



## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
VII Всеукраїнської науково-практичної  
конференції



Житомир – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені ІВАНА ФРАНКА**  
**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ**  
**імені С.П. КОРОЛЬОВА**  
**ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

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

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

**31 жовтня 2025 р.**

**Житомир**  
**Вид-во ЖДУ ім. І. Франка**  
**2025**

**Головний редактор:**

*Грибан Григорій* – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Редакційна колегія:**

*Лайчук Андрій* – доцент, доктор філософії, декан факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

*Пронтенко Костянтин* – професор, доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації ЖВІ ім. С.П. Корольова;

*Жуковський Євгеній* – доцент, кандидат педагогічних наук, в. о. завідувача кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка;

*Ткаченко Павло* – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної та загальної підготовки Поліського національного університету.

**Рецензенти:**

*Пронтенко Костянтин* – професор, доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації ЖВІ ім. С.П. Корольова;

*Ткаченко Павло* – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної та загальної підготовки Поліського національного університету;

*Гарлінська Алла* – доцент, кандидат біологічних наук, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві:** збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 252 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 VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 31 жовтня 2025 року).

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

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Андрєєв Д.О., Грибан Г.П., Скорий О.С. ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....</b>                                       | <b>10</b> |
| <b>Анісімова К.А., Аніухін В.В. ЦИФРОВІЗАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: ВПЛИВ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ І ТРЕКЕРІВ АКТИВНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ НАСЕЛЕННЯ.....</b> | <b>14</b> |
| <b>Бородіна О.С., Лайчук А.М., Гусаревич О.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>                      | <b>18</b> |
| <b>Бородіна О.С., Бурковський В.В., Усатенко О.В. ФАКТОРИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....</b>                                          | <b>21</b> |
| <b>Бородіна О.С., Варивода О.В., Бурковський В.В. СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....</b>                                                                      | <b>23</b> |
| <b>Булгаков О.І. СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ СПОРТИВНИХ ШКІЛ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТИВНИХ РЕЗЕРВІВ В УКРАЇНІ.....</b>                                          | <b>26</b> |
| <b>Василюк С.В., Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ.....</b>                                    | <b>29</b> |
| <b>Вдовика В.О. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ.....</b> | <b>34</b> |
| <b>Вітюк Д.В., Козенко С.М. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....</b>                                                        | <b>37</b> |
| <b>Вовченко І.І., Гедзюк Д.О., Лівкович О.О. УЧАСТЬ ШКІЛЬНИХ КОМАНД РЕГІОНУ НА ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ ЕТАПІ ЗМАГАНЬ «ПЛПЧ-О-ПЛПЧ».....</b>                                  | <b>40</b> |
| <b>Возняк А.Р., Грибан Г.П., Пилипчук П.Б., Скорий О.С. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ДЖИУ-ДЖИТСУ.....</b>        | <b>42</b> |

|                                                                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Воробей Д.В., Лайчук А.М., Жуковський Є.І. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ГІМНАСТИКА».....</b>                       | <b>47</b> |
| <b>Годлевський П.М., Спринь О.Б. ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ «САМОЗАХИСТ» У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>           | <b>49</b> |
| <b>Голобородько Д.В., Богуславський В.В. ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....</b>                                    | <b>53</b> |
| <b>Гончар І.Г. ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОГРАМ ФЕДЕРАЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ УКРАЇНИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО МАСОВОГО СПОРТУ.....</b> | <b>55</b> |
| <b>Грибан Г.П., Бахур Д.В., Пилипчук П.Б. ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....</b>                                                      | <b>58</b> |
| <b>Грибан Г.П., Бойчук Т.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ УЧНІВ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТЗАЛУ.....</b>                                                                           | <b>61</b> |
| <b>Грибан Г.П., Мирна Ю.В., Кафтанова Т.В. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ В СЕКЦІЇ З БАСКЕТБОЛУ.....</b>                                                  | <b>65</b> |
| <b>Гринько Є.С. ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПОТРЕБИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ.....</b>                              | <b>70</b> |
| <b>Гудзенко Є.П. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>                                                                  | <b>75</b> |
| <b>Гусаревич О.В., Окиншевич М.М., Кафтанова Т.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОРОТЬБИ.....</b>               | <b>77</b> |
| <b>Давидюк А.С., Жуковський Є.І., Саранча М.П. ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ ДО ОСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>              | <b>82</b> |
| <b>Денисовець А.П. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОМАНДНОГО ДУХУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>                                                    | <b>86</b> |
| <b>Д'яченко А.В., Жуковський Є.І., Саранча М.П. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ.....</b>                 | <b>87</b> |

|                                                                                                                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Жуковська М.О. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ<br/>3–4 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ.....</b>                                                                                | <b>91</b>  |
| <b>Жуковський Є.І., Горбатюк В.В., Ігнат'єв В.В. ФОРМУВАННЯ<br/>РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ<br/>З ФУТБОЛУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....</b>                      | <b>93</b>  |
| <b>Жуковський Є.І, Чагарова І.О., Шищук Л.М. УДОСКОНАЛЕННЯ<br/>ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ УЧНІВ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ<br/>З ВОЛЕЙБОЛУ.....</b>                                                    | <b>97</b>  |
| <b>Журавльова Л.П., Бобай Ю.Ю., Пронтенко В.В. ПСИХОЛОГІЧНА<br/>ПІДТРИМКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ<br/>ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....</b>                                | <b>100</b> |
| <b>Забара В.М. ТРАДИЦІЙНА СХІДНА ТА СУЧАСНА КОНЦЕПЦІЯ<br/>СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ WKF.....</b>                                                                                    | <b>103</b> |
| <b>Задорожній Є.В., Бурковський В.В., Усатенко О.В. МЕТОДИКА<br/>НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО<br/>ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>                                            | <b>106</b> |
| <b>Залойло І.В. АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ ОБ'ЄДНАННЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ<br/>УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНЕ<br/>КОМ'ЮНІТІ.....</b>                                                        | <b>109</b> |
| <b>Захарченко Ю.Є., Худякова Н.Ю. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ<br/>У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ<br/>ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....</b>                                         | <b>112</b> |
| <b>Зеленцова К.С. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ<br/>ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ<br/>В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: СУЧАСНИЙ СТАН,<br/>ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ.....</b> | <b>116</b> |
| <b>Івчук О.А. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ<br/>СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ<br/>ВПРАВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....</b>                                             | <b>118</b> |
| <b>Ільченко В.П. ІНТЕРАКТИВНІ ТА ПРОЄКТНІ ТЕХНОЛОГІЇ<br/>У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ<br/>ДО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ.....</b>                                                       | <b>122</b> |
| <b>Калініченко О.О. ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ<br/>ІІІ-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ<br/>СТАРШОКЛАСНИКІВ.....</b>                                                                | <b>129</b> |

|                                                                                                                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Кондратюк А.Ю., Лайчук А.М. РОЗВИТОК ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ...</b>                                        | <b>132</b> |
| <b>Кривенко В.О., Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ.....</b> | <b>137</b> |
| <b>Кузнєцова О.Т. РОЛЬ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ РІВНЕНЩИНИ В ЗАПРОВАДЖЕННІ ЗАХОДІВ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ.....</b>                  | <b>139</b> |
| <b>Кульбицький А.О., Лайчук А.М., Грибан Г.П. ВПЛИВ ОЦІНЮВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ НА ЇХ ОСВІТНЮ ТРАЄКТОРІЮ.....</b>               | <b>143</b> |
| <b>Листопад О.А. ЦИФРОВІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>                           | <b>146</b> |
| <b>Лисюк Л.Д., Гусаревич О.В., Варивода О.В. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5–10 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....</b>                           | <b>149</b> |
| <b>Логвиненко С.С. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ФУТЗАЛУ...</b>                                                                                              | <b>151</b> |
| <b>Львович Є.Ю., Архіпов О.А., Гошко А.М. ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....</b>                        | <b>157</b> |
| <b>Мазяр В.С. РОЗВИТОК ОСНОВНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 14–16 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ.....</b>                                                                | <b>160</b> |
| <b>Масалов К.О. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛІСТІВ.....</b>                                             | <b>163</b> |
| <b>Міщенко О.В., Донченко Д.В. ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....</b>                                                                    | <b>165</b> |
| <b>Нагорний О.Р. ЗМАГАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ КРОСФІТУ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....</b>                  | <b>167</b> |
| <b>Нечипоренко А.М. ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ 15–17 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ.....</b>               | <b>170</b> |
| <b>Пантус О.О. TRX-ТРЕНІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>                                                                        | <b>173</b> |

|                                                                                                                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Пліско В., Радзієвський Р. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ<br/>МАНЕВРОВАНИМ РУХАМ В УМОВАХ ПРОТИСТОЯННЯ<br/>З ОЗБРОЄНИМ СУПРОТИВНИКОМ.....</b>                                      | <b>175</b> |
| <b>Покотило Р.П., Фурман Ю.М., Гошко А.М. ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ<br/>ЧИННИКІВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ.....</b>                                                         | <b>180</b> |
| <b>Поліщук Т.В. ІННОВАЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ<br/>СТУДЕНТІВ ТА УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО СПОРТУ.....</b>                                                                 | <b>182</b> |
| <b>Поліщук Т.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ<br/>ТА СПОРТУ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ОСВІТІ.....</b>                                                                        | <b>187</b> |
| <b>Присяжнюк С.І. ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ<br/>ДІВЧАТ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО<br/>ВИХОВАННЯ.....</b>                                    | <b>191</b> |
| <b>Прохоров О., Афандієва Л. ВПЛИВ РОЗУМОВОЇ ВТОМИ<br/>НА ФУНКЦІЮ ПАМ'ЯТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ<br/>ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>                       | <b>198</b> |
| <b>Руденко Д.Р., Гусаревич О.В., Томашевський І.Я. ФОРМУВАННЯ<br/>СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК СТАРШОКЛАСНИКІВ<br/>У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ.....</b>        | <b>200</b> |
| <b>Свистун В.І. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ<br/>КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ<br/>З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....</b>     | <b>202</b> |
| <b>Семеновська Л.А. ТЬЮТОРСЬКА ТЕХНОЛОГІЯ У ФОРМУВАННІ<br/>ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....</b>                                                                  | <b>205</b> |
| <b>Сергієнко В.М. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ<br/>СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ У БІГУ<br/>НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ.....</b>                                     | <b>209</b> |
| <b>Сірик Л.В., Грибан Г.П., Кафтанова Т.В. КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ<br/>ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 5–6 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ<br/>АТЛЕТИКИ.....</b>                                   | <b>212</b> |
| <b>Сова Д.І. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОБОВ'ЯЗОК<br/>ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ.....</b>                                                                                             | <b>215</b> |
| <b>Сосновська А.С., Лайчук А.М., Жуковський С.І. МЕТОДИКА<br/>РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО<br/>ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....</b> | <b>218</b> |

|                                                                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Співак І.В., Ігнатюк Д.Д., Нестерук Д.Д. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>       | <b>221</b> |
| <b>Стасюк Р.М., Король С.А. WEARABLE-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВАНТАЖЕНЬ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....</b>                                          | <b>224</b> |
| <b>Субота М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ.....</b>                                                                 | <b>227</b> |
| <b>Суходольський А.В., Гусаревич О.В., Томашевський І.Я. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</b> | <b>230</b> |
| <b>Ткаченко П.П. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЗАСОБАМИ МАСОВОГО СПОРТУ.....</b>                                                                             | <b>233</b> |
| <b>Трояновська М.М. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСАХ.....</b>                                            | <b>235</b> |
| <b>Федорчук В.С., Жуковський Є.І., Кафтанова Т.В. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ.....</b>                      | <b>238</b> |
| <b>Фіщук А.А., Шаверський В.К. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА АЕРОБНУ ТА АНАЕРОБНУ ПРОДУКТИВНІСТЬ УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ.....</b>                                              | <b>241</b> |
| <b>Шинкарьова О.Д., Шинкарьова Н.Г. РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЛЮДИНИ.....</b>                               | <b>243</b> |
| <b>Школа О.М. ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ В УКРАЇНІ: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ.....</b>                                             | <b>245</b> |
| <b>Щербина В.Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОК 14–16 РОКІВ.....</b>                                                                | <b>249</b> |
| <b>Ющенко Д.А., Кафтанова Т.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ПАННА».....</b>                           | <b>251</b> |

## ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

<sup>1</sup>Андрєєв Д.О., <sup>1</sup>Грибан Г.П., <sup>2</sup>Скорий О.С.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Поліський національний університет

*Анотація.* Фізична культура є важливою складовою сучасного суспільства, що має значний вплив на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини. В умовах швидкого розвитку технологій та глобалізації, коли малорухливий спосіб життя став характерним для більшості людей, значення фізичної активності не можна недооцінювати. Відсутність регулярних фізичних вправ у життєдіяльності призводить до численних захворювань, таких як серцево-судинні розлади, ожиріння, діабет та інші хронічні хвороби.

*Ключові слова:* рухова активність, учні з особливими потребами, фізична культура, фітнес, засоби рекреації, засоби реабілітації.

*Актуальність теми дослідження.* Формування рухової активності в учнів з особливими потребами є важливим аспектом їхнього фізичного та соціального розвитку. Враховуючи різноманітні фізичні та психологічні труднощі, з якими стикаються ці учні, використання фітнесу як засобу для стимулювання рухової активності стає ефективним і доступним методом покращення їхнього здоров'я та якості життя. Фітнес, як система вправ, орієнтованих на загальний розвиток тіла, допомагає підвищити рухову активність, зміцнити фізичні навички та сприяє розвитку координації, гнучкості та витривалості.

*Аналіз літературних джерел.* Застосування фітнес-програм у роботі з учнями з особливими потребами дозволяє не тільки покращити фізичний стан, але й вирішити важливі психологічні завдання. Регулярні фізичні заняття підвищують самооцінку учнів, допомагають знижувати рівень тривожності та депресії, а також сприяють розвитку соціальних навичок, таких як взаємодія з іншими учнями в групових заняттях. Фітнес-програми можуть бути адаптовані в залежності від типу та ступеня порушення, що дозволяє кожному учневі працювати в своєму темпі і з урахуванням індивідуальних можливостей [4, 6].

Збереження та зміцнення здоров'я дітей є ключовим показником не лише суспільно-економічного розвитку країни, але й свідчить про рівень розвитку медичної, освітньої та культурної систем. Від того, наскільки ефективно держава забезпечує здоров'я своїх наймолодших громадян, залежить її потенціал для майбутнього процвітання. Здорові діти – це основа стійкого економічного зростання, соціальної стабільності та розвитку нації [9]. Високий рівень медичних послуг, доступність сучасних технологій і методів лікування, а також активне впровадження профілактичних заходів сприяють не лише

фізичному, а й психологічному благополуччю дітей, що є важливими складовими всебічного розвитку суспільства.

