціональних показників організму та програмних додатків трекару кроків, які виконуються за день. Дані гаджети допомагають сформувати режим тренувань, нагадують про розминку, якщо засиділися.

Значно менша кількість студентів університету для підвищення рухової активності використовує мобільні застосунки для заняття спортом, хоча дані застосунки дозволяють створити індивідуальну програму тренувань з конкретно обраного виду спорту, контролювати час їх проведення, підраховувати кількість витрачених калорій, корегувати харчування, питний режим та інш. Частіш за все такі спеціалізовані застосунки використовують здобувачі, які свідомо вирішили досягти певних результатів в своїх

тренуваннях. Використання студентами мобільних застосунків під час самостійних занять фізичними вправами, у яких пропонуються різні вправи та їх комплекси, мотивує систематично працювати над собою, контролювати рівень фізичного та психічного здоров'я, підвищувати рухову активність [1].

Висновки. Мобільні застосунки являють собою інноваційний підхід до стимулювання інтересу до занять фізичною культурою. Їх використання для самостійної форми занять є ефективним засобом підвищення рухової активності студентської молоді. Позитивною стороною є об'єднання захоплення здобувачами сучасним цифровим простором та підвищення їх рухової активності. В застосунках можна наочно простежити власний прогрес у тренуваннях, що забезпечує мотивацію до підтримки рухової активності та формує навичку до ведення здорового способу життя.

Список літературних джерел

1. Гулька О. В., Гуменюк С. В., Кардаш С. О. Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (12 трав. 2022 р.). Дрогобич : Півсвіт, 2022. С. 231–238.
2. Пантус О. О., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Використання засобів цифровізації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи* : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 берез. 2023 р. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 60–66.
3. Петренко Ю., Петренко Ю. Використання мобільних додатків у формуванні мотивації здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2022. №6. С. 62–67.
4. Прокопенко Ю. С. Використання цифрових інструментів при вивченні фізичного виховання та спортивних дисциплін під час дистанційного і змішаного навчання. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*: матеріали II Міжнарод. наук.-практ. конф., 19 березня 2021 р. Кременчук : Методичний кабінет, 2021. С. 386–374.
5. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

¹Петрук К.О., ¹Грибан Г.П., ¹Айунц В.І., ²Пилипчук П.Б.

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Поліський національний університет

Анотація. Одним із найважливіших напрямів модернізації вищої освіти в контексті інтеграції України до європейського освітнього простору є підвищення якості вищої освіти. Завдання закладів вищої освіти полягає не лише в тому, щоб забезпечити майбутніх викладачів відповідними фаховими знаннями, а й розвинути їх професійні компетенції.

Ключові слова: організаційна компетентність, професійна діяльність, здобувач, вчитель фізичної культури, педагогічні умови.

Актуальність дослідження. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій визначається зростаючими проблемами здоров'я серед молоді, особливо здобувачів, які стикаються з низьким рівнем фізичної активності, поганим харчуванням і стресом, що призводить до погіршення фізичного та психологічного стану. У сучасному суспільстві спосіб життя здобувачів часто характеризується малорухливістю через збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютерами, смартфонами, а також навчальними заняттями, що суттєво знижує рівень їхньої фізичної активності [1, 3].

Формування культури здорового способу життя серед здобувачів має стратегічне значення для їхнього особистісного розвитку та продуктивності, оскільки саме в молоді роки закладаються основи для здорового і активного життя. Сучасні фітнес-технології відкривають нові можливості для стимулювання молоді до фізичної активності. Вони дозволяють не тільки урізноманітнити спортивні заняття, а й забезпечують можливість контролювати й аналізувати свої досягнення за допомогою трекерів, додатків і онлайн-програм. Ці інноваційні засоби можуть стати інструментом для формування сталої мотивації до регулярної фізичної активності та підтримання здорового способу життя, роблячи тренування більш доступними, цікавими та інтерактивними [2, 7].

Варто відзначити, що сучасні тенденції у фітнесі все більше спрямовані на індивідуалізацію програм тренувань, що дозволяє здобувачам вибирати саме ті види фізичної активності, які відповідають їхнім інтересам та рівню фізичної підготовки. У цьому контексті важливою є роль закладів вищої освіти, які можуть активно інтегрувати фітнес-технології у навчальний процес, сприяючи розвитку культури здорового способу життя [6].

Мета дослідження – впровадити програму занять фітнесом в процес фізичного виховання здобувачів та визначити її вплив на показники сформованості культури здорового способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Основною ідеєю формування культури здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності є сприяння розвитку педагогічних компонентів, які утворюють цілісну, багаторівневу підсистему, об'єднану спільними цілями, завданнями та функціями. Для досягнення високого рівня культури здоров'я серед здобувачів Г. П. Грибан [4, 5] пропонує визначити змістовний ресурс, що складається з педагогічних компонентів у такій послідовності: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Відповідно до визначених критеріїв формування культури здорового способу життя студентів може бути досягнуто завдяки детальному підходу до мотиваційного, когнітивного і діяльнісного аспектів. Відповідно цих критеріїв було запропоновано програму використання засобів фітнесу в процесі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Використання засобів фітнесу для здобувачів

Фітнес-засоби	Приклади вправ/занять	Основний вплив на організм	Форма організації
Кардіо-фітнес	Біг, ходьба, велотренажер, стрибки на скакалці, аеробіка	Покращення роботи серцево-судинної системи, підвищення витривалості	Групові тренування, індивідуальні тренування
Силовий тренінг	Вправи з гантелями, штангами, тренажерами, віджимання, присідання	Збільшення м'язової сили, розвитку сили й тону м'язів	Індивідуальні тренування, заняття в спортзалі
Функціональний тренінг	Вправи з власною вагою (планка, бурпі, випади)	Поліпшення координації, витривалості, сили та гнучкості	Групові та індивідуальні тренування
Йога та пілатес	Асани йоги, дихальні практики, вправи на стабілізацію	Поліпшення гнучкості, рівноваги, розслаблення, стресостійкості	Групові або індивідуальні тренування
Стретчинг	Вправи на розтягування м'язів, динамічна та статична розтяжка	Підвищення гнучкості, зменшення ризику травм	Розминка перед тренуванням або самостійні заняття
Фітнес на відкритому повітрі	Біг у парку, велосипед, спортивні ігри (футбол, волейбол)	Покращення фізичної форми, розвиток витривалості, зниження стресу	Організовані групові або індивідуальні активності
НПТ (інтервальні тренування)	Вправи на високій інтенсивності з короткими перервами	Покращення аеробної витривалості	Індивідуальні або групові тренування

Здобувачам також було запропоновано встановити фітнес-додатки, що містять інформацію про правильне виконання вправ, поради щодо харчування та водного балансу, що слугували інструментом підвищення знань здобувачів. Такі додатки дозволяли слідкувати за технікою виконання вправ з фітнесу та відображали інформацію щодо різних комплексів вправ. Наступним елементом було проходження здобувачами безкоштовних онлайн-курсів, які включають інтерактивні заняття з фітнесу та навчальні модулі про здоровий спосіб життя. Це дозволяло поєднувати теоретичні знання з практичною діяльністю та підвищувати усвідомлення важливості правильного підходу до занять.

Висновки. Опитування показали, що більшість здобувачів усвідомлюють важливість здорового способу життя та мотивовані підтримкою фізичної форми й покращенням здоров'я. Проте на практиці багато хто займається фізичною активністю рідко і не завжди дотримується правильного харчування. Незважаючи на наявність знань про здоров'я, використання сучасних фітнес-технологій для контролю за фізичною активністю є обмеженим. Соціальне оточення та доступність спортивних залів також мають суттєвий вплив на формування здорових звичок серед здобувачів.

Формування культури здорового способу життя здобувачів за критеріями базується на мотиваційному, когнітивному та діяльнісному підходах. Для підвищення мотивації організовували фітнес-челенджі, змагання, групові заняття та заохочували використання фітнес-трекерів. Когнітивний критерій реалізовувався через лекції та онлайн-курси про здоровий спосіб життя і фітнес. Діяльнісний критерій включав обов'язкові заняття з фітнесу та впровадження коротких фітнес-перерв під час навчання для стимулювання регулярної фізичної активності.

Список літературних джерел

1. Бермудес Д.В. Формування культури здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Вип. 1 (129). С. 11–14.
2. Голубева, В., Назимок, В., Новікова І. Скандинавська ходьба як засіб мотивації підтримки здорового способу життя у студентському середовищі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ, 2022. Вип. 9(154), 34–37.
3. Грибан Г.П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вип. 63, 2012. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 105–109.
4. Грибан Г.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 3К (176). С. 190–194.
5. Грибан Г. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 25 (181). 2024. С. 189–194.

6. Жамардій В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 2020. (2(333) Ч.1), 90–98.

7. Кузнецова О.Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 2 (122) С. 81–88.

ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пітік О.В., Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Одним із найважливіших напрямів модернізації вищої освіти в контексті інтеграції України до європейського освітнього простору є підвищення якості вищої освіти. Завдання закладів вищої освіти полягає не лише в тому, щоб забезпечити майбутніх викладачів відповідними фаховими знаннями, а й розвинути їх професійні компетенції.

Ключові слова: організаційна компетентність, професійна діяльність, здобувач, вчитель фізичної культури, педагогічні умови.

Актуальність. Наразі Україна перебуває в процесі європейської інтеграції, тому професійний розвиток вчителів має здійснюватися за компетентнісним виміром відповідно до Європейської рамки компетенцій (Key Competences for Lifelong Learning – European Reference Framework, Digital Competence Framework for citizen, Competence for Democratic Culture) та Національної рамки кваліфікацій. Розвиток освітнього процесу за Концепцією Нової української школи (2016) здійснюється на основі компетентностей – Закону України «Про освіту» (2017), Державних стандартів базової середньої освіти (2020). Впровадження нових національних нормативних актів вимагає від учителів готовності оволодіти новими компетентностями, встановленими на законодавчому рівні.