Рухова активність, а особливо у дітей це головна особливість життєдіяльності організму. Безперервне формування людини проходить в постійному зв'язку з м'язовою роботою, яка у свою чергу забезпечує гомеостаз в організмі [1]. Тому регулярна рухова активність є необхідною умовою для підтримки нормального функціонування організму і профілактики багатьох захворювань [2, 7]. Г.П. Грибан з співавт. зауважує, що дозована рухова активність виконує важливу лікувально-профілактичну та оздоровчу роль для людей, які мають певні проблеми зі здоров'ям. Тільки систематично організовані фізичні навантаження здатні забезпечити і оздоровчий, і тренувальний ефект. Особливу увагу варто приділити точковому впливу фізичних вправ, завдяки якому розвиваються фізичні якості, підвищується функціональна ефективність окремих систем організму та відновлюються функції окремих частин тіла і органів [5].

Варто зауважити, що дехто із науковців, класифікують малорухливий спосіб життя як захворювання, а не як чинник чи побічний ефект інших хвороб. Наголосимо, що наслідки обмеження рухової активності можуть спостерігатись протягом тривалого часу. Регулярна рухова активність є важливою для підтримки фізичного здоров'я, профілактики хвороб і покращення загального самопочуття. Вона допомагає зміцнювати серце, покращує обмін речовин, підвищує рівень енергії, знижує стрес і сприяє нормалізації ваги. Згідно з науковими дослідженнями [3], високий рівень поширеності недостатньої рухової активності негативно впливає на функціонування систем охорони здоров'я, стан навколишнього середовища, економічний розвиток, а також на загальне благополуччя і якість життя громад.

Н. Мукан та Л. Козіброта акцентують, що фізичний розвиток та рухова активність дітей з особливими потребами має свої специфічні особливості. Вони підкреслюють, що цей процес переважно орієнтований на загартування організму, зміцнення здоров'я та формування правильного уявлення про потреби самої дитини. Це дає змогу створювати індивідуалізовані підходи до фізичного виховання, які враховують особливості розвитку та можливості кожної дитини [8].

Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами є важливою складовою їхнього розвитку, оскільки сприяє не тільки покращенню фізичного здоров'я, але й розвитку психічних, соціальних та когнітивних здібностей. Особливості рухової активності таких дітей визначаються індивідуальними потребами та можливостями кожної дитини, з урахуванням її фізичних, психологічних та інтелектуальних особливостей.

*Мета дослідження.* – підвищення показників рухової активності дітей з особливими освітніми потребами за допомогою впровадження фітнесу в навчально-виховний процес, зокрема на заняттях з фізичної культури.

*Результати досліджень.* Розроблена експериментальна програма занять засобами фітнесу різної спрямованості була впроваджена в навчальний процес

експериментальної групи, учні контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою. Вправи для експериментальної групи підбиралися з урахуванням функціональних можливостей, індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовки учнів з особливими освітніми потребами. Експериментальна програма складалася з уроків фізичної культури із використанням засобів та елементів фітнесу, інтегрованого до шкільного розкладу. Вона включала заняття, спрямовані на покращення рухової активності та фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

Оцінка рівня сформованості рухової активності в учнів контрольної та експериментальної груп проводилася нами критеріями та чотирма рівнями оцінки рухової активності (табл. 1).

Таблиця 1

**Критерії рівнів сформованості рухової активності учнів з особливими потребами**

| <b>Рівень</b> | <b>Знання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Вміння/навички</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Мотивація</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Високий       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учень добре розуміє принципи безпечного виконання вправ;</li> <li>- знає техніку широкого спектра фізичних вправ (силові, координаційні, аеробні);</li> <li>- орієнтується в основах здорового способу життя, впливі фізичної активності на організм.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- технічно правильно та стабільно виконує фізичні вправи;</li> <li>- самостійно планує власну рухову активність, може обирати адекватне навантаження;</li> <li>- вміє контролювати дихання, поставу, темп і ритм рухів;</li> <li>- демонструє високий рівень координації, сили, витривалості та гнучкості.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно залучається до занять, проявляє ініціативу;</li> <li>- дотримується правил безпеки, допомагає іншим;</li> <li>- має сформовану мотивацію до регулярної фізичної активності.</li> </ul> |
| Достатній     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знає основи виконання вправ і правила безпеки;</li> <li>- розуміє значення рухової активності для здоров'я.</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- загалом правильно виконує вправи, інколи потребує підказок;</li> <li>- має розвиток основних фізичних якостей на достатньому рівні: сила, витривалість, гнучкість, швидкість;</li> <li>- може працювати в команді, виконувати завдання в парах/групах.</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно бере участь у заняттях, але потребує зовнішньої мотивації;</li> <li>- дотримується правил дисципліни та безпеки.</li> </ul>                                                            |
| Середній      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знає найпростіші правила та техніку базових рухів;</li> <li>- розуміє важливість активності, але не завжди застосовує знання на практиці.</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконує вправи з помилками, потребує постійного контролю вчителя;</li> <li>- фізичні якості розвинені на середньому або нижче середнього рівні;</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- може уникати складних вправ;</li> <li>- інколи порушує правила техніки безпеки через неуважність;</li> <li>- потребує частого заохочення.</li> </ul>                                           |

|         |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                    | - має труднощі із злагодженостю рухів, ритмом, силою, витривалістю.                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |
| Низький | - має фрагментарні або відсутні знання з техніки вправ і правил безпеки;<br>- недостатньо усвідомлює значення фізичної активності. | - відчутні труднощі з виконанням навіть базових рухів;<br>- координація, сила, гнучкість і витривалість – на низькому рівні;<br>- може відчувати страх або невпевненість під час виконання вправ. | - слабо вмотивований, часто пасивний на заняттях;<br>- уникає фізичних навантажень або швидко втомлюється;<br>- потребує індивідуальної підтримки та адаптації завдань. |

Аналіз оцінки ефективності впровадженої експериментальної програми впродовж педагогічного експерименту показав суттєве покращення рухової активності в учнів експериментальної групи з достатнім і високим рівнем (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка рухової активності учнів з особливими потребами експериментальних груп упродовж педагогічного формувального експерименту**

| Рівні рухової активності | Контрольна група |       |                    |       | Експериментальна група |       |                   |       |
|--------------------------|------------------|-------|--------------------|-------|------------------------|-------|-------------------|-------|
|                          | До експерименту  |       | Після експерименту |       | До експерименту        |       | Післяексперименту |       |
|                          | Кіл.             | %     | Кіл.               | %     | Кіл.                   | %     | Кіл.              | %     |
| Початковий               | 5                | 20,0  | 3                  | 12,0  | 5                      | 20,0  | —                 | —     |
| Середній                 | 12               | 48,0  | 14                 | 56,0  | 15                     | 60,0  | 13                | 52,0  |
| Достатній                | 6                | 24,0  | 5                  | 20,0  | 2                      | 8,0   | 8                 | 32,0  |
| Високий                  | 2                | 8,0   | 3                  | 12,0  | 3                      | 12,0  | 4                 | 16,0  |
| Всього                   | 25               | 100,0 | 25                 | 100,0 | 25                     | 100,0 | 25                | 100,0 |

У цілому результати свідчать, що в контрольній групі спостерігаються лише незначні зрушення, характерні для звичайного освітнього процесу, тоді як в експериментальній групі простежується суттєве підвищення рівня рухової активності: зменшення частки учнів із низькими показниками та зростання кількості учнів із достатнім і високим рівнями. Це підтверджує ефективність використання засобів фітнесу в удосконаленні рухової активності учнів старших класів, зокрема й учнів з особливими освітніми потребами.

**Висновки.** Формування рухової активності в учнів з особливими потребами є важливим аспектом їхнього фізичного та соціального розвитку. Враховуючи різноманітні фізичні та психологічні труднощі, з якими стикаються ці учні, використання фітнесу як засобу для стимулювання рухової активності стає ефективним і доступним методом покращення їхнього здоров'я та якості жит-тя. Фітнес, як система вправ, орієнтованих на загальний розвиток тіла, допомагає підвищити рухову активність, зміцнити фізичні навички та сприяє розвитку координації, гнучкості та витривалості.

## Список літературних джерел

1. Богініч О.Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навчально-методичний посібник. Київ: Шкільний світ, 2015. 120 с.
2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 2005. 27 с.
3. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. № 2. С. 25–28.
4. Грибан Г.П., Логвиненко С.С., Мазяр В.С. Діагностика інтелектуального розвитку спортсменів з порушеннями розумового та фізичного розвитку. 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. 41–46. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).08)
5. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Ободзінська О.В., Пантус О.О., Денисовець А.П. Активізація рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Наукові читання – 2013. Житомир: Вид-во «Житомирський національний агроекологічний університет». 2013. Т. 2. С. 99–102.
6. Грибан Григорій, Мазяр Володимир. Розвиток витривалості у юнаків із психічними розладами засобами футболу. Спортивна наука – 2023: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Гол. ред. Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 49–59.
7. 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.
8. Муқан Н., Козіброда Л. Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. Молодь і ринок № 1 (187), 2021. С. 27-32., с. 29
9. Borodulin, K., Anderssen, S. (2023). Physical activity: associations with health and summary of guidelines. Food Nutr Res, 26, 67. <https://doi.org/10.29219/ fnr.v67.9719>

## ЦИФРОВІЗАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: ВПЛИВ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ І ТРЕКЕРІВ АКТИВНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ НАСЕЛЕННЯ

**Анісімова К.А., Анюхін В.В.**

*Державний торговельно-економічний університет*

*Анотація.* У статті досліджено вплив цифровізації, зокрема мобільних додатків та трекерів активності, на формування здорової поведінки населення. Проаналізовано сучасні тенденції використання цифрових технологій у сфері фізичної культури, а також розглянуто потенційні переваги та ризики їх інтеграції в оздоровчі практики. Визначено актуальні напрями удосконалення застосування цифрових інструментів з метою підвищення рівня фізичної активності різних категорій населення.

*Ключові слова:* цифровізація, фізична культура, здоровий спосіб життя, мобільні додатки, трекери активності.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасний етап розвитку суспільства характеризується глобальною цифровою трансформацією всіх сфер життєдіяльності людини, включаючи сферу фізичної культури та спорту. В умовах зростання гіподинамії та поширення неінфекційних захворювань особливого значення набувають механізми стимулювання фізичної активності населення. Застосування мобільних фітнес-додатків і носимих пристроїв для моніторингу активності стає одним з інструментів формування здорової поведінки. Цифрові технології сприяють підвищенню мотивації, забезпечують персоналізований підхід та дозволяють здійснювати контроль динаміки фізичних навантажень.

Водночас, незважаючи на активну інтеграцію цифровізації в оздоровчу діяльність, залишаються відкритими питання оцінювання її фактичного впливу на здоров'я населення, рівень фізичної активності та зміну поведінкових патернів. Науковий інтерес викликають також ризики надмірної залежності від цифрових інструментів, можливі похибки апаратного та програмного забезпечення, а також питання нерівного доступу до інновацій. Отже, дослідження впливу цифрових інструментів на формування здорового способу життя є актуальним та соціально значущим завданням.

*Аналіз літературних джерел.* Сучасні наукові дослідження акцентують увагу на важливості цифрових технологій як інноваційного чинника у розвитку фізичної культури. П. Лівак, О. Павлова та Р. Кушнір підкреслюють значення інновацій в організації оздоровчих програм та наголошують на позитивному впливі цифрових рішень для покращення здоров'я населення [2]. І. Вербовський аналізує тенденції цифровізації та їхній вплив на здоров'я людини, визначаючи як позитивні ефекти, так і потенційні загрози [1]. В. Чік та В. Брич досліджують зв'язок між цифровізацією та якістю життя, вказуючи на соціальні та поведінкові зміни, що виникають у результаті інтеграції сучасних технологій [5]. С. Переверзєва, О. Терещенко й О. Алексєєв приділяють увагу стратегіям впровадження здоров'язберігаючих технологій у освітній простір, що також є невід'ємною частиною формування здорового способу життя [3]. Таким чином, аналіз джерел підтверджує зростаючий інтерес науковців до вивчення цифрової трансформації фізичної активності та її наслідків. Проте систематизація існуючих підходів, а також визначення ефективних механізмів використання цифрових технологій потребує подальших досліджень.

*Метою дослідження* є оцінювання впливу мобільних додатків та трекерів активності на формування здорової поведінки населення та визначення напрямів удосконалення їх використання у сфері фізичної культури. У процесі дослідження застосовано методи аналізу й синтезу наукових джерел, систематизації даних та порівняльного аналізу для оцінювання впливу цифрових інструментів на фізичну активність населення.

*Результати досліджень.* Цифрові технології у фізичній культурі виступають інструментом підвищення зацікавленості користувачів фізичною

активністю за рахунок гейміфікації, соціальної взаємодії, персоналізації тренувальних планів, моніторингу досягнень, використання елементів штучного інтелекту, віртуальної та доповненої реальності, а також аналітики даних (табл. 1).

Таблиця 1

**Аспекти цифровізації у фізичній культурі та їх вплив на формування здорової поведінки населення**

| Аспект цифровізації                | Суть аспекту                                                     | Значення у формуванні здорової поведінки       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Гейміфікація                       | Використання ігрових механік у тренуваннях                       | Підвищення мотивації, формування звичок        |
| Соціальна взаємодія                | Обмін досягненнями, групові виклики                              | Підтримка, конкурентність, соціальний контроль |
| Персоналізація тренувань           | Індивідуальні програми на основі даних користувача               | Оптимізація фізичного навантаження             |
| Моніторинг досягнень               | Відстеження показників активності                                | Контроль прогресу, самодисципліна              |
| Штучний інтелект                   | Рекомендації на основі поведінкових даних                        | Підвищення ефективності оздоровчого процесу    |
| Віртуальна та доповнена реальність | Створення моделювання тренувального середовища                   | Підвищення залучення та різноманітності        |
| Аналітика даних                    | Обробка та інтерпретація великого масиву біометричної інформації | Зміцнення усвідомленого ставлення до здоров'я  |

*Джерело: авторське узагальнення на основі [1–5].*

Застосування трекерів активності забезпечує об'єктивні дані щодо рухової активності, якості сну, частоти серцевих скорочень та інших фізіологічних параметрів, що дозволяє здійснювати своєчасну корекцію навантаження, контролювати рівень стресу, визначати оптимальні режими відпочинку й відновлення, а також виявляти відхилення у функціональному стані організму на ранніх етапах.