Водночас ми бачимо, що новий документ не повністю враховує Європейські рамки компетентностей та не має траєкторії професійного розвитку вчителя. Також різні нормативно-правові акти мають певні відмінності у переліку компетентностей. Саме це стало поштовхом до розробки нового проєкту професійного стандарту вчителя, який включатиме в себе модель компетентностей вчителя Нової української школи з траєкторією його професійного становлення.

О.В. Сопотницької, що професійна діяльність вчителя фізичної культури безпосередньо проявляється в організації навчально-виховного процесу,

актуалізує необхідність розширення соціально-педагогічних, психолого-педагогічних знань, оволодіння практичними вміннями і навичками, підвищує, вимагає творчої ініціативи, загальної та методологічної культури [3, с. 1]. Дослідження Г.П. Грибана з співав. показали, що професійні знання, уміння, навички і компетентності мають пряму залежність від стажу роботи вчителя у школі [1; 2, с. 127].

Підготовкою майбутніх вчителів для сфери фізичної культури займалися українські вчені: О.А. Архіпова, О.В. Вацеба, Г.П. Грибан, С.С. Єрмаков, В.О. Кукса, М.О. Носко, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкребтій та багатьох інших. О.В. Тимошенко вважає, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури, має передбачати проектування навчально-виховної системи, складання навчально-програмної документації, кваліфікаційних характеристик, навчальних планів, програм, підручників; наукову організацію педагогічної праці професорсько-викладацького складу; управління науково-дослідною роботою. Окрім того, професійна освіта потребує переосмислення змісту, функцій і завдань оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти на основі програмно-цільового управління з використанням кредитно-модульної технології навчання [5, с. 11].

Л.П. Сущенко розробила концепцію особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання побудовану на таких основних положеннях: спрямування на формування фахівців, які будуть конкурентоспроможними до потреб вітчизняного та європейського ринку праці; необхідність створення відповідних умов щодо формування свідомості й самосвідомості здобувача в процесі професійного становлення майбутнього фахівця, створення нормативного зразка професійної та особистісної поведінки випускника закладу вищої освіти на ринку праці [4, с. 403–404].

Аналіз літературних джерел з професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури вказує на те, що знання, уміння, практичний досвід і бажання удосконалюватися в професійній майстерності посідають головну роль у змісті підготовки здобувачів закладів вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити модель реалізації педагогічних умов формування організаційної компетентності у майбутніх вчителів фізичної культури під час навчання в закладі вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Цілеспрямована робота з формування організаційно компетентності майбутніх учителів передбачає практичну реалізацію визначених і теоретично підтверджених нами умов навчання, що має сприяти оновленню змісту, а також активізації організаційних методів і форм організації навчальної та позанавчальної діяльності здобувачів освіти експериментальних груп. У контрольній групі, складеній зі студентів інституту фізкультури, виконувалася традиційна програма без істотних змін і без цілеспрямованої роботи з формування організаційної компетентності.

Досліджуючи рівень сформованості в майбутніх учителів знань та вмінь

щодо організаторської діяльності було одержано результати, які суттєво відрізняються від результатів констатувального етапу експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Самооцінка майбутніми вчителями рівня знань та вмінь щодо організаторської діяльності після формувального педагогічного експерименту (у %)

Групи	Рівні		
	Достатній	Середній	Низький
Експериментальна	47,9	41,3	10,8
Контрольна	24,4	52,5	23,1

Здобувачі експериментальної групи оцінили свої організаторські знання і вміння у відповідності до реальних умов, показаних під час проведення практичних занять, відповідно – 47,9, 41,3 та 10,8 відсотків. В той же час здобувачі контрольної групи, які зацмалися за прийнятою робочою програмою, не володіли в такому ступені рівнем знань та умінь з організаторської діяльності.

Діагностика рівня сформованості організаційних умінь у здобувачів після завершення педагогічного формувального експерименту показала суттєве збільшення здобувачів з високим рівнем організаційних умінь в експериментальній групі (47,9 %), в той же час у контрольній групі таких здобувачів було виявлено лише 24,4 % (табл. 2). Це свідчить про те, що створені педагогічні умови для формування організаційних умінь суттєво покращують професійну готовність здобувачів до майбутньої діяльності вчителя фізичної культури.

Таблиця 2

Результати оцінки рівня сформованості організаційних умінь майбутніх учителів після формувального педагогічного експерименту (у %)

Групи	Рівні		
	Достатній	Середній	Низький
Експериментальна	44,1	48,5	7,4
Контрольна	26,6	58,1	15,3

Висновки. Виявлено і апробовано педагогічні умови та засоби, які сприяли формуванню організаційної компетентності майбутніх учителів під час навчання у закладах вищої освіти. До цих засобів належать традиційні методи навчання: лекційні заняття, семінари, дискусії, самостійна пошукова діяльність здобувачів закладів освіти, а також активні методи навчання: тренінги, рольові ігри, розв'язання педагогічних задач, вирішення конфліктів, а також проведення різних позанавчальних видів роботи: виховні заходи, спортивні ігри, конкурси, естафети.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Отрошко О.В., Солодовник О.В., Крук А.З., Засік Г.В., Пуздім'єр М.І., Гошко А. М. Формування професійних компетентностей учителя фізичної культури у здобувачів з використанням здоров'язберезувальних технологій навчання. 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, 2022. Випуск 6 (151) 22. С. 46–51.
2. Грибан Григорій, Пилипчук Павло, Опанчук Денис. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2024. С. 125–130.
3. Сопотницька О.В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності в ігрових видах спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 теорія і методика професійної освіти. Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія. Хмельницький, 2016. 20 с.
4. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук. 13.00.04. Київ. 2003. 469 с.
5. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Нац. пед.ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2009. 38 с.

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Столяр С.Д., Шевчук Д.В., Урейкін О.І.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Дослідження проблеми покращення показників фізичного стану молодших школярів дозволяє розширити межі традиційного фізичного виховання учнів та розглянути вплив плавальних вправ на розвиток молодших школярів. Результат дослідження спрямований на перевірку та обґрунтування того, що систематичні заняття плаванням суттєво покращують фізичні показники та функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем організму молодших школярів, надаючи при цьому помітний оздоровчий ефект.

Ключові слова: плавання, фізичний розвиток, фізичний стан, школярі.

Актуальність теми дослідження. В умовах Нової української школи, де максимальна увага приділяється збереженню цінностей дитинства, питання підвищення фізичного стану молодших школярів у процесі фізичного виховання є досить актуальним [1, 2]. А плавання є досить ефективним та доступним методом вдосконалення рівня фізичної підготовки учнів початкової школи.

Мета дослідження – дослідити особливості фізичного розвитку школярів 8-9 років, які займаються плаванням.

Результати дослідження. Хід дослідження передбачав формування двох груп дітей молодшого шкільного віку (8–9 років): експериментальну (n=10), яку склали діти які регулярно займаються плаванням та контрольну (n=10) – учні такого ж віку, які не займаються спортом.

Фізичний стан оцінювався за показниками кистьової динамометрії правої та лівої руки та функціональними пробами кардіо-респіраторної системи: визначенням частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального систолічного (АТсист) та діастолічного (АТдіаст) тиску та життєвої ємності легень (ЖЄЛ) на початку та в кінці дослідження (табл. 1) [4, 5].

Таблиця 1

Середньостатистичні показники фізичного стану дітей 8–9 років експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп

Показники	На початку дослідження		В кінці дослідження	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Кистьова динамометрія (ліва), кг	9,08±0,13	9,13±0,13	9,88±0,13*	9,38±0,13
Кистьова динамометрія (права), кг	9,23±0,13	9,37±0,13	10,25±0,13*	9,63±0,26
ЧСС, уд/хв	78,7 ± 0,56	78,2 ± 0,59	86,1± 0,59	87,0 ± 0,59
АТ сист, мм. рт. ст.	112,9 ± 0,5	112,8 ± 0,49	121,4 ± 0,33	122,1 ± 0,59
АТ діаст, мм. рт. ст.	82,9 ± 0,48	82,8 ± 0,55	88,1 ± 0,83	88,3 ± 0,83
ЖЄЛ, мл	1800±0,21	1620±0,25	1950±0,22	1710±0,20

Примітка * – відмінності відносно вихідних даних статистично достовірні при $p < 0,05$.

При дослідженні кистьової динамометрії встановлено, що силові можливості кисті руки в дітей ЕГ кращі, ніж у дітей КГ. Різниця в динамометрії лівої руки в дітей КГ склала 0,25 кг, а правої – 0,26 кг, тоді як в дітей ЕГ 0,8 кг та 1,02 кг. Якщо порівнювати дані показники між собою, то спостерігаємо, що різниця між дітьми КГ та ЕГ на початку дослідження, на ведучій руці (правій) складала – 0,14 кг, а на лівій (неведуча) – 0,05 кг. То після експерименту дані показники були 0,62 кг та 0,5 кг, відповідно.

Спостерігаючи за динамікою зміни частоти серцевих скорочень, ми помічаємо, що показники в ЕГ суттєво кращі за так в КГ. Середня різниця ЧСС на початку та наприкінці експерименту у КГ – 8,8 уд./хв, у ЕГ – 7,4. Порівнюючи початкові показники КГ і ЕГ ми встановили різницю в 0,5 уд./хв, а в кінці – 0,9 уд./хв.

Отримані данні щодо артеріального тиску також свідчать про кращі результати в ЕГ, таким чином різниця між початковими та кінцевими значеннями становить:

АТ сист в КГ – 9,3 мм.рт.ст., а в ЕГ – 8,5 мм.рт.ст.;

АТ діаст в КГ – 5,5 мм.рт.ст., а в ЕГ – 5,2 мм.рт.ст.

Життєва ємність легень, яка характеризує, головним чином, силу дихальних м'язів, а також еластичність легеневої тканини дітей, показало, що за результатами середньостатистичних даних ЖЄЛ у дітей ЕГ групи знаходяться в межах вікової норми, а у дітей КГ нижче вікової норми. Було визначено, що ЖЄЛ експериментальної групи вище, ніж ЖЄЛ контрольної. В КГ даний показник, на початку дослідження, становив – $1620 \pm 0,25$ мл, а в ЕГ – $1800 \pm 0,21$ мл, різниця – 180 мл. Наприкінці дослідження, ми спостерігаємо, збільшення в двох групах, проте в КГ даний показник покращився на 90 мл, а в ЕГ – 150 мл.

Висновки. Відповідно до проблеми дослідження, встановлено, що показники фізичного розвитку досліджуваних дітей наприкінці експерименту достовірно відрізняються. Так, середньостатистичні значення кистьової динамометрії та функціональних проб кардіо-респіраторної системи в учнів, що займаються плаванням є більшими ніж такі в школярів, які не займаються спортом. Це свідчить про вищий рівень фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Федорчук В.І., Здебський О.О. (2019) Удосконалення функціональної підготовленості студентів чоловічої статі під час секційних занять спортивними іграми : Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді [електронне видання] : тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019). ПВід. ред. С.В. Сальникова, А.А. Бондар, М.І. Пуздимір. Вінниця. С. 27–29.
2. Концепція «Нова українська школа». [Електронний ресурс]. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainskashkola-compressed.pdf>
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.
4. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів. Теорія і методика фізичного виховання, 2019, № 6. С. 9–14.
5. Фізичний розвиток дітей раннього віку : метод. вказ. для студентів 3-го курсу мед. фактів. / Т. В. Фролова, О. В. Атаманова, І. І. Терещенкова, А. С. Сенаторова. Харків : ХНМУ. 2020. 32 с.

КОГНІТИВНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тесленков О.Ю.

ДНЗ «Білгород-Дністровський професійний будівельний ліцей»

Анотація. Стаття присвячена аналізу когнітивно-діяльнісного компонента у структурі професійної самоорганізації майбутніх учителів фізичного виховання. Підкреслена актуальність формування зазначеного конструкту для майбутніх учителів фізичного виховання.

Ключові слова: самоорганізація, професійна самоорганізація, знання, вміння, навички, майбутні учителі фізичного виховання.

Актуальність теми дослідження. В сучасних соціально-економічних умовах одним із пріоритетних напрямів роботи з професійної підготовки учителів є формування і розвиток усебічно розвиненої особистості майбутнього педагога, здатного до безперервного професійного саморозвитку та самоорганізації. Майбутній учитель фізичного виховання зобов'язаний самостійно вирішувати професійні завдання педагогічної, тренерської, організаційної, фізкультурно-спортивної, оздоровчо-рекреативної діяльності. Окрім проведення уроків фізичної культури, планує позаурочну роботу (спортивних секцій), виступає як організатор різноманітних спортивно-масових заходів, забезпечує виступи команд в різноманітних спортивних змаганнях.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні значущості когнітивно-діяльнісного компоненту у процесі формування професійної самоорганізації майбутніх учителів фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. В аспекті нашого дослідження самоорганізацію визначено як процес упорядкованої діяльності, що характеризується здатністю особистості усвідомлено і цілеспрямовано здійснювати саморозвиток з метою вирішення особистісно-значущих завдань.

Професійну самоорганізацію майбутніх учителів фізичного виховання розуміємо як інтегрально-динамічне утворення, що спрямоване на активне самостворення себе як педагога і втілено в усвідомленні значущості мотивації, набутті професійних знань, сформованості вмінь і навичок із самоорганізації, самовдосконалення та саморозвитку особистісних якостей, успішному плануванні, контролюванні і коригуванні самостійної навчальної діяльності та реалізовано в упорядкованості професійного зростання.

Особливість формування професійної самоорганізації майбутнього вчителя фізичного виховання насамперед полягає в специфіці його професійної підготовки. Учитель фізичного виховання, в якого сформована професійна самоорганізація вміє раціонально здійснювати організацію професійної діяльності та самопідготовки з підвищення своєї теоретичної компетентності і фізичної досконалості. Такий вчитель здійснює:

- планування, організацію, контроль та облік власної професійної діяльності, регулює свою поведінку, націлює себе на чіткий результат, здійснює планомірне досягнення поставлених професійних завдань;

- завжди виконує професійні дії в заздалегідь спланованому напрямку, знає як і вміє самостійно здійснювати цілевизначення, тобто визначати близькі, проміжні і кінцеві цілі, планувати свою педагогічну діяльність, при цьому його план відмічається конкретністю, чіткістю і здійсненністю; здійснює орієнтацію в часі, прогнозування наслідків своїх рішень, адекватно оцінює та контролює результати власної професійної діяльності;

- використовує різноманітні форми та методи роботи з учнями для досягнення освітніх, оздоровчих та виховних завдань на уроках фізичної культури;

- знаходить альтернативні шляхи подальшого саморозвитку та самовдосконалення;

- прагне до підвищення якості власної професійної підготовки.

Когнітивно-діяльнісний компонент є одним із важливих складників професійної самоорганізації майбутніх учителів фізичного виховання. Сформований комплекс знань, вмінь і навичок із самоорганізації надзвичайно важливі для успішної освітньої діяльності студента і становлення особистості майбутнього професіонала. До складу когнітивно-діялісного компонента професійної самоорганізації майбутніх учителів фізичного виховання було включено: обізнаність з психолого-педагогічними засадами самоорганізації навчально-пізнавальної діяльності; вміння (цілевизначення та планування, аналізу й оцінки результатів); наявність навичок самоконтролю і самокорекції).

Як відомо, знання – це перевірений практикою результат пізнання дійсності, адекватне її відбиття у свідомості людини; ідеальне відтворення умовною формою узагальнених уявлень про закономірні зв'язки об'єктивної інформації [2, с. 76].

Знання із самоорганізації навчально-пізнавальної діяльності передбачають: яким чином організувати і спланувати свою самостійну навчальну діяльність (пошук і набуття нових знань, самопідготовка до навчальних занять, розширення та поглиблення психолого-педагогічних і спеціальних знань з профільюючих предметів; робота з довідковою, психолого-педагогічною, навчально-методичною, спеціальною літературою, зарубіжною періодикою, Інтернет – джерелами, електронними дидактичними матеріалами, цифровими освітніми ресурсами).

Майбутньому учителю фізичного виховання необхідно володіти психолого-педагогічними та спеціальними знаннями. Психолого-педагогічні знання (із загальної та вікової психології, методологічних основ дидактики та педагогіки). Спеціальні знання (з теорії і методики фізичного виховання, анатомії та фізіології людини, спортивної морфології, фізіологічних основ фізичної культури і спорту, адаптивної, лікувальної та оздоровчої фізичної культури, з методики викладання спортивних дисциплін тощо).

Оволодіння знаннями загальної та вікової психології сприятимуть розумінню вікової динаміки психічних процесів учнів та їх індивідуально-психологічних особливостей. Знання методологічних основ дидактики та педагогіки дозволять учителю успішно здійснювати педагогічний процес, цілеспрямовано взаємодіяти з вихованцями для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Майбутньому вчителю фізичного виховання важливо володіти глибокими знаннями в галузі анатомії і вікової фізіології, оскільки знання анатомо-фізіологічних особливостей організму учня, його морфо - функціонального стану, надають можливість викладачеві правильно планувати фізичне навантаження і нормувати рухову активність на уроці фізичної культури. Відповідно до віково-статевих особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної

підготовленості забезпечувати реалізацію індивідуального та диференційованого підходу у фізичному вихованні здобувачів освіти.

Теорія і методика фізичного виховання («ТіМФВ») є профільуючою дисципліною професійної освіти фахівців з фізичної культури і спорту. Як зазначає Б. Шиян, знання предмета викладання «Фізична культура» і його методики лежить в основі педагогічної майстерності учителя фізичного виховання, тому для студентів факультетів фізичного виховання засвоєння методики є рубежем їхньої професіоналізації [4, с.18].

Викладання спортивних дисциплін на факультеті фізичного виховання педагогічних навчальних закладів передбачає навчальний план, до складу якого входять питання теорії спортивних ігор, методика викладання і тренування в різних видах спорту (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, єдиноборства тощо), формування професійно-педагогічних навичок і умінь, необхідних майбутньому вчителю [5].

Учитель фізичного виховання повинен знати не тільки теорію спортивних ігор (правила змагань, особливості проведення занять з учнями різного контингенту, організацію і проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, критерії спортивного відбору), але і володіти методикою викладання (знати структуру розучування ігрових прийомів, володіти технічними прийомами, тактичними діями, практикою суддівства, складати положення та звітну документацію проведених спортивних заходів).

Поряд зі знаннями, майбутній вчитель фізичного виховання повинен опанувати певні вміння. З позицій педагогічної науки, вміння характеризуються як освоєний суб'єктом спосіб виконання дії, що забезпечується сукупністю набутих знань і навичок [1, с. 58]. Учитель фізичного виховання повинен уміти застосувати показ різних фізичних вправ, що входять до програми навчання, доступно пояснити рухову дію, проводити секційні та навчально-тренувальні заняття з різних видів спорту, роботу спортивного клубу).