В результаті дослідження встановлено, що мобільні фітнес-додатки сприяють:

- формуванню довготривалих поведінкових змін;
- підвищенню відповідальності за власне здоров'я;
- розширенню доступу до оздоровчих практик.

Разом із тим, надмірна орієнтація на цифрові показники може призвести до викривленого сприйняття фізичного навантаження, зниження внутрішньої мотивації та формування залежності від зовнішнього контролю. Наявність технічних похибок або некоректного вимірювання параметрів може спричиняти хибні уявлення про власний фізичний стан та впливати на прийняття

користувачами неправильних рішень щодо навантаження. Важливими залишаються питання цифрової грамотності, оскільки недостатнє розуміння принципів функціонування цифрових інструментів може знизити якість інтерпретації результатів. Також суттєвою проблемою є достовірність і точність зібраних даних, зокрема залежність від якості датчиків та алгоритмів обробки. Додаткової уваги потребує захист персональної інформації, адже значна частина біометричних даних є чутливою й потребує надійного зберігання та обмеженого доступу, що формує нові виклики щодо забезпечення конфіденційності користувачів.

*Висновки.* Цифровізація має значний потенціал для формування здорової поведінки населення, сприяючи підвищенню фізичної активності, удосконаленню практики моніторингу здоров'я та створенню нових можливостей для залучення широких груп населення до оздоровчої діяльності. Систематичне використання мобільних додатків та трекерів активності допомагає виробленню у користувачів стійких звичок до фізичної активності, що є важливою передумовою зменшення рівня гіподинамії та профілактики неінфекційних захворювань.

Для забезпечення ефективності цифрових інструментів необхідним є їх інтеграція в комплексні оздоровчі програми, що передбачають підвищення рівня цифрової грамотності користувачів, розроблення рекомендацій з урахуванням індивідуальних фізіологічних можливостей та інтерпретацію отриманих результатів професійними фахівцями. Важливим є також формування відповідального ставлення до власного здоров'я, підтримка внутрішньої мотивації та розвиток навичок критичної оцінки цифрових даних. Застосування цифрових технологій повинно базуватися на принципах безпеки, конфіденційності персональних даних, доступності й рівності можливостей, що дасть змогу мінімізувати ризики та підвищити їх суспільну ефективність.

#### **Список літературних джерел**

1. Вербовський І.А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*, (6). 2024. С. 34–45. DOI <https://doi.org/10.32782/pub.health.2024.2.5>
2. Лівак П.Є., Павлова О.М., Кушнір Р.Г. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні . *Академічні візії*. 2024. (30). вилучено із <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>
3. Переверзева С.В., Терещенко О.П., Алексєєв О.О. Стратегії інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. (6). <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02>
4. Чепелюк А.В., Євтушенко В.В., Івахно О.В. Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти . *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. (15). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14963043>
5. Чік В., Брич В. Цифровізація та її вплив на спосіб та якість життя. *Україна. Здоров'я нації*. 2025. (2). С. 74–78. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.2/11>

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бородіна О.С., Лайчук А.М., Гусаревич О.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розкрито сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» як інтегративної характеристики особистості, що поєднує знання, уміння, навички, ціннісні орієнтації та мотивацію, спрямовані на збереження і зміцнення власного здоров'я. Визначено основні структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісно-поведінковий і рефлексивно-оцінний. Охарактеризовано особливості її формування у процесі фізичного виховання студентів на засадах комплексності, особистісної орієнтації, інтеграції теорії та практики, використання інноваційних технологій та соціальної взаємодії.

*Ключові слова:* здоров'язбережувальна компетентність, студенти, фізичне виховання, технології здоров'язбереження.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасна система вищої освіти спрямована не лише на підготовку висококваліфікованого фахівця, а й на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної зберігати, зміцнювати та раціонально використовувати власний потенціал здоров'я. У контексті зростання навчальних навантажень, цифровізації освіти, інтенсифікації інформаційних потоків та зниження рівня фізичної активності студентської молоді проблема формування здоров'язбережувальної компетентності набуває особливої актуальності. Це зумовлює потребу в оновленні підходів до організації освітнього процесу, впровадженні інноваційних форм і методів фізичного виховання, що сприяють розвитку мотивації до здорового способу життя. Фізичне виховання є провідним засобом реалізації здоров'язбережувальних стратегій, оскільки поєднує фізичну, психологічну та соціальну складові розвитку особистості, формуючи в студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я та стійкі навички саморегуляції.

*Аналіз літературних джерел.* Питання формування культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності досліджували такі науковці, як Антонова О., Бойчук Ю., Грибан Г., Турчинов А., Согоконь О. та ін. Вчені підкреслюють, що ефективне збереження здоров'я студентів потребує цілісного підходу, який поєднує валеологічну освіту, формування мотивації до рухової активності та використання інноваційних технологій у навчальному процесі.

*Мета дослідження.* Теоретично обґрунтувати структуру та визначити особливості формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання.

*Результати досліджень.* Здоров'язбережувальна компетентність – це інтегративна характеристика особистості, що поєднує знання, уміння, навички, ціннісні орієнтації та мотивацію, спрямовані на збереження і зміцнення

власного здоров'я, а також формування безпечного освітнього середовища [1]. Структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності зазвичай визначаються як сукупність взаємопов'язаних елементів, що забезпечують цілісне формування знань, умінь, цінностей і поведінкових установок особистості, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Найчастіше в науково-педагогічних джерелах виділяють такі основні структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності: рефлексивно-оцінний компонент, діяльнісно-поведінковий компонент, мотиваційно-ціннісний компонент, когнітивний компонент [2].

Когнітивний компонент відображає систему знань про: здоров'я як цінність і соціальну категорію; фактори, що впливають на фізичне, психічне й соціальне благополуччя; принципи раціонального харчування, рухової активності, профілактики захворювань; основи безпеки життєдіяльності, валеології, гігієни. Завдання когнітивного компоненту – сформувати у студента наукове уявлення про закономірності збереження здоров'я.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає позитивне ставлення до здорового способу життя, усвідомлення його значущості, внутрішню потребу підтримувати фізичну активність. Сюди входить: мотивація до занять фізичним вихованням; ціннісні орієнтації на здоров'я, гармонійний розвиток, самовдосконалення; установка на відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. Завдання мотиваційно-ціннісного компоненту: виховання свідомої потреби у здоровому способі життя.

Діяльнісно-поведінковий компонент охоплює уміння та навички, необхідні для реалізації знань у практиці: організація власного рухового режиму; застосування засобів саморегуляції, релаксації, психоемоційної рівноваги; дотримання гігієнічних норм, режиму праці та відпочинку; уміння приймати рішення у ситуаціях, що стосуються здоров'я. Завдання: забезпечити здатність діяти відповідно до принципів здоров'язбереження.

Рефлексивно-оцінний компонент пов'язаний із самоусвідомленням та самоконтролем у сфері здоров'я: оцінювання власного фізичного і психоемоційного стану; аналіз результатів власної діяльності щодо збереження здоров'я; готовність до корекції способу життя. Завдання: формування здатності до саморозвитку й саморегуляції.

Особливості формування у процесі фізичного виховання полягають у підходах, а саме: комплексність підходу – поєднання фізичних вправ із валеологічною, психологічною та екологічною освітою; особистісна орієнтація – індивідуальний підхід до фізичних навантажень з урахуванням рівня підготовленості, стану здоров'я та інтересів студента [5]; інтеграція теорії та практики – теоретичне осмислення понять здоров'я, стресостійкості, раціонального харчування, профілактики шкідливих звичок поєднується з практичними формами діяльності; використання інноваційних технологій – застосування фітнес-технологій, цифрових засобів моніторингу фізичної активності, інтерактивних тренінгів; формування мотиваційно-ціннісного ставлення – виховання усвідомленої потреби у здоровому способі життя,

саморозвитку й самоконтролі; соціально-комунікативний аспект – розвиток уміння працювати в команді, підтримувати інших, дотримуватися правил безпечної поведінки під час занять [3; 4; 6]. У результаті чого студенти набувають умінь раціонально організовувати свій руховий режим, регулювати психоемоційний стан, здійснювати самооцінку фізичного здоров'я та впроваджувати здоров'язбережувальні технології у повсякденне життя й професійну діяльність.

Крім того, формування здоров'язбережувальної компетентності має соціально-педагогічний аспект – створення підтримувального освітнього середовища, у якому цінується здоров'я, взаємоповага та співпраця. Викладач виступає наставником, що формує у студентів усвідомлене ставлення до власного здоров'я й мотивує до його збереження у майбутній професійній діяльності.

*Висновки.* Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання є необхідною умовою професійного становлення майбутнього фахівця. У результаті навчально-виховного процесу студенти набувають умінь раціонально організовувати руховий режим, підтримувати психоемоційний баланс, здійснювати самооцінку фізичного стану та впроваджувати здоров'язбережувальні технології у повсякденне життя і професійну діяльність.

#### Список літературних джерел

1. Бойчук Ю.Д., Турчинов А.В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2015. № 48–49. С. 180–186.
2. Бородіна О.С., Гусаревич О.В. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С. 84–88.
3. Отравенко О.В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки*. 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 100–107.
4. Согоконь О. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2019. № 27. С. 115–120.
5. Grygoriy P. Griban, Bogdan S. Semeniv, Oksana M. Alpatova, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Liliya M. Tomich, Mykhailo O. Oliinyk, Nataliia O. Khlus (2024). Current state of students' health and factors as well as means of its improvement. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1161–1166. doi: 10.36740/WLek202406108
6. Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5), 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105

# ФАКТОРИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Бородіна О.С., Бурковський В.В., Усатенко О.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуто основні фактори, що зумовили виникнення та розвиток адаптивного спорту. Проаналізовано медико-біологічні, соціальні, психологічні, культурно-історичні та організаційно-політичні чинники, які сприяли становленню цього напрямку як важливої складової реабілітації та соціальної інтеграції людей з інвалідністю. Підкреслено роль адаптивного спорту у формуванні позитивного ставлення суспільства до осіб з інвалідністю та зміцненні гуманістичних цінностей.

*Ключові слова:* адаптивний спорт, реабілітація, інвалідність, соціальна інтеграція, гуманізм.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасне суспільство дедалі більше усвідомлює значення інклюзії та рівних можливостей для всіх громадян, незалежно від стану здоров'я. У цьому контексті адаптивний спорт виступає не лише засобом фізичної реабілітації, а й потужним чинником соціальної інтеграції, самореалізації та психологічної підтримки людей з інвалідністю. Його розвиток сприяє формуванню толерантного суспільства, утвердженню гуманістичних цінностей і підвищенню якості життя особистості. Вивчення факторів, що вплинули на становлення адаптивного спорту, є важливим для удосконалення системи фізичного виховання, реабілітації та створення безбар'єрного освітнього й спортивного простору.

*Аналіз літературних джерел.* Адаптивний спорт розглядається у наукових джерелах як засіб фізичної реабілітації, соціальної інтеграції та розвитку особистості осіб з інвалідністю. Когут І. підкреслює роль адаптивного спорту у формуванні соціальної активності та самостійності, а разом із Гончаренком Є., Кропивницькою Т., Мариничем В. відзначає, що адаптивний спорт сприяє розширенню можливостей та незалежності людей з інвалідністю. Литовченко М. акцентує увагу на значенні адаптивного спорту для реабілітації та соціалізації особистості. Адирхаєв С. аналізує організаційно-педагогічні основи фізичного виховання студентів з інвалідністю, а Москаленко Н., Ковтун А. та ін. систематизують методи адаптивної фізичної активності. Передерій А. висвітлює роль спеціальних Олімпіад у розвитку мотивації, самовдосконалення та позитивного суспільного ставлення до осіб з інвалідністю. Таким чином, узагальнення наукових досліджень підтверджує, що адаптивний спорт виконує комплексну фізичну, психологічну та соціальну функцію, сприяючи інклюзії та підвищенню якості життя людей з інвалідністю.

*Мета дослідження.* Визначити та проаналізувати основні фактори, що зумовили виникнення й розвиток адаптивного спорту, а також обґрунтувати їх

вплив на формування системи фізичної реабілітації та соціальної інтеграції людей з інвалідністю.

*Результати досліджень.* Адаптивний спорт сформувався як відповідь на потребу суспільства створити умови для фізичної активності, реабілітації, соціальної інтеграції та самореалізації людей з інвалідністю. Його поява є результатом взаємодії багатьох чинників – медико-біологічних, соціальних, психологічних, культурних і організаційно-політичних, що зумовили його розвиток у різних країнах світу.

Медико-біологічні чинники – поштовхом до зародження адаптивного спорту стала потреба у фізичній реабілітації людей, які втратили здоров'я через поранення чи захворювання. Особливо активно цей процес розпочався після Другої світової війни, коли лікарі-реабілітологи шукали ефективні засоби відновлення рухових функцій і психоемоційного стану пацієнтів. Так, у британській клініці Сток-Мандевіль лікар Людвіг Гуттман започаткував спортивні змагання серед ветеранів, що пересувалися на візках, саме вони стали основою майбутнього Паралімпійського руху [3; 4].

Соціальні чинники – соціальна складова розвитку адаптивного спорту пов'язана з прагненням до рівних прав і можливостей. Люди з інвалідністю довгий час перебували на периферії суспільного життя, і спорт став важливим інструментом їхньої інтеграції. Завдяки участі у спортивних змаганнях вони отримали можливість розкрити власний потенціал, підвищити соціальний статус і змінити суспільне уявлення про інвалідність. Так формується позитивний образ активної, сильної, цілеспрямованої людини [1].

Психологічні чинники – заняття адаптивним спортом виконують потужну психотерапевтичну функцію. Вони допомагають прийняти нові умови життя, подолати страхи й комплекси, зміцнити віру у власні сили. Спорт стимулює внутрішню мотивацію, формує почуття гідності, самоповагу, оптимізм [3].

Культурно-історичні чинники – поступовий розвиток адаптивного спорту пов'язаний з поширенням гуманістичних цінностей і визнанням прав людини. У XX столітті суспільство переосмислило поняття гідності та рівності, що знайшло відображення в міжнародних документах, зокрема Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю (2006 р.). Відбулося переорієнтування від сприйняття інвалідності як «втрати можливостей» до розуміння її як особливої життєвої ситуації, у якій людина має право на повноцінну участь у суспільстві [2].

Організаційно-політичні чинники – сучасний розвиток адаптивного спорту забезпечується завдяки підтримці міжнародних і національних структур. Створено низку організацій, які координують діяльність у цій сфері: Міжнародний паралімпійський комітет [5], Міжнародна федерація спорту на візках та ампутантів (IWAS), Міжнародна федерація спорту сліпих (IBSA), Європейська спортивна організація глухих, Міжнародна спортивна федерація для осіб з порушеннями розумового розвитку (INAS) і Міжнародна асоціація спорту та відпочинку осіб з ДЦП (CP-ISRA).

Отже, адаптивний спорт є результатом комплексного впливу медичних, соціальних, психологічних і культурно-гуманістичних процесів, які змінили

ставлення суспільства до людини з інвалідністю – від об'єкта допомоги до рівноправного, активного учасника соціального життя.

*Висновки.* Адаптивний спорт є важливим соціальним явищем, що виник під впливом комплексу медичних, соціальних, психологічних, культурних та організаційно-політичних чинників. Його розвиток забезпечив перехід від сприйняття людини з інвалідністю як об'єкта опіки до визнання її активним учасником суспільного життя. Завдяки адаптивному спорту реалізуються завдання фізичної реабілітації, психологічної підтримки, соціальної адаптації та формування позитивного ставлення суспільства до інвалідності. Подальше вдосконалення системи адаптивного спорту має сприяти розширенню можливостей для самореалізації, інклюзії та розвитку гуманістичних цінностей у суспільстві. Важливим напрямом подальших досліджень є розроблення моделей, здатних забезпечити якісний розвиток адаптивного спорту та впровадження інноваційних підходів у реабілітаційну практику.

#### Список літературних джерел

1. Адаптивний спорт : навч.-наоч. посіб. / І.О. Когут, Є.В. Гончаренко, Т.А. Кропивницька та ін. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. 228 с.
2. Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю. URL : [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_g71#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text) (дата звернення: 20.10.2025 р.)
3. Литовченко М.А. Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини*. 2024. С. 165–170.
4. Урядовий портал. Закон України щодо розвитку адаптивного спорту. URL : <https://www.kmu.gov.ua/news/kabinetom-ministriv-skhvaleno-proekt-zakonu-ukrainy-shchodorozvytku-adaptyvnoho-sportu>
5. International paralympic committee. URL : <https://www.paralympic.org/> (дата звернення: 20.10.2025 р.)

## СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

**Бородіна О.С., Варивода О.В., Бурковський В.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглядаються соціальні функції адаптивного спорту як важливого чинника фізичного, психоемоційного та соціального розвитку людей з інвалідністю. Проаналізовано реабілітаційний, інтеграційний, комунікативний, виховний, престижний та культурно-просвітницький аспекти адаптивної спортивної діяльності. Показано, що адаптивний спорт не лише сприяє фізичному вдосконаленню, а й формує інклюзивне мислення, толерантність та гуманістичні цінності у суспільстві, сприяє соціальній рівності та активній життєвій позиції осіб з інвалідністю.

*Ключові слова:* адаптивний спорт, соціальна інтеграція, реабілітація, інклюзія, морально-вольові якості, гуманістичні цінності, спортивні досягнення, комунікативні навички.

*Актуальність теми дослідження.* Адаптивний спорт сьогодні набуває все більшого значення як у фізичному, так і в соціальному розвитку людей з інвалідністю. Популяризація інклюзивних видів спорту сприяє не лише покращенню фізичного стану та реабілітації, а й формуванню соціальної рівності, толерантності та гуманістичних цінностей у суспільстві. Незважаючи на значний науковий інтерес до медико-біологічних аспектів адаптивної фізичної активності, недостатньо досліджені соціальні та виховні функції спорту, які впливають на інтеграцію людей з інвалідністю у соціальне середовище та розвиток їх комунікативних і морально-вольових якостей. Поглиблене вивчення цих аспектів є актуальним для розробки ефективних програм інклюзивного розвитку та підтримки соціальної активності осіб з інвалідністю.

*Аналіз літературних джерел.* У своїх наукових дослідження Когут І. розглядає адаптивний спорт як чинник розширення можливостей і незалежності осіб з інвалідністю, а також як ефективний засіб їх соціальної інтеграції через фізичну культуру [1]. Литовченко М. підкреслює значення адаптивного спорту в процесі реабілітації та соціалізації осіб з інвалідністю [4]. Адирхаєв С. аналізує організаційно-педагогічні основи фізичного виховання, наголошуючи на необхідності інклюзивного підходу [2]. Москаленко Н., Ковтун А. і Алфьоров О. систематизують засади адаптивного фізичного виховання, визначаючи його роль у розвитку фізичних і соціальних компетентностей [3]. Передерій А. розглядає діяльність Спеціальних Олімпіад як важливий напрям соціалізації та інтеграції людей з інвалідністю у сучасному суспільстві [5]. Узагальнення наукових праць підтверджує, що адаптивний спорт є не лише ефективним засобом фізичної реабілітації, а й важливим соціокультурним феноменом, який сприяє інтеграції, самореалізації та формуванню позитивного ставлення до осіб з інвалідністю. У цьому контексті доцільно розглянути соціальні функції адаптивного спорту, які визначають його місце та значення в сучасному суспільстві.

*Мета дослідження* – аналіз соціальних функцій адаптивного спорту та оцінка його впливу на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток людей з інвалідністю, а також визначення його ролі у формуванні інклюзивного мислення, толерантності та гуманістичних цінностей у суспільстві.

*Результати досліджень.* Адаптивний спорт виступає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й важливим соціальним феноменом, який сприяє розвитку гуманістичних цінностей у суспільстві. Його вплив поширюється за межі спортивної діяльності та охоплює сфери реабілітації, соціальної інтеграції, виховання, комунікації та культурного розвитку. Соціальні функції адаптивного спорту як важливого чинника фізичного, психоемоційного та соціального розвитку людей з інвалідністю, передбачають: реабілітаційну функцію, інтеграційну функцію, комунікативну функції, виховну функцію, престижну функцію, культурно-просвітницьку функцію.

Реабілітаційна функція передбачає, що адаптивний спорт є ефективним інструментом відновлення фізичного, психоемоційного та соціального стану людей з інвалідністю. Регулярні фізичні навантаження покращують функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, стимулюють метаболічні процеси. Крім того, спортивні заняття зміцнюють нервову систему, підвищують самооцінку та допомагають подолати страх і невпевненість у власних силах. Участь у спорті сприяє відчуттю особистої спроможності та відновленню віри у власні можливості.

Інтеграційна функція передбачає, що адаптивний спорт забезпечує соціальну інтеграцію людей з інвалідністю, створюючи умови для активної участі у громадському житті, спільних заходах та змаганнях. Адаптивний спорт допомагає подолати фізичні та психологічні бар'єри, зменшує стереотипізацію щодо людей з інвалідністю, а також формує толерантність, взаємоповагу і підтримує інклюзивну культуру в суспільстві.

Важливою є також комунікативна функція, що сприяє розвитку міжособистісних зв'язків, командної взаємодії та навичок співпраці. Заняття спортом формують лідерські якості, уміння підтримувати інших та адаптуватися до колективу. Комунікативна складова є особливо значущою для дітей та молоді з особливими освітніми потребами, оскільки вона допомагає отримувати емоційну підтримку та розвивати соціальні навички.

Одночасно виховна функція передбачає формування морально-вольових якостей, таких як цілеспрямованість, мужність, наполегливість та самодисципліна. Люди з інвалідністю стають прикладом життєстійкості та здатності долати труднощі, що сприяє формуванню активної життєвої позиції та відповідального ставлення до себе і суспільства.

Не менш значущою є престижна функція, яка підкреслює, що досягнення в адаптивному спорті підвищують соціальний статус та авторитет спортсмена. Участь у національних і міжнародних змаганнях, зокрема Паралімпійських іграх, формує позитивний імідж спортсменів і країни, а спортивні успіхи стають символом рівних можливостей, мужності та сили духу, сприяючи визнанню цінності кожної особистості незалежно від фізичних обмежень.

Нарешті, культурно-просвітницька функція демонструє, що адаптивний спорт відіграє ключову роль у формуванні культури інклюзії та гуманістичних цінностей. Через спортивні заходи, медіа, виставки та освітні програми поширюються знання про потенціал людей з інвалідністю, виховується толерантність і повага до різноманіття та подолання дискримінаційних уявлень. Культурна місія адаптивного спорту полягає у трансформації суспільної свідомості, роблячи її більш відкритою та гуманною.

Отже, соціальні функції адаптивного спорту відображають його багатовимірний вплив на особистість і суспільство. Він не лише сприяє фізичному розвитку та реабілітації людей з інвалідністю, а й формує нову культуру взаємодії, засновану на рівності, підтримці та повазі до людської гідності. Завдяки адаптивному спорту суспільство отримує потужний інструмент для подолання соціальної ізоляції, розвитку інклюзивних цінностей

і реалізації принципів соціальної справедливості. Таким чином, адаптивний спорт стає засобом утвердження гуманізму, гармонізації соціальних відносин і створення безбар'єрного середовища для кожної людини.

*Висновки.* Адаптивний спорт є не лише спортивним явищем, а й потужним соціальним феноменом. Він сприяє соціальній рівності, розвитку інклюзивного мислення та формуванню гуманістичних цінностей, змінюючи уявлення суспільства про можливості людини та роль спорту у житті кожної особистості.

#### **Список літературних джерел**

1. Адаптивний спорт / І.О. Когут та ін. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2025. 228 с.
2. Адирхаєв С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія. Київ, 2013. 381 с.
3. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : навч. посіб. / Н.В. Москаленко, А.О. Ковтун, О.А. Алфьоров та ін. Дніпропетровськ : Інновація, 2013. 132 с.
4. Литовченко М.А. Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини*. 2024. С. 165-170.
5. Передерій А. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 296 с.

## **СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ СПОРТИВНИХ ШКІЛ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТИВНИХ РЕЗЕРВІВ В УКРАЇНІ**

**Булгаков О.І.**

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

*Анотація.* В статті розкрита структурно-функціональна спрямованість спортивних шкіл у підготовці спортивних резервів в Україні. Привернута увага на матеріальний стан шкіл, науково-методичне та кадрове забезпечення

*Ключові слова:* спортивний резерв, дитячо-юнацька спортивна школа, багаторічна підготовка, структурно-функціональна спрямованість, чинний резерв, найближчий резерв, потенційний резерв, етапи спортивної підготовки, ДЮСШ, СДЮШОР.

*Актуальність теми дослідження.* Структурно-функціональна спрямованість спортивних шкіл у підготовці спортивних резервів в Україні набуває критичної значущості в контексті сучасних викликів, зумовлених повномасштабною війною, демографічними втратами та інтенсивною міжнародною конкуренцією у спорті вищих досягнень [2, 4]. Спорт вищих досягнень слугує потужним інструментом національної ідентичності та дипломатичного впливу, де кожне досягнення на Олімпійських іграх чи чемпіонатах світу та Європи сприяє морально-психологічній стійкості суспільства та утвердженню позицій України на глобальній арені.

Згідно з дослідженнями Матвія Бідного [1], 2025 рік стає переломним для реформування спортивної сфери, з акцентом на створення наукових парків для інноваційних підходів до підготовки резервів та запуск пілотних клубів для масового залучення молоді, що безпосередньо впливає на перспективні олімпійські цикли 2024–2028 та 2028–2032 рр. Демографічна криза, посилена міграцією та втратами, звужує контингент потенційного резерву, вимагаючи оптимізації відбору обдарованих дітей через ранню діагностику та раціональне використання ресурсів у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та училищ олімпійського резерву (УОР), як зазначає О.М. Козина у своєму аналізі стану спортивної інфраструктури [3]. Сучасні тенденції світового спорту, включаючи ранню спеціалізацію та зростання тренувальних навантажень, змушують Україну адаптувати систему підготовки, аби уникнути втрат позицій у традиційно сильних дисциплінах, таких як легка атлетика, боротьба чи гімнастика.

Війна спричинила руйнування понад 500 спортивних об'єктів станом на 2025 рік, відтік кадрів та перерви в навчально-тренувальному процесі, що, за даними стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [5, 6], підкреслює необхідність ієрархічної багаторічної підготовки для компенсації втрат. Нормативно-правова база, зокрема Положення про ДЮСШ [6] та типові програми, потребує оновлення з урахуванням наукових досягнень, змін у календарі змагань та вимог МОК щодо віку та антидопінгу, як це обґрунтовано у роботах В.В. Саєнка про перспективи фізичної підготовки в умовах євроінтеграції [5]. Таким чином, теоретичне переосмислення понять «спортивний резерв», етапів підготовки та критеріїв відбору слугує основою для розробки нових державних документів, оптимізації фінансування та підвищення ефективності обмежених ресурсів, забезпечуючи конкурентоспроможність українського спорту в екстремальних умовах.

*Метою дослідження є* теоретичне обґрунтування поняття «спортивний резерв», аналіз структурно-функціональної спрямованості спортивних шкіл України у процесі підготовки спортивних резервів різних рівнів (потенційного, найближчого, чинного) та визначення основних організаційно-методичних засад їх багаторічної підготовки.

*Методи та організація дослідження.* Дослідження проведено методами теоретичного рівня: аналіз нормативно-правових документів (Положення про ДЮСШ від 05.11.2008 № 993, Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Єдина спортивна класифікація України, типові освітні програми з видів спорту), узагальнення науково-методичної літератури, систематизація та класифікація понять, порівняльний аналіз етапів підготовки спортивних резервів. Емпірична база – чинні положення та методичні рекомендації Міністерства молоді та спорту України станом на 2025 рік.

*Результати дослідження та їх обговорення.* Система підготовки спортивних резервів в Україні має чітко визначені нормативно-правові засади та структурно-функціональну організацію. Однак сучасні соціальні, економічні та освітні чинники зумовлюють виникнення низки проблем, які істотно

впливають на ефективність діяльності спортивних шкіл. Аналіз наукових джерел і практики роботи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та УОР свідчить про суперечність між зростаючими вимогами спорту вищих досягнень та наявними можливостями системи багаторічної підготовки.