До вмінь професійної самоорганізації ми відносимо: цілевизначення і планування, вміння самостійно ставити близькі, проміжні та кінцеві цілі, будувати конкретні, чіткі плани і забезпечувати їх реальне виконання, шляхом складання послідовності дій, здійснювати аналіз і оцінку результатів професійно-педагогічної діяльності та самоорганізації. Учитель фізичного виховання, який володіє навичками професійної самоорганізації, чітко планує свою педагогічну діяльність, методично правильно відбирає і будує навчальний матеріал, здійснює перспективне і поточне планування, успішно реалізує намічені плани, своєчасно їх корегує, вміє організовувати свій робочий час, свою діяльність та діяльність здобувачів освіти.

Що стосується навичок, то це поняття трактується як дії, складові частини яких у процесі формування стають автоматичними [1, с. 221]. До навичок професійної самоорганізації відносимо: самоконтроль та самокорекцію.

З психологічного погляду, самоконтроль – це усвідомлення і оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів [3, с. 445]. Самоконтроль

дозволяє особистості контролювати й оцінювати свою діяльність, визначати свої можливості для її поліпшення, проаналізувати процес досягнення, зіставити і співвідносити виконувані дії з поставленою метою і наміченим планом, певним заданим зразком.

Висновки. Сформованість професійної самоорганізації дозволить майбутньому учителю фізичного виховання підвищити якість проведення освітнього процесу з фізичного виховання, проявити активність в організації діяльності учнів, стимулювати у своїх вихованців стійкий інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності, залучити їх до самостійних занять фізичними вправами та спортом, сприяти розвитку фізичних і морально-вольових якостей.

Список літературних джерел

1. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
2. Словник-довідник з професійної педагогіки. За ред. А.В. Семенової. Одеса: Пальміра, 2006. 364 с.
3. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Богдан, 2001. 272 с.
5. Griban, G., Vasylieva, S., Verbovskyi, I., Liashevych, A., Lupaina, I., Grechanyk, O., Temchenko, O., Vysochan, L., Skyrda, T., Denysenko, A. (2022). Formation of Professional and Communicative Competencies in Future Coaches in Olympic and Professional Sports. Journal for Educators, Teachers and Trainers, 13(5), 145-161. doi: 10.47750/jett.2022.13.05.014. <https://jett.labosfor.com/index.php/jett/issue/view/28>

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Філіна В.А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Аналіз наукових досліджень з проблеми розвитку фізичних якостей дзюдоїстів свідчить, про те, що науковці цілеспрямовано вивчають і раціонально підбирають найбільш ефективні засоби та методи покращення їхньої фізичної підготовки; здійснюють пошук нових оригінальних підходів, які мають як і високі вимоги до функціональних систем організму дзюдоїстів, так і багато в чому визначають успіх у спортивній діяльності. У статті науково обґрунтовано застосування засобів та методів спеціальної фізичної підготовки, на основі використання «Швидкісно-силового тренажера з дзюдо», який сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності та технічної підготовленості дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, швидкісно-силова підготовка, спорт, інноваційні технології, тренажер.

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день в дзюдо прослідковується тенденція до змін в методиці спортивної підготовки спортсменів. Спеціальна фізична підготовка спрямована на формування спеціальних вмінь та навичок, характерна лише для обраного виду спорту [4]. Основа спеціальної фізичної підготовки з дзюдо полягає на таких вправах, як виконання прийомів, фрагментів боротьби, які спрямовані на підвищення можливостей дзюдоїстів зробити технічні дії [1]. Дзюдоїстам, які налаштовані на досягнення високих результатів в спорті необхідно збільшити об'єм спеціальних вправ на тренувальному занятті, з метою вдосконалення індивідуальної майстерності [3]. Необхідно відпрацьовувати і удосконалювати один і той же прийом по 700 і більше годин [1]. Удосконалення прийомів можливе лише на базі комплексної системи спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють розвивати та удосконалювати індивідуальний технічний арсенал [2]. Уміння здійснювати вплив власної маси на суперника – ознака високої техніки боротьби. В процесі підбору засобів для вдосконалення фізичної підготовки дзюдоїстів, підбирають такі, які б позитивно впливали як на розвиток фізичних якостей, так і на засвоєння технічних дій [3, 5, 6]. Для вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів підходить «Швидкісно-силовий тренажер з дзюдо», який в широкому діапазоні може створити модель реально-оптимального супротиву, близького до супротиву партнера [4]. Нажаль, немає інформації про те, наскільки застосування даного тренажера ефективно для дзюдоїстів, і як до цього ставляться тренери, що і визначає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати засоби та методи спеціальної фізичної підготовки за допомогою використання «Швидкісно-силового тренажера з дзюдо».

Результати дослідження та їх обговорення. Спеціальна фізична підготовка дзюдоїстів спрямована на розвиток фізичних якостей, які найбільш необхідні у виконанні специфічних для дзюдо технічних дій. Засобами спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів є вправи з використанням гумових джгутів, звичайних тренажерів.

Тренажер забезпечує біомеханічну, правильну техніку та задає ритм, який визначається з перших рухів і підтримується дзюдоїстом на протязі одного підходу. В процесі дослідження була зроблена універсальна програма тренування на «Швидкісно-силовому тренажері з дзюдо». Дана програма включає в себе:

1) Можливість тренера встановлювати регулювання, в залежності від поставлених завдань та маси дзюдоїста (базові вправи – фронтальна стійка, виведення з рівноваги вперед, вгору; з метою біомеханічно правильного виконання вправи рух починається з м'язів: ноги-спини-плечей-рук-кисті).

2) Вправи, які виконуються у високому темпі 10 – 15 с (перші рухові дії на тренажері створюють ритм виконання вправ), відпочинок між підходами становить 30 – 90 с, в залежності від поставлених завдань.

3) Можливість дзюдоїста після виконання першого підходу передати канат іншому, тим самим створюючи колективний ритм роботи, а також можливість працювати на одному тренажері 3 – 4 дзюдоїстам.

4) Варіативну можливість зміни кількості підходів в серії від 5 до 10, відпочинок між серіями 3 – 5 хв.

5) Під час відпочинку між серіями є можливість відрегулювати тренажер, з метою збільшення або зменшення ваги обтяжень.

Тренажер виконаний із збірно-зварної рами, яка пофарбована полімерною фарбою. Важелі виконані із міцної сталі та покриті оцинкованим шаром. Пружини головного циліндру розраховані в середньому на 500000 стиснень. Канат, що використовується в тренажері, виготовлений із пропіленової або поліамідної нитки, витримує навантаження до трьох тон. Діаметр канату становить 10 – 14 мм.

Висновки. Застосування тренажеру дозволяє: створювати сприятливі можливості для нарощування витривалості під час проведення тренувальних та змагальних поєдинків; збільшувати у кілька разів тимчасові, а головне – спеціалізовані обсяги підготовки дзюдоїстів; підвищувати ефективність навчально-тренувального процесу при підготовці висококваліфікованих дзюдоїстів.

Список літературних джерел

1. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Кондратович Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Єдиноборства, 1(11), 2019. С. 46–54.

2. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14 – 15 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 11(93). С. 55–57.

3. Санжарова, Н. М., Огарь, Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Єдиноборства, №1, 2018. С. 70–80.

4. Соболенко А. І., Турияница І. С. Особливості планування засобів швидкісно-силової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017, Vol 5. С. 87.

5. Hryban H.P., Filina V.A. Formation of professional ethics 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.

6. Grygoriy P. Griban, Vasyl V. Yahupov, Valentyna I. Svystun, Valentyna A. Filina, Oksana P. Kanishcheva, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Iryna S. Oliynyk (2024). Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. Wiadomości Lekarskie, 76 (6), 1237–1242. doi: 10.36740/WLek202406119

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ТУРНІРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Чеботар С.А.

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Анотація. У статті досліджено вплив спортивних турнірів на підвищення ефективності фізичного виховання учнівської молоді. Розглядаються організаційні підходи до проведення спортивних заходів і їхній вплив на фізичний, соціальний та психологічний розвиток школярів. Визначено, що участь у спортивних змаганнях сприяє формуванню мотивації до регулярних занять спортом і активному способу життя.

Ключові слова: спортивні турніри, фізичне виховання, учнівська молодь, мотивація, фізична активність, здоровий спосіб життя.

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання учнівської молоді є важливим елементом гармонійного розвитку особистості, що сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й формуванню соціальних та комунікативних навичок. Однак, в умовах цифрової ери, рівень фізичної активності серед школярів знижується. Спортивні турніри можуть стати ефективним засобом заохочення учнів до регулярних занять спортом, оскільки вони не лише підвищують інтерес до фізичної активності, але й формують здорові змагальні навички, командну роботу та лідерські якості.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз впливу спортивних турнірів на ефективність фізичного виховання серед учнівської молоді та визначення найбільш дієвих методів організації таких заходів для стимулювання фізичної активності школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація регулярних спортивних змагань значно підвищує загальний рівень фізичної підготовки учнів. Турніри сприяють підвищенню витривалості, сили, швидкості та гнучкості, оскільки участь у змаганнях вимагає регулярних тренувань. Дослідження показують, що учні, які активно беруть участь у турнірах, демонструють вищі результати на уроках фізичного виховання та мають кращі показники фізичного здоров'я у порівнянні з тими, хто не бере участі в таких заходах. Одним із прикладів спортивних турнірів постає відкритий турнір з боксу серед юнаків та дівчат 2010–2011 року народження на призи Боксерського клубу «Гладіатор», який проходив з 5 по 7 квітня 2024 року у місті Ізмаїл, Одеської області у Центрі дозвілля «Ізмаїльський Палац спорту», який посприяв не лише підвищенню рівня фізичної підготовки учасників, але й формуванню важливих особистісних якостей. Завданням цього турніру було сприяння фізичному розвитку молоді, підвищення їхньої спортивної майстерності, а також формування мотивації до занять спортом і зміцнення здорового способу життя.