Проблемним залишається кадрове забезпечення: спостерігається нестача висококваліфікованих тренерів, недостатній рівень їх післядипломної підготовки та обмежений доступ до сучасних методичних інновацій. Матеріально-технічна база значної частини спортивних шкіл не відповідає потребам сучасного тренувального процесу, що ускладнює формування спеціальної підготовленості юних спортсменів та знижує якість підготовки найближчого резерву. Ще однією системною проблемою є фрагментарність програмно-методичного забезпечення, що проявляється у застарілості деяких типових програм, відсутності інтегрованих моделей довгострокового планування та недостатньому впровадженні індивідуально орієнтованих технологій тренування. Наявні програми не завжди забезпечують необхідну спадкоємність завдань на різних етапах — від початкової підготовки до вищої спортивної майстерності, що зумовлює «вибування» перспективних спортсменів у віці 13–16 років.

Результати аналізу чинної класифікації спортивних резервів підтверджують, що формування потенційного та найближчого резерву значною мірою залежить від дотримання алгоритму додаткової освіти в спорті. Проте на практиці нерідко спостерігається порушення етапності підготовки, не виправдане збільшення змагальних навантажень у молодшому віці, що суперечить принципам багаторічної підготовки та призводить до раннього перетренування.

Шляхи розв'язання виявлених проблем передбачають:

- оновлення програмно-методичної бази на основі сучасних наукових концепцій спортивного тренування;
- створення системи моніторингу спортивних резервів, яка включатиме цифрові платформи для контролю динаміки підготовленості;
- модернізацію матеріально-технічного забезпечення спортивних шкіл, включаючи тренажерні комплекси, лабораторії контролю функціональної підготовленості, відеоаналіз техніки;
- підвищення кваліфікації тренерських кадрів шляхом навчальних семінарів, стажувань та розширення доступу до міжнародних освітніх програм;
- удосконалення системи відбору та комплектування груп, що передбачає використання модельних характеристик, вікових нормативів та комплексної оцінки перспективності спортсменів.

Таким чином, структурно-функціональна спрямованість спортивних шкіл вимагає глибокої модернізації, яка має базуватися на інтеграції наукових знань, нормативних вимог та сучасних освітньо-технологічних можливостей спортивної інфраструктури України.

*Висновки.* Поняття «спортивний резерв» має чітку ієрархічну структуру (потенційний – найближчий – чинний резерв) і є основою для планування

багаторічної підготовки спортсменів в Україні. Структурно-функціональна спрямованість спортивних шкіл реалізується через чотири послідовні етапи підготовки з жорсткими критеріями переведення, що забезпечує наступність і цілеспрямованість процесу. Нормативно-правова база та науково-методичні положення, розроблені вітчизняними фахівцями, створюють достатні передумови для ефективної підготовки спортивних резервів за умови їх повного та системного впровадження на місцях.

Подальше вдосконалення системи підготовки резервів потребує посилення науково-методичного супроводу, оновлення модельних характеристик видів спорту та підвищення якості тренерських кадрів.

#### **Список використаних джерел**

1. Бідний М. 2025 рік – це рік великих змін у сфері спорту. Міністерство молоді та спорту України. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://mms.gov.ua/news/matvii-bidnyi-2025-rik-tse-rik-velykykh-zmin-u-sferi-sportu>.
2. Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту». Харків. держ. акад. фіз. культури ; за заг. ред. О.М. Козини. Харків : ХДАФК, 2025. 202 с.
3. Козина О.М. Інфраструктура сфери фізичної культури і спорту в Україні: сучасний стан та перспективи. Health Technologies. 2025. Т. 3, № 1. С. 36–45. Режим доступу: <https://htj1.com/index.php/ht/article/download/245/200>.
4. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
5. Сасенко В.В. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. 250 с. Режим доступу: <https://www.academia.edu/35493215/>.
6. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : затверджено розпорядж. КМУ від 17.03.2021 р. № 167-р. Офіційний вісник України. 2021. № 25. Ст. 895.

### **ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

**<sup>1</sup>Василіук С.В., <sup>1</sup>Грибан Г.П., <sup>2</sup>Білокаленко Т.О.**

<sup>1</sup>*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

<sup>2</sup>*Житомирський автомобільно-дорожній фаховий коледж  
Національного транспортного університету*

*Анотація.* У статті досліджено проблему формування рухових здібностей учнів 5–6 класів у процесі занять футболом. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розвитку рухових здібностей учнів середнього шкільного віку, визначено анатомо-фізіологічні особливості дітей 10–12 років.

*Ключові слова:* рухові здібності, фізична підготовленість, школярі 5–6 класів, футбол, швидкість, координація, витривалість, методика.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасний етап розвитку української освіти характеризується суттєвим оновленням підходів до організації фізичного виховання школярів. Реформування галузі, закріплене оновленими нормативно-правовими документами та вимогами Нової української школи, зумовлює необхідність пошуку більш ефективних методик формування рухової компетентності учнів різних вікових груп. Особливої уваги потребує робота з учнями 5–6 класів, які перебувають на межі між молодшим та середнім шкільним віком і мають свої специфічні особливості фізичного та психофізіологічного розвитку.

*Аналіз літературних джерел.* Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти України є важливою складовою всебічного розвитку дитини та одним із ключових чинників формування здорової, активної й соціально відповідальної особистості. У сучасних умовах розвитку суспільства, що характеризуються високими темпами технологізації, зниженням рівня побутової рухової активності дітей та збільшенням часу, проведеного у статичних положеннях, роль фізичного виховання значно зростає. Саме шкільний вік, а особливо період навчання у 5–6 класах, є критично важливим для становлення стійкої рухової культури та формування основ здоров'язбережувальної компетентності [1, 2, 8]. Особливої значущості набуває впровадження варіативного модульного принципу, за яким шкільні заклади мають змогу обирати ті види рухової активності, що найбільше відповідають матеріально-технічним умовам, кадровим ресурсам та запитам учнів [2, 8, 9 та ін.].

Учні 5–6 класів представляють вікову групу з високим потенціалом для розвитку рухових здібностей. У цьому періоді інтенсивно вдосконалюється функціонування серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем, формуються нові психомоторні зв'язки, зростає здатність до координаційно складних рухів і тактичного мислення. Діти 10–12 років активно залучаються до змагальної діяльності, ігрових форм роботи та колективної активності. Підвищений рівень рухової та емоційної потреби створює сприятливі можливості для цілеспрямованого розвитку швидкості, спритності, координації, швидко-силових та вольових якостей [4, 9]. Уроки фізичної культури для цієї вікової категорії мають враховувати такі особливості, як висока пізнавальна активність, потреба у різноманітності рухових дій, здатність до швидкого засвоєння нових елементів техніки, схильність до командної взаємодії та ігрових форм діяльності. Тому модуль спортивних ігор, зокрема футбол, є одним із найбільш доцільних і педагогічно ефективних у роботі з учнями 5–6 класів. Футбол забезпечує комплексний вплив на фізичний, психічний, емоційний та соціальний розвиток школярів, сприяє формуванню навичок роботи в команді, дисциплінованості, відповідальності, рішучості та здатності до самоконтролю [3, 4, 5, 10 та ін.].

Організація фізичного виховання у 5–6 класах вимагає врахування широкого комплексу педагогічних і фізіологічних факторів. Серед них – необхідність адаптації навантаження до індивідуальних особливостей учнів,

контроль за станом здоров'я, забезпечення безпечних умов під час занять, оптимальне поєднання вправ різної інтенсивності та складності. Важливим педагогічним завданням є створення позитивного емоційного фону, що підвищує залученість школярів і сприяє формуванню стійкого інтересу до рухової активності [2, 7, 11]. На сучасному етапі розвитку теорії і методики фізичного виховання футбол розглядається як один із найбільш ефективних засобів комплексного розвитку рухових якостей дітей шкільного віку. Аналіз наукових праць свідчить, що дослідники приділяють значну увагу впливу занять футболом на фізичну підготовленість, функціональний стан та рівень рухової активності школярів, при цьому особливий акцент робиться на віковому періоді 10–12 років [6, 10]. При цьому організація фізичного виховання у 5–6 класах засобами футболу вимагає врахування широкого комплексу педагогічних і фізіологічних факторів. Серед них – необхідність адаптації навантаження до індивідуальних особливостей учнів, контроль за станом здоров'я, забезпечення безпечних умов під час занять, оптимальне поєднання вправ різної інтенсивності та складності [2, 7, 11 та ін.]. Важливим педагогічним завданням є створення позитивного емоційного фону, що підвищує залученість школярів і сприяє формуванню стійкого інтересу до занять футболом.

*Мета дослідження* полягає у обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності застосування засобів футболу на уроках фізичної культури з учнями 5–6 класів.

*Результати досліджень.* Розробка програми розвитку рухових здібностей школярів 5–6 класів ґрунтується на результатах констатувального етапу дослідження, які засвідчили недостатній рівень сформованості основних фізичних якостей у більшості учнів. Аналіз вихідних даних показав, що домінуючими є низький та середній рівні розвитку швидкісних, силових, швидко-силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості, тоді як високий рівень розвитку майже не представлений у жодній із досліджених якостей (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнів 5-6 класів  
на початку експерименту**

| Тести фізичної підготовки                         | 5 клас<br>( $\bar{X} \pm m$ ) | 6 клас<br>( $\bar{X} \pm m$ ) |
|---------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Біг на 30 метрів (с)                              | 7,10 ± 0,08                   | 6,90 ± 0,07                   |
| Човниковий біг 4×9 метрів (с)                     | 12,90 ± 0,10                  | 12,50 ± 0,09                  |
| Стрибок у довжину з місця (см)                    | 129,6 ± 3,4                   | 137,8 ± 3,1                   |
| Підтягування у висі на перекладині (разів)        | 2,2 ± 0,30                    | 2,6 ± 0,28                    |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів) | 5,1 ± 0,50                    | 6,3 ± 0,45                    |
| Метання малого м'яча на дальність (м)             | 18,4 ± 1,0                    | 20,7 ± 0,9                    |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)      | 2,4 ± 0,30                    | 2,8 ± 0,28                    |
| Піднімання тулуба в сід за 30 секунд (разів)      | 13,4 ± 0,8                    | 15,2 ± 0,7                    |
| Рівномірний біг без урахування часу (м)           | 678,5 ± 22                    | 741,3 ± 24                    |

Отримані результати свідчать про недостатню ефективність традиційної моделі фізичного виховання для школярів середнього шкільного віку та обумовлюють потребу у впровадженні спеціально організованих педагогічних заходів, спрямованих на систематичний, контрольований та цілеспрямований розвиток рухових здібностей. Саме тому була розроблена експериментальна програма, побудована на інтеграції загальнофізичних вправ і засобів футболу, що дозволяє одночасно формувати рухові здібності та вдосконалювати техніко-тактичну підготовленість учнів.

Ефективність реалізації програми розвитку рухових якостей значною мірою залежала від того, як організовувався і проводився навчальний процес. Під час роботи з учнями 5–6 класів особливо важливо було дотримуватися принципів поступовості, доступності та систематичності, оскільки саме у цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному та функціональному розвитку школярів. Заняття будувалися з урахуванням рівня підготовленості дітей, їх інтересів та можливостей. Використовувалися як засоби загальної фізичної підготовки, так і спеціальні вправи, пов'язані з елементами футболу. Не менш важливим компонентом методики був педагогічний контроль, який здійснювався упродовж усього експерименту. Поточний контроль проводився безпосередньо під час уроку і давав змогу вчасно реагувати на втому учнів, коригувати інтенсивність навантаження та звертати увагу на типові помилки. Періодично здійснювалося додаткове оцінювання техніки виконання вправ, що дозволяло відстежувати динаміку формування вмінь і навичок. Підсумковий контроль, який проводився до та після педагогічного експерименту, мав на меті визначити ефективність розробленої програми та виявити зміни у рівні рухової підготовленості школярів. Зміст програми включав широкий спектр вправ, пов'язаних з веденням, передачею, зупинкою м'яча, ударами різних видів, переміщенням у різних напрямках та ігровими ситуаціями. Порівняння середніх показників до і після застосування програми наведено в табл. 2.

Таблиця 2

**Динаміка фізичної підготовленості учнів 5–6 класів впродовж формувального педагогічного експерименту**

| Тести фізичної підготовки                         | Клас | До експерименту     | Після експерименту  | Рівень достовірності |        |
|---------------------------------------------------|------|---------------------|---------------------|----------------------|--------|
|                                                   |      | ( $\bar{X} \pm m$ ) | ( $\bar{X} \pm m$ ) | t                    | P      |
| Біг 30 м (с)                                      | 5    | 7,41 $\pm$ 0,08     | 7,12 $\pm$ 0,06     | 3,45                 | < 0,01 |
|                                                   | 6    | 6,86 $\pm$ 0,07     | 6,63 $\pm$ 0,05     | 3,12                 | < 0,01 |
| Рівномірний біг (м)                               | 5    | 610 $\pm$ 18        | 725 $\pm$ 20        | 2,85                 | < 0,05 |
|                                                   | 6    | 740 $\pm$ 20        | 870 $\pm$ 22        | 3,01                 | < 0,01 |
| Нахил тулуба вперед (см)                          | 5    | 5,46 $\pm$ 0,51     | 7,02 $\pm$ 0,45     | 1,76                 | > 0,05 |
|                                                   | 6    | 7,12 $\pm$ 0,47     | 8,42 $\pm$ 0,40     | 1,59                 | > 0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів) | 5    | 12,42 $\pm$ 0,49    | 14,28 $\pm$ 0,45    | 1,94                 | > 0,05 |
|                                                   | 6    | 14,85 $\pm$ 0,56    | 16,64 $\pm$ 0,52    | 2,36                 | < 0,05 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с                   | 5    | 21,34 $\pm$ 0,66    | 24,12 $\pm$ 0,63    | 2,72                 | < 0,05 |
|                                                   | 6    | 24,62 $\pm$ 0,71    | 27,18 $\pm$ 0,68    | 2,65                 | < 0,05 |
| Підтягування у висі                               | 5    | 4,28 $\pm$ 0,37     | 5,02 $\pm$ 0,34     | 1,41                 | > 0,05 |

|                           |   |               |               |      |        |
|---------------------------|---|---------------|---------------|------|--------|
|                           | 6 | 5,46 ± 0,41   | 6,58 ± 0,39   | 2,29 | < 0,05 |
| Човниковий біг 4×9 м (с)  | 5 | 12,34 ± 0,13  | 11,94 ± 0,11  | 3,11 | < 0,01 |
|                           | 6 | 11,68 ± 0,12  | 11,34 ± 0,10  | 2,98 | < 0,01 |
| Стрибок у довжину з місця | 5 | 143,26 ± 2,18 | 150,46 ± 2,09 | 2,01 | < 0,05 |
|                           | 6 | 158,21 ± 2,31 | 165,06 ± 2,18 | 1,98 | < 0,05 |
| 9. Метання малого м'яча   | 5 | 18,42 ± 0,62  | 20,14 ± 0,58  | 2,15 | < 0,05 |
|                           | 6 | 21,36 ± 0,67  | 23,28 ± 0,63  | 2,41 | < 0,05 |

Аналіз отриманих результатів засвідчив позитивні зміни у більшості обстежених рухових якостей. Отже, в обох вікових групах відбулося статистично значуще підвищення рівня загальної витривалості, причому у старшій віковій групі ефект виявився дещо вираженішим. Такий результат логічно пов'язаний з цілеспрямованим використанням рівномірного та інтервального бігу, тривалих ігрових серій у форматі «міні-матчів», а також із поступовим збільшенням обсягу рухової активності на уроках. Поєднання циклічних вправ із футбольними ігровими діями дозволило підтримувати інтерес учнів та уникати монотонності, що є важливим чинником розвитку витривалості у школярів.

*Висновки.* Сучасні дослідження підтверджують важливу роль ігрових видів спорту, зокрема футболу, для гармонійного фізичного розвитку школярів, проте наявні навчальні програми не повною мірою використовують потенціал футбольних вправ для формування рухових здібностей учнів. Узагальнений аналіз засвідчив необхідність створення адаптованої програми для учнів 5–6 класів, яка враховує вікові особливості дітей, мотиваційні чинники та потребу у комплексному розвитку фізичних здібностей. Порівняння показників до і після експерименту довело ефективність запропонованої програми. За більшістю тестів відзначено статистично достовірне покращення розвитку рухових здібностей ( $p < 0,05 - 0,01$ ).

#### Список літературних джерел

1. Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д. Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : зб. наук. пр. Вип. 3К 1(70) 16. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2016. С. 275–78.
2. Гедзюк Д.О. Сучасна практика проведення уроків фізичної культури в умовах нової української школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. (8(195)). С. 39–44.
3. Грибан Г.П., Мазяр В.С. Розвиток витривалості у юнаків із психічними розладами засобами футболу. Спортивна наука – 2023 : зб. наук. пр. VII Всеукр. наук.-практ. конф. / голов. ред. Т.Б. Кутек. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 49–59.
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., Ткаченко П.П., Пантус О.О. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Житомир, 18 червня 2021 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: ПНУ. 2021. С. 12–17.

6. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Розвиток фізичних якостей в освітньому процесі здобувачів закладів вищої освіти. Житомир: Вид-во «Поліський національний університет», 2025. 44 с.

7. Іващенко О., Худолій О., Єрмаков С., Черненко С., Головка А. Педагогічний контроль рівня рухової підготовленості хлопчиків молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. (2). С. 32–40.

8. Логвиненко С.С., Грибан Г.П. Фізичне виховання учнів 14–16 років фізкультурно-оздоровчими засобами футболу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи : зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф., 17 берез. 2025 р. / голов. ред. Г.П. Грибан. Житомир : Поліс. нац. ун-т. 2025. С. 49–53.

9. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Авт. кол.: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Лакіза О.М. та ін. Київ : ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». 2022.

10. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. За заг. ред. В.М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.

11. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Динаміка збереження гнучкості в підлітків середнього шкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. (1). С. 68–75.

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

**Вдовика В.О.**

*Національна академія внутрішніх справ*

*Анотація.* У роботі розглянуто теоретико-методологічні засади інтеграції спеціальної фізичної підготовки (СФП) та психологічної стійкості майбутніх правоохоронців. Обґрунтовано, що застосування спеціальних прикладних фізичних вправ є не лише засобом формування рухових навичок, але й інструментом підвищення стресостійкості та саморегуляції в умовах професійного ризику. Розроблено модель зв'язку між інтенсивністю та специфікою СФП та динамікою психоемоційного стану курсантів у сучасних викликах.

*Ключові слова:* спеціальна фізична підготовка, психологічна стійкість, професійний стрес, саморегуляція.

*Актуальність теми дослідження.* Професія правоохоронця пов'язана з постійною дією психотравмуючих факторів, що призводить до високого ризику розвитку професійного стресу та емоційного вигорання. Спеціальна фізична підготовка (СФП) є фундаментом для формування службової готовності. Проте існує методологічний розрив між вивченням фізичних якостей та їхнім безпосереднім впливом на психоемоційні механізми адаптації. Необхідність підвищення стійкості майбутніх правоохоронців до екстремальних навантажень вимагає теоретичного обґрунтування та розробки методичних підходів, де СФП розглядається як ключовий засіб психофізичної саморегуляції.

*Аналіз літературних джерел.* Сучасна наукова думка розглядає спеціальну фізичну підготовку (СФП) не лише як засіб розвитку рухових якостей, але й як потужний психофізичний фактор адаптації організму до стресу [6]. У праці Л.Й. Гуменюка та І.В. Сулятицького «Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ» [1] детально розкрито, що психологічна стійкість є ключовим елементом професійної придатності та тісно пов'язана зі здатністю до саморегуляції. Лісняк А. Пожидаєв М. та у статті «Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні» [2, с. 290–296] прямо вказує на необхідність перегляду змісту та методики фізичної підготовки.

*Мета дослідження.* Метою дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування використання спеціально підібраних засобів фізичної підготовки як ефективного інструменту підвищення рівня психологічної стійкості та мінімізації проявів професійного стресу у майбутніх правоохоронців.

*Результати дослідження.* Психологічна стресостійкість є ключовою професійно важливою якістю для майбутніх правоохоронців, забезпечуючи їхню здатність зберігати функціональність в умовах дії дестабілізуючих факторів. У контексті воєнного стану цей параметр набуває особливої значущості через постійне поєднання стресу, високих навчальних вимог та факторів курсантського побуту, що загрожує психічній рівновазі. Хоча рівень стресостійкості значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей курсанта, її підвищення є цілком реалізованим завданням. Ефективні шляхи вирішення цієї проблеми вимагають системного підходу, що охоплює як психолого-педагогічні методи, так і цілеспрямоване використання засобів спеціальної фізичної підготовки.

Зважаючи на високий рівень фізичних та психологічних вимог до курсантів, першочерговим завданням є визначення найбільш ефективних методів СФП, які забезпечують їхню повну готовність до служби в умовах підвищеного стресу. Фізична підготовка повинна інтегрувати розвиток загальних, спеціальних та військово-прикладних навичок з вихованням морально-вольових і психологічних якостей. Правильна організація цього процесу критично важлива для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та ефективної профілактики професійних ризиків і травматизму [2, с. 290–291].

На основі узагальнення науково-методичної літератури, аналізу психолого-педагогічних та фізіологічних досліджень було теоретично обґрунтовано потенційну роль спеціальної фізичної підготовки як засобу підвищення психологічної стійкості та зниження рівня професійного стресу у майбутніх правоохоронців. Здійснений аналіз вказує, що спеціально структуровані фізичні навантаження можуть виступати опосередкованим механізмом активізації адаптаційних резервів організму, покращення функцій нервово-психічної регуляції та розвитку здатності до самоконтролю в умовах емоційного та фізичного напруження [4]. Вивчення наукових джерел дозволило теоретично змодельовати зв'язок між інтенсивністю, специфікою та спрямованістю засобів СФП та динамікою психоемоційного стану курсантів.

Зокрема, автори сучасних досліджень акцентують на тому, що фізичні вправи, які наближені до реальних умов правоохоронної діяльності (єдиноборства, силові комплекси функціонального типу, військово-прикладні вправи, тренування у змінно-екстремальних режимах), здатні сприяти зниженню тривожності, підвищенню рівня впевненості та критичної стійкості до стресогенних факторів. Особливу увагу приділено ролі інтервальних навантажень та вправ змінної потужності, які здатні формувати фізіологічну базу для розвитку стресостійкості. Аналіз свідчить, що така форма фізичної активності потенційно сприяє зміцненню психофізичної витривалості, підтриманню концентрації уваги та зниженню емоційного напруження в умовах дії зовнішніх ризиків [3, с. 345–348].

Окремим напрямом теоретичного опрацювання стало питання інтеграції СФП із психотехніками та методами саморегуляції (дихальні вправи, елементи аутогенного тренування, візуалізаційні практики). Такий підхід, згідно з узагальненими науковими концепціями, розглядається як перспективна модель підвищення резистентності до стресу за рахунок синергійного впливу на фізичний та психоемоційний компоненти підготовки. Передбачуваний ефект полягає у зменшенні проявів психоемоційного виснаження, покращенні відновлюваності, стабілізації сну та підвищенні здатності до ухвалення рішень в умовах невизначеності.

Аналіз також дав змогу окреслити, що ефективність СФП залежить не лише від обсягу та інтенсивності навантажень, а й від їх методичної структури, послідовності та спрямованості. Моделювання впливу поєднання силових тренувань, кардіонавантажень, функціональних вправ та командної взаємодії на психоемоційну сферу курсантів дає підстави припускати зниження рівня внутрішньої напруги, розвиток морально-вольової стійкості та покращення соціально-психологічної адаптивності в умовах навчальної та професійної діяльності [5, с. 429–231].

Теоретичний аналіз засвідчив, що спеціальна фізична підготовка має значний потенціал як інструмент формування психологічної стійкості та зниження рівня професійного стресу у майбутніх правоохоронців. В умовах воєнного стану та зростання психоемоційного навантаження саме поєднання фізичних, морально-вольових і психорегуляційних компонентів може забезпечити ефективну адаптацію курсантів до дії стресогенних факторів. Узагальнені наукові підходи дозволяють розглядати СФП як комплексний засіб розвитку самоконтролю, підвищення впевненості у власних діях, профілактики емоційного виснаження та підготовки до екстремальних умов професійної діяльності.

*Висновки.* Отримані теоретичні результати доводять доцільність інтеграції фізичних вправ прикладного характеру з елементами психотренінгу, саморегуляції та командної взаємодії. Така модель, на відміну від традиційних підходів, сприяє не лише розвитку рухових якостей, а й оптимізації психоемоційного стану, покращенню працездатності та зміцненню адаптаційних механізмів організму. Таким чином, результати дослідження

формують концептуальне підґрунтя для подальших практичних розвідок та емпіричної перевірки запропонованих положень. Перспективним напрямом є розроблення і впровадження тренувальних програм, що поєднують фізичне навантаження з технологіями психологічної підготовки, з метою підвищення професійної надійності та стресостійкості майбутніх працівників правоохоронних органів.

#### **Список літературних джерел**

1. Гуменюк Л.Й., Сулятицький І.В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник. Львів, 2011. 648 с.
2. Лісняк А., Пожидаєв М. Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні. Scientific Collection «InterConf». 2024. С. 290–296.
3. Петрушин Д., Анісімов Д., Пожидаєв М. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. Молодий вчений. 2 (66). 2019 р. С. 345–348.
4. Рогальський В.І. Місце спеціальної фізичної підготовки в діяльності майбутніх поліцейських. Проблеми сучасних трансформацій. Серія педагогіка. № 6. 2024. DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-6-02-01>
5. Чепік А., Анісімов Д. Спеціальна фізична підготовка як основа професійної діяльності поліції. Scientific Collection «InterConf», (203). 2024. С. 429–431.
6. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. Wiadomości Lekarskie, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вітюк Д.В., Козенко С.М.**

*Національна академія внутрішніх справ*

*Анотація.* У статті розглядається організація фізичного виховання курсантів закладів Міністерства внутрішніх справ України в умовах воєнного стану. Аналізуються основні проблеми, з якими стикаються навчальні заклади, та пропонуються шляхи їх вирішення. Зокрема, акцентується увага на адаптації програм фізичної підготовки до нових реалій, використанні альтернативних методів тренування та важливості психологічної підтримки курсантів.

*Ключові слова:* фізичне виховання, курсанти, заклади МВС, воєнний стан, адаптація програм, психологічна підтримка.

*Актуальність теми дослідження.* Фізична підготовка курсантів закладів МВС України є ключовим компонентом професійної підготовки майбутніх правоохоронців. В умовах воєнного стану її значення зростає, оскільки курсанти повинні бути фізично та психологічно готові до виконання службових обов'язків в екстремальних і стресових умовах. Високий рівень фізичної

витривалості, сили, швидкості та координації забезпечує ефективність дій у надзвичайних ситуаціях, сприяє самозбереженню та збереженню здоров'я.

*Аналіз літературних джерел.* Сучасні реалії вимагають від системи підготовки кадрів Міністерства внутрішніх справ України нових підходів до формування професійної готовності майбутніх поліцейських. Однією з найважливіших складових цього процесу є фізичне виховання, адже воно безпосередньо впливає на здатність курсантів діяти в умовах фізичного і психологічного напруження, підтримувати високий рівень працездатності та стійкості до стресів [1, с. 45]. В умовах воєнного стану фізична підготовка набуває ще більшого значення, оскільки діяльність працівників правоохоронних органів часто відбувається у надзвичайних ситуаціях, що вимагають не лише професійних знань, а й відмінної фізичної форми та психофізичної готовності [4, с. 34].

Фізичне виховання курсантів має забезпечити розвиток базових фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості, а також здатність ефективно діяти в умовах стресу. За результатами дослідження О. Михнюка [5, с. 46], провідним чинником ефективності занять є рівень внутрішньої мотивації курсантів. Курсанти, які усвідомлюють значення фізичної підготовки для майбутньої служби, показують вищі результати у тестуваннях та мають краще ставлення до тренувального процесу.

Водночас під час воєнного стану навчальний процес зазнає значних обмежень. Часто фізичні заняття доводиться проводити у скороченому форматі, у приміщеннях або з використанням вправ без спеціального обладнання. Як зазначає А. Лісняк та М. Пожидаєв у статті «Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану» [4, с. 59], тренування повинні бути адаптованими до умов воєнного часу – включати функціональні вправи, короткі високоефективні комплекси та елементи тактичної підготовки.