Опитування показало, що 78 % учнів, які брали участь у спортивних турнірах, стали більш зацікавленими у фізичному вихованні. Їхня мотивація зросла завдяки можливості змагатися з однолітками та отримувати визнання через перемоги чи участь у турнірах [1, с. 47]. Більшість учнів (82 %) зазначили, що турніри стали для них важливим стимулом до покращення власної фізичної форми і досягнення нових спортивних результатів.

Змагальний дух, який формується в процесі участі у турнірах, має позитивний вплив на психологічний розвиток учнів. Учні вчаться долати стрес, концентруватися на досягненні мети та приймати як перемоги, так і поразки. Це допомагає формувати емоційну стійкість і навички самоконтролю, які є важливими у подальшому житті. Участь у турнірах також сприяє підвищенню самооцінки, особливо в учнів, які досягають успіхів у спортивних змаганнях.

Участь у спортивних турнірах значно підвищує зацікавленість учнів 7–8 класу у заняттях спортом. Змагання створюють умови для демонстрації своїх здібностей, що стимулює до покращення фізичної форми та дисципліни. Дослідження показали, що школярі, які брали участь у турнірах, виявляли вищу мотивацію до фізичної активності, ніж ті, хто займався лише на уроках фізкультури.

Регулярна участь у турнірах підвищує рівень фізичної підготовки учнів. Змагання стимулюють до постійних тренувань, які дозволяють поліпшувати витривалість, силу, гнучкість і координацію. Дослідження, проведене серед учнів навчальних закладів, як-от: Ізмаїльський ліцей № 1, Ізмаїльська гімназія № 2 та Ізмаїльська гімназія № 10 виявило суттєві відмінності у фізичній підготовці між тими, хто брав участь у спортивних турнірах, і їхніми ровесниками, які не брали участь у змаганнях.

За результатами дослідження, показники фізичної витривалості (тест бігу на 1000 м) у школярів, що брали участь у турнірах, були в середньому на 15 % вищими, ніж у контрольної групи. Силкові показники (жим штанги лежачи) також продемонстрували різницю на рівні 12 %, а швидкісні показники (спринт на 60 м) виявили перевагу на 10 %.

Ці результати свідчать про те, що участь у спортивних змаганнях стимулює учнів до більш інтенсивної фізичної активності та сприяє їхньому загальному фізичному розвитку. Регулярна практика та тренування, спрямовані на підготовку до турнірів, позитивно впливають на різні аспекти фізичної підготовки, тоді як учні, які не беруть участь у таких заходах, демонструють стабільно нижчі показники.

Спортивні змагання мають значний вплив на розвиток соціальних навичок учнів. Турніри створюють середовище, в якому школярі можуть працювати в командах [2, с. 32], навчатися взаємодії, співпраці та підтримці. Взаємодія в команді сприяє розвитку лідерських якостей, відповідальності та взаємоповаги, що є важливими аспектами соціалізації учнівської молоді.

Окрім фізичного розвитку, спортивні турніри мали позитивний вплив на соціальну взаємодію учнів. 70 % опитаних зазначили, що змагання допомогли їм навчитися працювати в команді, а також покращили їхню комунікацію з

однолітками [5]. Учні відзначили, що командні види спорту під час турнірів навчали їх відповідальності та взаємоповазі. Спостереження показали, що команди, які брали участь у кількох турнірах протягом року, демонстрували покращену координацію дій і співпрацю.

Змагання допомагають учням розвивати впевненість у собі та самодисципліну, навчають долати труднощі та працювати над власними помилками. Це позитивно впливає на психологічний розвиток учнів і допомагає їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями в майбутньому [3, с. 18].

Спортивні турніри також позитивно вплинули на психологічний стан учнів. 65 % учасників вказали на зростання впевненості у собі після участі у турнірах. Перемоги додавали учням почуття гордості, а поразки вчили працювати над своїми помилками і долати труднощі. Крім того, участь у змаганнях допомогла учням справлятися зі стресом і тривогою перед публічними виступами або складними ситуаціями.

Турніри стимулюють дітей до регулярних занять спортом, оскільки можливість змагатися і отримати визнання є сильним мотиваційним фактором [4, с. 54]. Учні прагнуть покращувати свої спортивні результати, щоб мати шанс перемогти в турнірах, що підвищує загальний рівень зацікавленості фізичною культурою. Додатковим стимулом є отримання нагород, грамот і медалей, що викликає почуття гордості та досягнення.

Висновки. Спортивні турніри відіграють ключову роль у підвищенні ефективності фізичного виховання серед учнівської молоді. Вони не тільки сприяють фізичному розвитку та покращенню спортивних навичок, але й мають значний вплив на соціальне та психологічне становлення учнів. Для того щоб підвищити ефективність фізичного виховання у школах, слід впроваджувати більше спортивних турнірів різного рівня і створювати умови для активної участі в них. Турніри повинні бути різноманітними за форматами і включати як індивідуальні, так і командні види спорту, щоб залучати максимально широке коло учасників.

Проведене дослідження підтверджує, що участь у спортивних турнірах значно підвищує ефективність фізичного виховання серед учнівської молоді. Змагання сприяють формуванню стійкої мотивації до фізичних занять, покращують фізичну підготовку та допомагають розвивати важливі соціальні та психологічні навички. Для підвищення загального рівня фізичної активності серед учнів рекомендується ширше впроваджувати спортивні турніри у навчальний процес і заохочувати школярів до активної участі в них.

Список літературних джерел

1. Барило О.В. Спортивні змагання як мотиваційний інструмент у фізичному вихованні. Спорт і освіта. 2019. № 3. С. 45–50.
2. Кравченко П.М. Вплив командних спортивних змагань на розвиток соціальних навичок у школярів. Фізична культура та здоров'я. 2020. № 2. С. 32–38.
3. Сидоренко Н.Г. Психологічні аспекти фізичного виховання учнів: роль змагань. Психологія і спорт. 2021. № 5. С. 18–26.

4. Петренко І.В. Турніри як засіб формування мотивації до спорту у підлітків. Молодь і спорт. 2021. № 4. С. 50–56.

5. Griban, G., Vasyliieva, S., Verbovskiy, I., Liashevych, A., Lupaina, I., Grechanyk, O., Temchenko, O., Vysochan, L., Skyrda, T., Denysenko, A. (2022). Formation of Professional and Communicative Competencies in Future Coaches in Olympic and Professional Sports. Journal for Educators, Teachers and Trainers, 13(5), 145-161. doi: 10.47750/jett.2022.13.05.014.

ВПРОВАДЖЕННЯ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ

¹Школа О.М., ²Добролюбова Н.В., ²Василенко К.О.

¹*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

²*Комунального закладу «Харківський фаховий вищий коледж мистецтв»
Харківської обласної ради*

Анотація. В статті розглядається впровадження різних видів рухової активності для професійної підготовки майбутніх хореографів. Мета – дослідити використання фізичних вправ різної спрямованості в заняттях фізичної культури для майбутніх хореографів.

Ключові слова: хореограф, фізична культура, рухова активність, професійна підготовка.

Актуальність теми. Впровадження різних видів рухової активності в професійну підготовку майбутніх хореографів є надзвичайно актуальним у сучасному світі, де танець виконує важливу роль не лише в культурному, але й в соціальному житті [2]. З розвитком нових танцювальних стилів та технік, майбутні хореографи повинні бути готовими адаптуватися до змін, що відбуваються у цій динамічній сфері.

Оскільки танець інтегрується в різні аспекти мистецтва та розваг, важливо, щоб хореографи мали широкий спектр рухових навичок, що дозволяє їм створювати нові, інноваційні вистави та проекти. Різноманітні види рухової активності сприяють розвитку не тільки фізичних здібностей, а й творчого мислення, артистичної виразності та роботи в танцювальному колективі [2, 4, 5].

Крім того, зростаюча популярність здорового способу життя підкреслює необхідність комплексного підходу до фізичної підготовки танцюристів [1]. Сучасні хореографи повинні бути добре обізнані в питаннях фітнесу, відновлення та реабілітації, щоб запобігати травмам та підтримувати своє здоров'я протягом кар'єри. Таким чином, систематичне впровадження різних видів рухової активності в освітній процес є не лише важливим для професійного зростання студентів, але й критично необхідним для забезпечення їхньої конкурентоспроможності на ринку праці.

Метою дослідження є формування комплексних рухових навичок, розвиток творчого потенціалу та забезпечення фізичної підготовленості, що дозволить їм ефективно працювати в умовах сучасного танцювального мистецтва.

Завдання дослідження:

1. Ознайомити студентів з різними танцювальними стилями та техніками, щоб розвинути їхню гнучкість і різноманітність рухів.
2. Забезпечити розвиток фізичних кондицій, таких як витривалість, сила, координація та гнучкість через різні види рухової активності.
3. Сприяти розвитку креативності шляхом впровадження імпровізації, акторської майстерності та експериментів з рухом.
4. Навчити студентів основам хореографії, включаючи створення танцювальних композицій та постановку номерів.
5. Надати знання про методи відновлення та профілактики травм, що є критично важливими для здоров'я танцюристів.

Ці завдання сприятимуть формуванню кваліфікованих, креативних та адаптивних хореографів, готових до викликів сучасної танцювальної індустрії.