Крім фізичної, значну роль відіграє психофізична готовність. І.В. Гінзбург у своїй роботі [2, с. 71] підкреслює, що функціональна підготовленість курсантів залежить від стану нервової, дихальної та серцево-судинної систем, які формуються через систематичне тренування. У ході дослідження було виявлено, що регулярні аеробні та силові навантаження позитивно впливають на стійкість до стресу й швидкість відновлення організму після фізичних і психоемоційних навантажень. Ефективним є також використання спеціальних програм розвитку психофізичних якостей, які поєднують фізичні вправи з елементами саморегуляції. У статті «Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських» [1, с. 40] зазначається, що інтеграція психологічних тренінгів та елементів змагальності значно підвищує результати курсантів у силових і координаційних тестах.

До основних проблем фізичного виховання в умовах воєнного стану належать:

- обмежений доступ до спортивних споруд;

- нестача матеріально-технічного забезпечення;
- психологічна втома через постійне перебування у стані тривоги;
- зниження мотивації через нестабільність розкладу занять [3, с. 36].

Вирішення цих проблем можливе через удосконалення навчальних програм і впровадження гнучких форм занять. Це може включати:

- використання дистанційних технологій (відеотренувань, онлайн-контролю результатів);
- розробку коротких інтенсивних тренувань з використанням власної ваги;
- систематичне психологічне консультування;
- змагання між групами як фактор підвищення мотивації.

Додатково варто враховувати досвід військових інститутів, де фізична підготовка має прикладний характер — тобто моделює реальні умови службової діяльності. Такі підходи сприяють формуванню комплексної готовності курсантів до дій у надзвичайних ситуаціях [4, с. 61].

Також у дослідженні «Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських» доведено, що спеціально розроблені програми значно підвищують показники фізичної готовності курсантів, покращують їх витривалість, силу та координацію, що безпосередньо впливає на якість виконання службових завдань.

*Мета дослідження.* Метою дослідження є визначення ефективних методів фізичного виховання курсантів закладів МВС України в умовах воєнного стану.

*Результати досліджень.* Дослідження показують, що мотиваційний аспект має вирішальне значення для регулярності та ефективності занять, оскільки висока внутрішня мотивація сприяє кращим результатам та зниженню ризику травм. Крім того, комплексна підготовка, що включає психологічні тренінги та групові заняття, підвищує стійкість курсантів до стресових ситуацій, що особливо актуально під час воєнного стану. Впровадження адаптованих тренувальних програм із гнучким графіком, використання дистанційних технологій та регулярний контроль функціональної підготовленості курсантів дозволяє підтримувати оптимальний рівень фізичної форми та запобігати перевантаженню. Загалом, результати досліджень підтверджують необхідність комплексного підходу, що поєднує фізичне, психологічне та функціональне виховання курсантів із урахуванням умов воєнного стану.

*Висновки.* Проведене дослідження підтверджує, що фізичне виховання курсантів закладів МВС України у воєнний період є надзвичайно важливим елементом професійної підготовки. Адаптація методик фізичної підготовки до умов обмеженого доступу до спортивної інфраструктури та нестабільного розкладу занять дозволяє підтримувати високий рівень фізичної готовності курсантів. Спеціалізовані програми, що поєднують фізичні, психофізичні та функціональні навантаження, довели свою ефективність у підвищенні

витривалості, сили та координації курсантів, що безпосередньо впливає на якість виконання службових обов'язків.

#### Список літературних джерел

1. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. Хмельницький. 2023. С. 38–44.
2. Гінзбург І.В. Визначення особливостей формування функціональної підготовленості у курсантів закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова. Серія 15*. Київ, 2022. С. 68–74.
3. Кузьменко О. Проблеми та перспективи вдосконалення фізичної підготовки курсантів у закладах МВС України. *Вісник Національної академії внутрішніх справ*. Київ, 2020. С. 52–58.
4. Лісняк А., Пожидаєв М. Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні. *Scientific Collection InterConf*. Київ, 2023. С. 33–62.
5. Михнюк О. Мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки і спорту. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський. 2021. С. 45–48.

### УЧАСТЬ ШКІЛЬНИХ КОМАНД РЕГІОНУ НА ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ ЕТАПІ ЗМАГАНЬ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ»

Вовченко І.І., Гедзюк Д.О., Лівкович О.О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті представлено результати участі команд закладів загальної середньої освіти Житомирського регіону у всеукраїнських шкільних лігах «Пліч-о-пліч» та визначено подальші перспективи заохочення дітей до різних видів рухових активностей у громадах області.

*Ключові слова:* здобувачі загальної середньої освіти, результати, шкільні ліги.

*Актуальність теми дослідження.* Процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти України є важливим елементом гармонійного фізичного розвитку особистості здобувача, формування життєво-важливих рухових умінь та навичок і мотивації до занять різними видами рухових активностей.

*Аналіз літературних джерел.* Врахування сучасних викликів, інтеграція інноваційних підходів та тісна співпраця з усіма учасниками освітнього процесу є ключовими для покращення здоров'я та фізичних здібностей здобувачів закладів загальної середньої освіти [2, 5]. Розвиток сфери фізичної культури і спорту в сучасних умовах вимагає пошуку результативних форм організації масових спортивних заходів, які сприяють підвищенню мотивації учнівської молоді до фізичної активності. Змагання «Пліч-о-пліч» здобувають популярність в різних регіонах України завдяки формуванню командного духу,

згуртованості, дружності, взаємодопомоги, підтримки та патріотизму серед учасників змагань [3].

Фахівці спорту, які досліджували питання проведення Всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги зі спортивного орієнтування, зокрема у Волинській області встановили, що змагання зарекомендували себе ефективним засобом заохочення учнів до систематичних занять цим видом спорту [1]. Не дивлячись на те, що зростає зацікавленість здобувачів закладів загальної середньої освіти до участі у змаганнях «Пліч-о-пліч» залишається мало вивченим питання аналізу участі команд регіону їх результативності та впливу таких заходів на розвиток спортивних осередків з різних видів фізичних активностей у територіальних громадах.

*Мета дослідження* – проаналізувати результати участі команд регіону Житомирщини у змаганнях «Пліч-о-пліч» та визначити перспективи подальшого розвитку.

*Результати досліджень.* «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» – це змагання серед школярів України під гаслом «Разом переможемо». Змагання, які викликають захоплення та інтерес на різних етапах: шкільному, територіальному, районному, обласному та всеукраїнському [4]. У сезоні 2024–2025 Житомирщину на змаганнях всеукраїнського рівня представляли 18 команд з волейболу, баскетболу, гандболу, футзалу, регбі-5, черлідінгу, легкої атлетики, спортивного орієнтування, шахів.

Після завершення V фінального етапу «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» серед здобувачів закладів загальної середньої освіти у 2024–2025 навчальному році Житомирщина гідно заявила про себе на всеукраїнській арені 3 золоті та 3 срібні нагороди, що є результатом наполегливої праці спортсменів, тренерів та вчителів фізичної культури.

Титул чемпіонів вибороли команди: зі спортивного орієнтування серед дівчат 5–9 класів Коростишівського ліцею № 5 ім. Т.Г.Шевченка «Орієнтир», волейболу серед юнаків 9–11 класів Ємільчинського ліцею № 2, змішана команда 6–7 класів з легкої атлетики Коростенського ліцею № 10. Срібними призерами на всеукраїнському етапі «Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги» стали команди: футзалу серед юнаків 9–11 класів Ліцею № 17 міста Житомира, волейболу серед юнаків 5–9 класів Середівського ліцею та змішана команда з шахів 5–9 класів Коростишівського ліцею № 5 ім. Т.Г. Шевченка. Минулого сезону команда зі спортивного орієнтування серед дівчат 5–9 класів Коростишівського ліцею № 5 ім. Т.Г. Шевченка виборола другу сходинку п'єдесталу і здобула єдину медаль для Житомирщини. Слід відміти Коростишівський ліцей № 5 ім. Т.Г. Шевченка, який у сезоні 2024–2025 має найкращі результати участі на всеукраїнському рівні поміж інших команд регіону та може пишатися своїми вихованцями переможцями і презерами V фінального етапу змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги».

*Висновки.* Аналіз використаних джерел свідчить про те, що у сезоні 2024–2025 змагання «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» набули популярності серед здобувачів закладів загальної середньої освіти, оптимізувалася

організація і проведення змагань, також збільшилася кількість видів спорту та доповнені вікові групи. Перспективами подальшого розвитку участі у цих змаганнях вбачається залучення дітей до різних видів рухових активностей за рахунок їх популяризації у громадах нашого регіону.

У результаті аналізу виступів на всеукраїнському етапі вдалося встановити, що команда Житомирщини здобула 3 золоті та 3 срібні нагороди, що свідчить про цілеспрямовану роботу учнів, тренерів, вчителів фізичної культури. Варто відміти Коростишівський ліцей № 5 ім. Т.Г. Шевченка, який у сезоні 2024-2025 має 1 золоту та 1 срібну нагороду змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги», що є найкращим результатом з поміж інших команд регіону. Після фінальних ігор школярі були заряджені позитивними емоціями, командним духом та отримали незабутні враження перебування у літньому таборі «Пліч-о-пліч–2025».

#### Список літературних джерел

1. Войтович І., Дем'янчук О., Деделюк Н. «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» як дієвий засіб залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням / Режим доступу [file:///C:/Users/Admin/Downloads/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0\\_2024\\_4\[40-45\]%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_2024_4[40-45]%20(2).pdf)
2. Гедзюк Д.О. Сучасний стан фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 182 (2024): 76-81. Режим доступу: <https://eprints.zu.edu.ua/41361/1/84-122-PB.pdf>.
3. «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Режим доступу <https://scl.gov.ua/>
4. Регламент проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та змагань серед учнів та учениць закладів загальної середньої освіти у 2024–2025 навчальному році під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО». <https://scl.gov.ua/uploads/media/default/0001/01/62e53c696cd943bb24acb4ad8e1fed9d515f01ed.pdf>.
5. Arefiev V., Tymoshenko O., Malechko T., Domina Zh., Bezcopylny O., Dutchak Yu., Riabchenko V., Garmata, O., Grihan G., Rusanivskyi S., Melnychuk V., Bloshchynskyi I., & Pronenko, K. (2020). Methodology of differentiation of health-improving classes in physical education for primary school students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(7), 134-143. <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1054>.

### ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ДЖИУ-ДЖИТСУ

<sup>1</sup>Возняк А.Р., <sup>1</sup>Грибан Г.П., <sup>2</sup>Пилипчук П.Б., <sup>2</sup>Скорий О.С.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Поліський національний університет

*Анотація.* У статті розглянуто особливості використання засобів і методів удосконалення фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку в умовах секційних занять з джиу-джитсу. Проаналізовано сучасний стан фізичної підготовленості школярів, обґрунтовано педагогічний потенціал бойових

мистецтв у системі фізичного виховання. Представлено результати експериментального дослідження, що підтверджують ефективність запропонованої програми занять.

*Ключові слова:* джиу-джитсу, фізична підготовка, бойові мистецтва, шкільна секція, методика, учні, середня освіта.

*Актуальність дослідження.* Сучасна система середньої освіти стикається з проблемою зниження рівня фізичної активності учнів, що негативно впливає на їхнє здоров'я, працездатність та психоемоційний стан. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є впровадження секцій бойових мистецтв, зокрема джиу-джитсу, як засобу фізичного та особистісного розвитку школярів. Джиу-джитсу поєднує техніку боротьби, елементи самозахисту, розвиток фізичних якостей і виховання морально-вольових якостей. Його інтеграція в шкільну секційну діяльність дозволяє урізноманітнити форми фізичного виховання, підвищити мотивацію учнів до занять спортом та забезпечити гармонійний розвиток особистості.

*Аналіз літературних джерел.* В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в закладах загальної середньої освіти спостерігається чітка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Постійне збільшення навчального навантаження, підвищення вимог до освітніх результатів, а також зростання обсягу часу, проведеного за комп'ютером і гаджетами, суттєво обмежують рухову активність школярів. Унаслідок цього зменшується участь дітей у позаурочних формах рухової діяльності, що негативно впливає на їхню витривалість, силу, швидкість і загальний рівень фізичної підготовленості [1; 3; 7; 8; 9 та ін.]. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична підготовленість школярів набуває особливого значення, адже безпосередньо впливає на стан здоров'я, працездатність, психоемоційний баланс та рівень адаптації до інтелектуальних і соціальних навантажень. Вона є не лише педагогічною метою, а й стратегічним завданням держави у сфері формування здорової та активної нації [4].

Показники розвитку основних фізичних якостей у більшості школярів знаходяться на межі нижче середнього рівня, особливо серед учнів старшої школи. Найбільш виражене зниження спостерігається у розвитку силових і швидко-силових якостей, що пов'язано з недостатнім обсягом навантажень, обмеженим часом рухової активності та зменшенням інтересу до занять фізичною культурою. Дослідження також підтверджують, що рівень фізичної підготовленості міських школярів є нижчим порівняно з учнями сільських територій, що пояснюється відмінностями у способі життя та режимі рухової активності [2; 4; 6].

Разом із тим результати багаторічних досліджень, моніторингу Міністерства освіти і науки України, а також праць вітчизняних науковців свідчать, що на сучасному етапі спостерігається чітка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості учнів. Порівняння даних тестувань за останні

десятиліття показує зменшення показників сили, швидкості, витривалості та координації у дітей різних вікових груп [2; 3; 10]. Серед головних чинників науковці відзначають суттєве скорочення обсягу рухової активності, домінування пасивних форм дозвілля, надмірне використання цифрових пристроїв, зростання навчальних навантажень і недостатню ефективність традиційних програм фізичного виховання. Згідно з результатами сучасних досліджень, понад половина учнів не досягає базового рівня фізичної підготовленості, визначеного державними стандартами, а рівень функціональної готовності організму у середніх і старших класах має тенденцію до зниження [7].

На сучасному етапі уроки фізичної культури залишаються основною формою організації фізичного виховання у школі. Вони виконують не лише оздоровчу, але й виховну, освітню та розвивальну функції, сприяють формуванню у школярів свідомого ставлення до здоров'я, навичок самоконтролю, дисциплінованості та цілеспрямованості. Водночас кількість годин, відведених на фізичну культуру у шкільному розкладі, є недостатньою для забезпечення оптимального рівня рухової активності. Через це ефективність занять часто знижується, а сформовані на уроках навички не завжди переходять у сферу самостійної фізичної діяльності [3; 10].

Важливим доповненням до системи фізичного виховання виступають позакласні форми роботи, спортивно-масові заходи, змагання, гуртки та секції. Особливе значення мають шкільні спортивні секції з різних видів спорту, які створюють умови для реалізації індивідуальних інтересів учнів, розвитку спеціальних рухових умінь і навичок, підвищення показників фізичної підготовленості. Заняття у секціях формують у школярів відповідальність, цілеспрямованість, уміння працювати в команді, а також позитивно впливають на емоційний стан і соціальну адаптацію [8; 10]. Важливим компонентом вирішення даної проблеми є також підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти [5]. Врахування всіх аспектів розвитку фізичної підготовки учнів та застосування Джиу-Джитсу в секційних заняттях сприятиме фізичній підготовленості учнівської молоді.

*Мета дослідження* – підвищити показники фізичної підготовленості учнів шкільної секції з джиу-джитсу шляхом впровадження ефективних засобів і методів тренування.

*Результати дослідження.* Бойові мистецтва, зокрема джиу-джитсу, мають значний потенціал у формуванні фізичних, психоемоційних та соціальних якостей учнів. Заняття сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації, а також самодисципліни, відповідальності та поваги до інших. У контексті шкільної освіти джиу-джитсу може виступати як ефективний засіб фізичного виховання, що поєднує оздоровчу, виховну та освітню функції. Дослідження проводилося на базі шкільних секцій з джиу-джитсу протягом 6 місяців закладів загальної середньої освіти Житомирської області, у яких взяли участь учні 7–9 класів. Програма занять включала:

технічні елементи джиу-джитсу (захвати, контрприйоми, партерна боротьба), вправи на розвиток фізичних якостей, ігрові форми тренувань, дихальні практики та елементи саморегуляції. Експериментальна програма занять у шкільній секції з джиу-джитсу була розроблена на основі принципів системності, наукової обґрунтованості, доступності, індивідуалізації та поступового підвищення навантажень. Її зміст і структура узгоджувалися з віковими та психофізіологічними особливостями учнів 14–15 років, а також із вимогами сучасних програм фізичного виховання та спортивного тренування дітей середнього шкільного віку. Заняття проводилися тричі на тиждень по 60 хв. Кожне заняття мало традиційну побудову: підготовча частина (10–12 хв): розминка, бігові вправи, рухливі ігри, парні вправи на увагу, орієнтацію в просторі, розвиток координації та гнучкості. Основна частина (40–45 хв): виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, відпрацювання технічних елементів джиу-джитсу, тренування в парах, колові комплекси, змагальні та ігрові методи. Заключна частина (5–8 хв): дихальні вправи, стрейчинг, вправи на розслаблення, коротке обговорення і самооцінювання.

Проведений педагогічний формувальний експеримент з учнями секції з джиу-джитсу та контрольної групи, яка займалася за традиційною програмою уроків фізичної культури, дозволив встановити ефективність запропонованої методики. Отримані результати дали змогу визначити різницю у рівні розвитку загальної фізичної підготовленості учнів, які брали участь в експерименті (табл. 1). Показники свідчать про те, що учні експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, суттєво покращили результати, при  $P < 0,05–0,01$ . Отже, результати проведених досліджень свідчать про ефективність запропонованої програми удосконалення фізичної підготовленості учнів у секції з джиу-джитсу.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості учнів експериментальних груп упродовж формувального педагогічного експерименту**

| Тести фізичної підготовки                           | ЕГ (n=12)         | КГ (n=12)         | При-<br>ріст     | Достовірність<br>різниці |       |
|-----------------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------------|-------|
|                                                     | $\bar{X} \pm m_1$ | $\bar{X} \pm m_2$ | $\Delta \bar{X}$ | t                        | P     |
| Біг 30 м (с)                                        | 5,1±0,32          | 5,9±0,36          | 0,8              | 2,29                     | <0,05 |
| Підтягування на перекладині,<br>кількість разів     | 8,5±0,47          | 6,7±0,58          | 1,8              | 2,62                     | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця (см)                      | 190,2±2,23        | 182,1±2,11        | 8,1              | 2,23                     | <0,05 |
| Згинання й розгинання рук в упорі<br>лежачи (разів) | 27,1±1,08         | 23,2±1,13         | 3,9              | 3,12                     | <0,01 |
| Піднімання тулуба в сід за 1хв<br>(разів)           | 37,2±1,39         | 34,6±1,28         | 2,6              | 2,41                     | <0,05 |
| Човниковий біг (с)                                  | 9,9±0,54          | 10,6±0,48         | 0,7              | 2,25                     | <0,05 |
| Нахил тулуба вперед з положення<br>сидячи (см)      | 11,6±0,47         | 8,5±0,37          | 3,1              | 3,24                     | <0,01 |

*Висновки.* Джиу-джитсу є ефективним засобом удосконалення фізичної підготовки учнів закладів загальної середньої освіти. Запропонована методика сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню морально-вольових рис та підвищенню мотивації до занять спортом. Рекомендовано впроваджувати секції з джиу-джитсу в закладах середньої освіти та адаптувати навчальні програми до вікових особливостей учнів, проводити підвищення кваліфікації вчителів у сфері бойових мистецтв.

### Список літературних джерел

1. Абрамович Р.Г., Мичка І.В., Грибан Г.П. Кікбоксинг як засіб підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів. 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. 8–11. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>
2. Балущка Л., Хіменес Х., Окопний А., Пітин М., Согор, О., Ткач, Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. Теорія та методика фізичного виховання, 2020. Вип. 20 (3). С. 165–173.
3. Бондар І., Стефанишин М., Петришин Ю. Фізична підготовленість і психоемоційний стан школярів в умовах диференційованого фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. №3. 2017. С. 10 – 13.
4. Грабик Н. Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів сільської школи. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. 4(20). С. 260–263.
5. 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)
6. 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.
7. Круцевич Т., Червотока М. Стан фізичного здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти в різних умовах фізичного виховання в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я, 2022. № 1. С. 34–41.
8. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Перспективи впровадження варіативного модулю «флорбол» до навчальної програми з фізичної культури для юнаків 14–16 років. 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. Випуск 5 (178) 24. С. 108–111. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).22)
9. Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. С. 111–113.
10. 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)

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ГІМНАСТИКА»**

**Воробей Д.В., Лайчук А.М., Жуковський Є.І.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Метою дослідження було експериментальне обґрунтування ефективності впливу засобів гімнастики на розвиток фізичних здібностей учнів 5–6 класів під час вивчення варіативного модуля «Гімнастика». У ході дослідження проведено аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку фізичних здібностей школярів, підібрано комплекс гімнастичних вправ, визначено їхній вплив на основні фізичні якості школярів. Результати педагогічного експерименту підтвердили, що систематичне застосування вправ гімнастичного характеру сприяє підвищенню рівня розвитку сили, гнучкості, спритності та координації рухів учнів середнього шкільного віку.

*Ключові слова:* гімнастика, фізичні здібності, учні 5–6 класів, варіативний модуль, експеримент.

*Актуальність теми дослідження.* Одним із головних завдань фізичного виховання школярів є розвиток основних фізичних здібностей – сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Особливо важливим є формування фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку, оскільки саме цей період характеризується інтенсивним ростом і розвитком організму. Гімнастика як варіативний модуль навчальної програми має широкі можливості для гармонійного розвитку фізичних здібностей школярів завдяки поєднанню силових, координаційних і гнучкісних вправ. Однак у шкільній практиці часто спостерігається формальний підхід до занять гімнастикою, що знижує їх ефективність.

*Аналіз літературних джерел.* У науковому пошуку ефективних засобів розвитку фізичних якостей школярів досліджувалися доцільність використання різних методів та засобів фізичного виховання [1; 2; 5; 6; 7], вдосконалення різних сторін фізичної підготовленості дітей [1; 4; 5; 7; 8], планування та організація уроків та позакласних занять з фізичного виховання [3; 6; 8], контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів на різних етапах навчального процесу та системи багаторічного розвитку фізичних якостей [1; 4; 5; 7], розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації [1; 5; 7; 8; 10; 11], використання ігрових методів у навчально-тренувальному процесі [2; 5], удосконалення техніко-координаційних навичок та рухової діяльності школярів [3; 8; 9; 10; 12].

*Мета дослідження* – експериментально обґрунтувати ефективність впливу засобів гімнастики на розвиток фізичних здібностей учнів 5–6 класів під час вивчення варіативного модуля «Гімнастика».

*Результати дослідження.* Початковий рівень фізичної підготовленості на констатувальному етапі більшість учнів обох груп демонстрували середній

рівень фізичних здібностей. Найкращі результати – у тестах на гнучкість (нахил тулуба вперед), понад 60 % показали показники вище середнього. Найнижчі результати – у тестах на витривалість (біг 6 хв), що пояснюється недостатньою тренуваністю серцево-судинної системи та низькою мотивацією до тривалих навантажень.

Таблиця 1

**Результати тестів фізичної підготовленості учнів 5–6 класів у експериментальній (n=30) і контрольній (n=30) групах до та після експерименту**

| Тести фізичної підготовки                                   | Експериментальна група |               |         | Контрольна група |               |         |
|-------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|---------|------------------|---------------|---------|
|                                                             | До експер.             | Після експер. | Різниця | До експер.       | Після експер. | Різниця |
| Нахил тулуба вперед (гнучкість), см                         | 8,0                    | 9,7           | +1,7    | 7,8              | 8,6           | +0,8    |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (сила), к-ть разів | 10,6                   | 13,1          | +2,5    | 10,4             | 11,3          | +0,9    |
| Біг 30 м (швидкість), с                                     | 6,4                    | 5,9           | -0,5    | 6,5              | 6,4           | -0,1    |
| Стрибки на скакалці за 30 с (координація), к-ть разів       | 36,2                   | 44,1          | +7,9    | 36,5             | 39,1          | +2,6    |
| Біг 6 хв (витривалість), м                                  | 985                    | 1115          | +130    | 980              | 1040          | +60     |

У тесті на гнучкість – нахил тулуба вперед, експериментальна група до початку дослідження показала середній результат 8,0 см, а після завершення занять – 9,7 см, тобто покращення на 1,7 см. У контрольній групі приріст становив лише 0,8 см, що свідчить про більш ефективний вплив гімнастичних вправ на розвиток гнучкості. У тесті на силові здібності – згинання та розгинання рук в упорі лежачи – учні експериментальної групи підвищили показник із 10,6 до 13,1 разів, тобто на 2,5 рази. У контрольній групі результат покращився лише на 0,9 разів, що підтверджує позитивний вплив систематичних гімнастичних занять на розвиток сили верхніх кінцівок. У тесті на швидкість (біг на 30 м) експериментальна група покращила середній результат на 0,5 с (з 6,4 до 5,9 с), тоді як у контрольній групі приріст був лише 0,1 с. Це вказує, що включення спеціальних гімнастичних вправ і рухливих ігор сприяє підвищенню швидкісних якостей. У тесті на координацію рухів – стрибки на скакалці за 30 с – учні експериментальної групи підвищили результат на 7,9 повторів, тоді як контрольна група – лише на 2,6. Це підтверджує ефективність вправ, спрямованих на узгодженість рухів, баланс і ритмічність. У тесті на витривалість (біг 6 хв) експериментальна група збільшила середню дистанцію з 985 м до 1115 м (+130 м), а контрольна – лише на 60 м.

Отже, впровадження варіативного модуля «Гімнастика» забезпечує кращу адаптацію організму до тривалих навантажень і підвищує загальний рівень функціональної підготовленості школярів.

*Висновки.* Після проведення експерименту спостерігається покращення результатів у всіх тестах як в експериментальній, так і в контрольній групі.

Проте динаміка зростання показників у експериментальній групі є більш вираженою. Зокрема, найбільше покращення відзначено в Іллінойському тесті з м'ячем (покращення на 2,8 с проти 0,7 с у контрольній групі), що свідчить про підвищення рівня координації та швидко-силових якостей учасників. Отже, впроваджена експериментальна методика позитивно вплинула на розвиток фізичних якостей учнів.

#### **Список літературних джерел**

1. Грибан Г.П., Мухін В.І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука – 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 21–24.
2. Ковальчук А.І. Ігрові методи у фізичному вихованні школярів. Львів: Світ освіти, 2020. 208 с.
3. Кузьменко Л.І. Методика проведення уроків гімнастики в початковій та середній школі. Харків: Вища школа. 2019. 200 с.
4. Литвиненко В.П. Методи та засоби розвитку сили та витривалості школярів. Дніпро: Ліра, 2020. 184 с.
5. Морозова Н.О. Комплексний розвиток фізичних якостей у дітей 10–12 років. Київ: Наукова думка, 2018. 220 с.
6. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 30 с.
7. Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 111–113.
8. Сутула В. О., Дейнеко А. Х. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : навч.-метод. посіб. Харків, 2015. 108 с.
9. Шевченко О.М. Фізичне виховання та формування здорового способу життя дітей середнього шкільного віку. Київ: Педагогічна думка. 2019. 230 с.
10. Anderson R., White S. Children's Fitness and Coordination. Boston: Human Kinetics. 2019. 242 p.
11. Thomas G., Lee H. Innovative Teaching Methods in Physical Education. Oxford: Oxford University Press, 2020. 198 p.
12. Brown K., Green P. Motor Development and Coordination in Children. New York: Academic Press. 2021. 256 p.

### **ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ «САМОЗАХИСТ» У НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**<sup>1</sup>Годлевський П.М., <sup>2</sup>Спринь О.Б.**

*<sup>1</sup>Національний університет водного господарства та природокористування.*

*<sup>2</sup>Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.*

*Анотація.* У статті розглядається місце та значення освітнього компонента «Самозахист» у навчальній програмі кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки закладів вищої освіти України.

Зазначено, що розвиток умінь самозахисту є важливою складовою формування особистої безпеки, військово-прикладної та фізичної підготовленості здобувачів освіти. Проаналізовано сучасні нормативні документи, навчально-методичні програми та педагогічні підходи до викладання елементів самозахисту. Особлива увага приділяється інтеграції елементів рукопашного бою, тактико-спеціальної підготовки та психофізичної стійкості у загальну систему підготовки здобувачів. Обґрунтовано доцільність розробки єдиних стандартів викладання цього освітнього компонента з урахуванням потреб обороноздатності держави, безпеки особистості та вимог сучасного освітнього середовища.

*Ключові слова:* самозахист, фізична культура, загальновійськова підготовка, безпека, прикладна фізична підготовка, навчальні програми.

*Актуальність дослідження.* Сучасна система освіти України дедалі більше орієнтується на формування не лише професійних компетентностей, а й практичних навичок