Результати дослідження та їх обговорення. Виконання поставлених завдань в рамках впровадження різних видів рухової активності в професійну підготовку майбутніх хореографів призвело до досягнення кількох важливих результатів. По-перше, студенти змогли розширити свій руховий репертуар, оволодівши різними танцювальними стилями. Це суттєво покращило їх техніку і виразність рухів, а також дозволило створити багатий руховий словник. По-друге, впровадження аеробіки, фітнесу та силових тренувань дало змогу покращити фізичну підготовку студентів. Помітно зросли їхня витривалість і сила, що позитивно вплинуло на здатність виконувати складні танцювальні рухи. По-третє, заняття імпровізацією та творчими майстернями сприяли розвитку креативного мислення. Здобувачі стали більш відкритими до експериментів з рухом, що допомогло їм генерувати нові ідеї в хореографії.

Також було засвоєно важливі професійні навички [2; 3]. Здобувачі навчилися основам хореографії і стали здатними самостійно створювати танцювальні композиції, що підвищило їхню впевненість у професійній діяльності. Крім того, отримані знання в області реабілітації допомогли студентам відповідально ставитися до свого здоров'я і запобігати травмам. Вони навчилися методам відновлення, що є критично важливим для танцюристів. Інтеграція теоретичних знань з практикою також позитивно вплинула на навчальний процес. Здобувачі змогли глибше зрозуміти хореографію як мистецтво і науку.

Нарешті, співпраця з професіоналами через участь у майстер-класах і зустрічах з відомими хореографами надала здобувачам цінний досвід і знайомства в професійному середовищі, підвищуючи їх конкурентоспроможність.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність впровадження різних видів рухової активності в освітній процес. Це сприяло

всебічному розвитку здобувачів і підготовленості до викликів сучасної танцювальної індустрії.

Висновки. Впровадження різних видів рухової активності в професійну підготовку майбутніх хореографів виявилось надзвичайно ефективним і результативним. Різноманітні види рухової активності сприяють комплексному розвитку студентів, формуючи у них не лише технічні навички, але й творчий підхід до хореографії. Інтеграція фізичних тренувань в освітній процес позитивно вплинула на фізичну форму студентів, що є критично важливим для виконання танцювальних номерів. Заняття імпровізацією та участь у творчих майстернях стимулюють розвиток креативного мислення, що дозволяє студентам створювати унікальні та інноваційні постановки. Здобувачі успішно освоїли основи хореографії, навчилися створювати власні композиції і підвищили свою впевненість у професійних здібностях. Знання в області реабілітації та профілактики травм стали важливими інструментами для підтримки фізичного здоров'я здобувачів, що дозволяє їм уникати травм протягом кар'єри. Інтеграція теоретичних знань з практичними навичками створює гармонійний освітній процес, що готує студентів до реальних викликів у сфері танцю. Співпраця з практиками та участь у майстер-класах відкриває нові можливості для кар'єрного зростання та професійного розвитку.

Отже, результати дослідження підтверджують, що впровадження різних видів рухової активності є необхідним компонентом підготовки майбутніх хореографів, що забезпечує їх конкурентоспроможність і готовність до викликів сучасного танцювального мистецтва.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(1). С. 88 – 92. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118\(1\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(1)_22).
2. Школа О.М., Добролюбова Н.В. Технологія розвитку педагогічної спрямованості особистості майбутнього педагога – хореографа. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка.* Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 7 (101)18. С. 38 – 42.
3. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliashchenko T., Donchenko V. Assessment of the impact of working under COVID-19 conditions on the psychophysical state of nurses. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association.* Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI. 2(180). P. 128 – 135.
4. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr (2014). Activation of sports and recreational activities of students with disabilities in health during the learning process in physical education. *British Journal of Science, Education and Culture.* No. 1. (5) (January-June). Volume III. "London University Press". London, 2014. P. 132–136.
5. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

ВПЛИВ ВПРАВ КЛАСИЧНОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Школа О.М., Каткова А.С.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Анотація. В статті розглядається вплив вправ класичної аеробіки на організм учнів молодших класів. Мета – дослідити вплив вправ фітнесу аеробної спрямованості на організм учнів молодших класів на прикладі занять з класичної аеробіки.

Ключові слова: класична аеробіка, учні молодших класів, фітнес.

Актуальність теми. У сучасному світі в умовах війни, де фізична активність дітей зменшується через збільшення часу, проведеного за гаджетами, важливо знайти ефективні способи стимулювання їхньої рухової активності. Тому збереження та підтримка здоров'я стає ключовою проблемою, особливо для дітей молодшого шкільного віку [1]. На їхній фізичний і психічний розвиток негативно впливають такі фактори, як малорухливий спосіб життя, неправильне харчування та залежність від електронних пристроїв [3]. Незважаючи на військовий стан та зміни в освітній системі України, фізична активність дітей та молоді потребує більшої уваги.

Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є впровадження різних видів фітнесу, які сприяють зміцненню їхнього здоров'я, зменшенню стресу та покращенню настрою. Питання впливу засобів фітнесу на фізичний та психічний стан дітей особливо актуальне у зв'язку з ростом захворювань, зменшення імунітету, надмірної ваги, гіподинамії та порушення опорно-рухового апарату.

Вправи фітнесу аеробної спрямованості, зокрема класична аеробіка, є одним із найбільш популярних і доступних методів, що допомагають не лише поліпшити фізичну форму, але й позитивно вплинути на загальний стан здоров'я учнів молодших класів.

Актуальність теми дослідження підкреслюється роботами таких авторів, як Школа О.М. [1], яка наголошує на важливості класичної аеробіки для формування фізичних навичок у дітей. Вона зазначає, що регулярні заняття аеробікою сприяють розвитку витривалості та гнучкості. Фоменко О.В. [2] підкреслює, що аеробні вправи є важливим елементом у навчальних програмах, оскільки вони допомагають підвищити загальний рівень фізичної підготовленості учнів та позитивно впливають на їхнє психоемоційне здоров'я. М.П. Саранча і Г.П. Грибан [5] акцентують увагу на важливості занять фізичними вправами в позанавчальний час. Пелешенко І.М. [1] акцентує увагу на адаптації класичної аеробіки до вікових особливостей дітей, що робить її більш доступною та ефективною для молодших школярів. Отравенко О.В.,

Шинкарьова О.Д. [2] зазначають, що в умовах сучасного життя, де діти часто ведуть малорухливий спосіб життя, включення аеробних вправ у освітній процес є необхідним для підтримання їхнього фізичного здоров'я. Жамардїй В.О. [2] вказує на соціальні аспекти аеробіки, зазначаючи, що групові заняття сприяють формуванню комунікативних навичок та підвищенню самооцінки молоді. Грибан В.Г. [3] досліджує психологічні переваги аеробіки, стверджуючи, що заняття цим видом спорту покращують настрій дітей і знижують рівень стресу. Сичов Д.В. [1] акцентує на тому, що регулярні заняття аеробікою формують у дітей звичку до фізичної активності, що позитивно впливає на їхнє здоров'я в довгостроковій перспективі.

Мета дослідження є вивчення впливу вправ фітнесу аеробної спрямованості на організм учнів молодших класів на прикладі класичної аеробіки.

Завдання дослідження:

1. За даними літературних джерел проаналізувати особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та визначити основні фізіологічні переваги класичної аеробіки для них.

2. Проаналізувати психологічні ефекти аеробних вправ на дітей молодшого шкільного віку.

3. Розробити рекомендації щодо інтеграції класичної аеробіки в освітній процес та дослідити вплив регулярних занять класичною аеробікою на загальний стан здоров'я учнів молодших класів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання даних дослідження для розробки програм фізичного виховання в школах, що включають вправи класичної аеробіки та спрямованих на підвищення рівня фізичної активності та покращення психоемоційного стану учнів, а також у сприянні формування у дітей здорових звичок і активного способу життя. Також отримані дані можуть бути впроваджені в навчально-тренувальний процес та використовуватися для профілактики поширених захворювань серед дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Вправи з використанням будь-якого виду фітнесу стали на сьогодні невід'ємною складовою фізичного виховання, що спрямовані на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей у дітей [3, 4]. В умовах сучасного суспільства, де існує тенденція до зниження рівня фізичної активності серед дітей, дослідження впливу фітнес-вправ на організм учнів молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності [1].

Один з видів фітнесу аеробної спрямованості, який не потребує багато вмінь, місця для занять та спеціального обладнання, є класична аеробіка.

Класична аеробіка є формою фізичної активності, що поєднує ритмічні рухи з аеробними вправами під музику [1]. Цей вид фітнесу здобув популярність завдяки своїй доступності та можливості адаптації до різних рівнів фізичної підготовленості. Заняття класичною аеробікою передбачають виконання ряду вправ, які сприяють розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації.

Основні характеристики класичної аеробіки включають форму виконання, яка зазвичай проводиться у групах під керівництвом інструктора. Вправи можуть бути різного рівня складності та адаптовані до фізичних можливостей учасників. Заняття зазвичай включають розминку, основну частину та завершальні вправи для розслаблення.

Класична аеробіка має позитивний вплив на організм, покращуючи серцево-судинну систему, кровообіг та витривалість. Регулярні заняття сприяють зміцненню м'язів, особливо нижньої частини тіла, а також покращують загальну фізичну форму [2]. Психологічний аспект аеробіки також важливий: заняття під музичний супровід підвищують настрій, знижують рівень стресу і покращують загальне самопочуття.

Класична аеробіка може включати різні стилі, такі як степ-аеробіка, що використовує спеціальну платформу (степ) для виконання вправ, та аеробіку без обладнання, що базується на виконанні вправ з власною вагою тіла. Це робить її доступною для виконання в будь-яких умовах.

Особливо важлива класична аеробіка для учнів молодших класів, оскільки вона допомагає формувати основи фізичної активності, покращує фізичну підготовленість і сприяє розвитку командного духу через групові заняття. Регулярні вправи з аеробіки можуть стати запорукою здорового способу життя та підтримки активності в подальшому.

Отже, класична аеробіка, як один з видів фітнесу аеробної спрямованості, відіграє важливу роль у фізичному та психологічному розвитку учнів молодших класів, забезпечуючи їм можливість активно і весело проводити час.

Висновки. Таким чином, класична аеробіка є важливим видом фітнесу аеробної спрямованості, що сприяє комплексному фізичному та психологічному розвитку учнів молодших класів. Її доступність і різноманітність форм виконання роблять її привабливою для дітей з різними рівнями фізичної підготовленості. Регулярні заняття класичною аеробікою позитивно впливають на серцево-судинну систему, покращують витривалість і загальний стан здоров'я, а також формують здорові звички до фізичної активності.

Класична аеробіка не лише сприяє розвитку фізичних якостей, але й має значний вплив на емоційний стан дітей, знижуючи рівень стресу і підвищуючи настрій. Групові заняття також сприяють соціалізації учнів, формуючи комунікативні навички та командний дух. Отже, включення класичної аеробіки в освітній процес є важливим кроком до формування у дітей активного і здорового способу життя, що матиме позитивні наслідки в їхньому подальшому розвитку.

Список використаних джерел

1. Школа О., Жамардій В., Пелешенко І., Сичов Д. Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Том 176. № 20 (2023). С. 110-114. <https://doi.org/10.58407/visnik.232016>. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/142> (дата звернення: 26.09.2024).

2. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliashchenko T., Donchenko V. Assessment of the impact of working under COVID-19 conditions on the psychophysical state of nurses. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI. 2(180). P.128-135.

3. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К.: «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.

4. Грибан Г.П. Критерії та рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей випускників вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. Харків : ХДАФК, 2013. № 5 (38). С. 78–81.

5. Саранча М.П., Грибан Г.П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 206–209. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)

ФІЗИЧНИЙ АБО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ І ФАХІВЦІВ: МЕТОДОЛОГІЧНІ І ТЕРМІНОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

Ягупов В.В.

Національний університет оборони України

Анотація. Здійснено методологічне обґрунтування змісту поняття «фізичний стан спортсменів і фахівців» (далі – респондентів) на провідних ідеях і принципах суб'єктно-діяльнісного та термінологічного методологічних підходів до їх фізичної підготовки та водночас доведено помилковість застосування поняття «функціональний стан». Доведено, що фізичний стан респондентів знаходиться у безпосередній залежності від їх фізіологічного стану, оскільки перше поняття наповнюється конкретним змістом другого поняття, а також вони утворюють таку змістовну і процесуальну послідовність у фізичній підготовці фахівців: «професійна підготовка» – «фізична підготовка як важлива складова професійної підготовки фахівця» – «фізична підготовленість» і «фізичний стан чи фізична готовність» як важлива складова професійної готовності фахівця до професійної діяльності, а щодо спортсменів вона має таку послідовність: «загальна фізична підготовка» – «спеціальна фізична підготовка» – «фізична підготовка за конкретним видом спорту» – «фізична підготовленість» – «фізичний стан чи фізична готовність до спортивних змагань за конкретним видом спорту». Доведено, що результатом фізичної підготовки респондентів є їх фізична підготовленість, що провалюється в їх позитивному фізичному стані та актуалізується у фізичній готовності спортсменів до відповідальних спортивних заходів і фахівців до певного виду професійної діяльності.

Ключові слова: фізичний стан, функціональний стан, фізична підготовленість, фізична готовність, методологія, спортсмен, фахівець.

Актуальність теми дослідження. Формування фізичної підготовленості та готовності спортсменів до участі в спортивних заходах і фахівців до успішної професійної діяльності є актуальною методологічною, теоретичною і прикладною проблемою теорії і методики фізичного виховання та спорту. У зв'язку з цим необхідно з'ясувати наукові підходи дослідників до фізичного стану, а на думку окремих науковців – функціонального стану спортсменів і фахівців та дати його методологічне і термінологічне обґрунтування. Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що поняттєво-категоріальний апарат щодо цих базових понять залишається суперечливою та не переконливою. Причина – для вирішення цієї проблеми як синоніми не завжди обґрунтовано використовуються поняття «функціональний стан», «фізичний стан».

Достатньо багато вітчизняних і закордонних науковців досліджують фізичний стан осіб різних вікових, соціальних і професійних груп, спортсменів (Л. Апанасенко, О. Благій, О. Дрозд, Д. Коновалов, Є. Пирогова, В. Ягупов тощо), у т.ч. і студентів (Г. Грибан, О. Коломійцева, Є. Котов, В. Краснов, Р. Раєвський, О. Церковна, Б. Шиян, О. Ярмач та ін.), а в низка науковців – психофізіологічний стан спортсменів (Д. Вольський, О. Дудник, О. Жирнов, Г. Коробейников, Л. Коробейникова, В. Лизогуб, В. Міщенко, М. Макаренко тощо).

Військовими науковцями досліджується як функціональний (О. Петрачков, О. Ярмач) і фізичний (Ю. Бородин, В. Красота, І. Овчарук, О. Ольховий, О. Піддубний та ін.) стани, так і фізична готовність офіцерів (Д. Коновалов, В. Пронченко, В. Ягупов та ін.) до майбутньої військово-професійної діяльності. Фізична готовність офіцера обґрунтовується як «...його фізичний стан..., який дозволяє йому успішно виконувати бойові та інші військово-професійні завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-професійної, у т. ч. й безпосередньо управлінської діяльності» [7, с. 290].

Отже, у науковому середовищі немає чіткого методологічного підходу та термінологічного обґрунтування понять «фізичний і функціональний стани спортсмена та фахівця».

Мета дослідження: дати методологічне та термінологічне обґрунтування змісту поняття «фізичний стан спортсменів і фахівців» у психології спорту, педагогії та фізіології фізичного виховання та спорту й визначити його співвідношення з поняттями «функціональний стан».

Результати досліджень. Аналіз, узагальнення, систематизація та конкретизація наукових джерел засвідчують, що є суттєві суперечності між прикметниками «фізичний» і «функціональний» щодо стану респондентів у певних життєвих, поведінкових, діяльнісних та інших ситуаціях. Згідно з [6] прикметник «Функціональний, а, е. 1. Пов'язаний з виконанням певної функції (у 1, 2 знач.), залежний від діяльності, призначення, а не від структури, будови... 2. Пов'язаний з функцією, функціями (у 3 знач.)... 3. Стос. до функції

(у 4 знач.)...)), з [4] прикметник «фізичний» означає наступне: «2. Пов'язаний з організмом людини, роботою м'язів, тілесний», а його синонімами згідно з [5] є «м'язовий, матеріальний, матеріяльний, мускульний (силу), не духовий, предметний, речовий, статеий, тілесний, фізіологічний (потреби організму)», з [1] – це «стан: Дієслівна категорія, суть якої полягає в морфологічно-синтаксичному відображенні відношення між суб'єктом, об'єктом і дією; в укр. мові – активний і пасивний стан...».

Отже, фізичний стан людини як фахівця та спортсмена, по-перше, згідно з різними словниками української мови трактується однозначно, наприклад, сукупність величин, які характеризують певні фізичні ознаки тіла людини; по-друге, науковцями, з одного боку, трактується неоднозначно прикметники «фізичний», «функціональний», а з іншого – ці прикметники щодо стану людини у певних життєвих, поведінкових, діяльнісних та інших ситуаціях, які пов'язані з певними фізичними зусиллями та фізіологічними процесами, навантаженнями, як вони використовуються певними науковцями, не корелюються з словниками української мови. У різних словниках української мови поняття «стан» і «функціональний» чітко наповнюються конкретним змістом, які між собою повністю відрізняються. Відповідно, по-перше, поняття «функціональний стан» і «фізичний стан» між собою повністю відрізняються; по-друге, прикметник «функціональний» щодо поняття «стан» не можна використовувати.

Але наявність таких термінологічних упущень серед науковців свідчать про те, що вони в їх трактуванні не дотримуються поняттєвої точності і смислової відповідності, а також вимог системності, вмотивованості та точності поняттєво-категоріального апарату щодо змісту понять «фізичний стан», «функціональний стан». Це свідчить про те, що ці науковці не здатні, на жаль, однозначно та конкретно виокремити та охарактеризувати основні їх прояви та риси, спільне та відмінне між ними. Відповідно, їх висловлювання не дають можливості створювати похідні поняття, оскільки в них немає стислості написання та легкості звучання, а також відсутня милозвучність. Для їх недопущення та забезпечення чіткості й однозначності цих понять необхідно було зазначити одну його головну ознаку в цих дефініціях – це *професійно чи спортивно важливе психічне утворення як тимчасове системне психічно-фізичне явище*, яке формується і вдосконалюється у процесі набуття професійної освіти, фізичного виховання та самовиховання фахівців, спортивних тренувань, фізичного виховання та самовиховання спортсменів, а за необхідності перерахувати декілька ознак, яких достатньо для розкриття специфіки його обсягу і змісту. Слід пам'ятати одне – будь-які психічні, фізичні та інші навички, вміння та здатності – це різні психічні утворення людини, а не фізіологічні.

Відповідно слід було науковцям дотримуватися при формулюванні дефініції поняття «фізичний стан», а також інших понять таких правил: «1. Правило розмірності, яке вимагає, щоб обсяг поняття, що визначається, відповідав обсягу того поняття, яке воно визначає, тобто ці поняття мають бути

тотожними. 2. Нове поняття не повинне бути тавтологічним. 3. Поняття має бути чітким і однозначним. Якщо при визначенні поняття важко зазначити одну ознаку, називають декілька ознак, достатніх для розкриття специфіки його обсягу і змісту» [9, с. 41]. А у нашому випадку таким поняттям є «професійно чи спортивно важливе психічне утворення».

Отже, поняття «фізичний стан» і «функціональний стан» є одним із найбільш суперечливих і невизначених у науці, оскільки існує величезна кількість різноманітних, у т.ч. і вкрай суперечливих їх дефініцій. Це пов'язано з такими обставинами: по-перше, з допущенням науковцями методологічної помилки: не фізіологічні процеси управляють поведінкою та діяльністю будь-якого суб'єкта діяльності, а його цінності та мотивація, зміст, методи, засоби і характер цієї діяльності; по-друге, з великою кількістю проблем фізичного виховання та спорту конкретної категорії респондентів, коли науковці їх намагаються досліджувати, інтерпретувати та розв'язувати за допомогою функціонального стану; по-третє, з відсутністю конкретного предмета дослідження щодо функціонального стану респондентів у багатьох наукових дослідженнях; це з методології наукового дослідження вкрай невірно чи помилково, оскільки «Головна мета констатувального експерименту у сфері фізичного виховання та спорту всіх категорій військовослужбовців – зафіксувати актуальні реалії щодо фізичної підготовленості та готовності конкретної категорії військовослужбовців... до бойової діяльності, що необхідно для з'ясування таких проблемних питань: по-перше, для їх діагностування; по-друге, з'ясування фізичної підготовленості та готовності конкретної категорії військовослужбовців...; по-третє, ці поняття – фізична підготовленість і готовність військовослужбовців, на жаль, науковці трактують і розуміють по-різному; відповідно їх необхідно чітко з'ясувати хоча б в межах конкретного експериментального дослідження...» [8, с. 197]; по-четверте, з відсутністю універсальної методики та достатнього комплексу часткових методик дослідження функціонального стану людини, оскільки немає конкретного предмета дослідження.

На сьогодні маємо такі *суттєві методологічні та термінологічні упущення науковців, які досліджують різні аспекти функціонального стану різних спортсменів і фахівців:*

по-перше, комплекс фізіологічних реакцій – це певний фізіологічний процес, а не реалізація функції;

по-друге, функціональний стан вони, як правило, зводять тільки до фізіологічного стану організму і його систем, а також до фонові активності центральної нервової системи. А цього вкрай недостатньо для реалізації будь-якої функції діяльності, особливо в спорті та в екстремальних видах діяльності;

по-третє, функціональний стан – це, на думку певної частини дослідників, система фізіологічних і нейродинамічних функцій, тобто функціональний стан – це система функцій – повний абсурд як з точки зору здорового глузду, так і з наукової – термінологічної, логічної.

Кодлубовська Т. слушно ставить проблемне запитання: «Виникає

запитання: що таке функціональний (психофізіологічний) стан? Звернімось до визначення, в яких функціональний і психофізіологічний стан розглядається як синоніми. Функціональний стан – це: сукупність функцій і якостей, які прямо або опосередковано зумовлюють порядок виконання діяльності; симптомокомплекс фізіологічних і психофізіологічних характеристик, від яких залежить активність систем організму, у т.ч. і працездатність...; фізіологічні та психологічні показники, інтегральна величина актуальних властивостей людини, яка забезпечує ефективність її діяльності...; цілісні функціонально-системні реакції на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення корисного результату...» [2, с. 55–56]. Отже, тут маємо певні проблемні ситуації. По-перше, функціональний і психофізіологічний стани – це три різні стани? По-друге, так і не зрозуміло, що таке функціональний стан людини, тобто проблемних питань стає більше.

Наступна проблема – це *класифікація основних видів функціонального стану*. Науковці виокремлюють такі його види: «активаційні стани в континуумі «кома – глибокий сон – поверхневий сон – дрімота – пробудження – пасивна бадьорість – активна бадьорість – емоційне збудження – надмірне збудження»; працездатність – втома, монотонія; психічне напруження – спокій – розслаблення; емоційний стрес... Дослідники практичних станів додають до них такі стани: функціонального комфорту – дискомфорту; відсутності мотивації; тривоги; індиферентності...» [2, с. 55–56]. Така класифікація не вносить ясності в розв'язання проблеми функціональних станів, оскільки не виокремлені чіткі критерії їх класифікації і водночас, наприклад, тривога (правильно – тривожність) не є функціональним станом, а тривожність є проявом напруженого емоційного стану особи в силу певних обставин її поведінки та діяльності.

Отже, у цих та інших висловлюваннях і визначеннях функціонального стану, з'ясування його різновидів науковцями порушені, на жаль, всі вимоги термінологічного підходу до формулювання понять і категорій, відсутній предмет класифікації та відповідні відсутні чіткі її критерії. Ми даємо однозначну їх дефініцію: «...фізична підготовленість – це фізична загартованість і сформованість основних фізичних навичок і вмінь, а також професійно-важливих фізичних якостей військовослужбовця як військового професіонала, а фізична готовність – це власне фізичний стан фізичної підготовленості, який дає змогу успішно виконувати різні завдання за посадовим призначенням шляхом актуалізації кожним військовослужбовцем своєї фізичної підготовленості...

Фізична готовність майбутнього офіцера – це його фізичний стан як військовослужбовця..., який дає йому змогу успішно виконувати бойові... та інші військово-професійні завдання за посадовим призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-професійної, у т. ч. і безпосередньо управлінської діяльності у військових підрозділах і частинах... Отже, ці два поняття взаємопов'язані та взаємозумовлені, одного фізичного явища немає без іншого, але на першому

місці – фізична підготовленість, а на другому – фізична готовність військовослужбовця до військово-професійної діяльності» [8, с. 198].

Наступна проблема – *відсутність чіткого інструментарію діагностування функціонального стану респондентів*, оскільки вже саме визначення поняття «функціональне діагностування» викликає багато запитань. Особливо така плутанина має місце у діагностуванні функціональних станів різних категорій респондентів: «У жодному випадку... не можемо не відзначити один факт. Навіть побіжний аналіз матеріалу з проблеми функціональної діагностики, особливо в галузі фізичної культури і спорту (виділ. наше), дозволив констатувати як істотну широту розроблених методичних підходів (виділ. наше), з одного боку, так і значну їх розрізненість, відсутність чіткого алгоритму функціонального обстеження конкретного спортсмена, фізкультурника або просто людини (виділ. наше), яка не займається ні фізичною культурою, ні спортом – з іншого» [3, с. 7].

Висновки. 1. З'ясовано, що єдиного визначення функціонального стану респондентів у науці не існує, а наявні дефініції не дотримуються вимог і принципів термінологічного методологічного підходу до його формулювання. З'ясовано, що науковцями як синоніми використовуються поняття «фізичний стан», «функціональний стан», а прикметники «фізичний» і «функціональний» щодо стану людини не є синонімами.

2. Доведено, що у фахівця та спортсмена є відповідний фізичний стан, важливою складовою якого є фізіологічні процеси та фізіологічний стан, а не функціональний стан.

3. З'ясовано, якщо немає більш-менш узгодженого у науковому співтоваристві визначення функціональних станів респондентів, то і немає їх єдиної класифікації.

4. З'ясовано, що наслідком вищеперерахованих методологічних упущень, теоретичних недоліків щодо визначення поняття «функціональний стан» стало діагностування її сформованості переважно на фізіологічному рівні, що свідчить про неусвідомлення науковцями природи фізіологічних процесів респондентів й їх зв'язку з їх фізичним станом, поведінкою та діяльністю.

Список літературних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с. <https://slovnyk.me/dict/vts/%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD>.

2. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів. Дис. ...д-ра псих. наук : 19.00.02 – «Психофізіологія» / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 515 с. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2213/>.

3. Маліков М.В., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДУ, 2006. 227 с. URL: <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Malikov-M.-V.-ta-inshi-Funktsionalna-diagnostika-u-FV-i-sporti.pdf>.

4. Словник іншомовних слів. Тлумачення, словотворення та слововживання : близько 35000 слів і словосполучень / С.П. Бирик, Г.М. Сютя; за ред. С.Я. Єрмоленко. Харків : Фоліо,

2005. 623 с. <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Qry=%25D4%25B3%25E7%25E8%25F7%25ED%25E8%25E9>.

5. Словник синонімів. <https://synonimy.info/>.
<https://synonimy.info/%D1%84/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9>.

6. Тлумачний словник української мови [Електронний ресурс] : у 20-ти томах : електронна версія видання / Нац. акад. наук України, Укр. мовно-інформ. фонд; гол. ред. В.М. Русанівський ; науковий керівник проекту В.А. Широков, 2010. Т. 20. <http://test.ulif.org.ua:8000/expl/Entry/index?wordid=1&page=0>.

7. Ягупов В., Коновалов Д. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. *Військова освіта* : зб. наук. пр. 2022. № 45. С. 283–293.

8. Ягупов В.В. Методи дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : «Євро-Волинь», 2024. 556 с.

9. Ягупов В.В. Теорія і методологія військово-педагогічних досліджень : підр. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського. 2019. 444 с.

Наукове видання

**Збірник наукових праць
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**

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

28 жовтня 2024 р.

Коп'ютерна верстка – Г. П. Грибана

Відповідальний за випуск І. В. Мичка

Підписано до друку 25.11.24. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 5,17. Обл. вид. арк. 4.58. Наклад 100.

Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво про державну реєстрацію:
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua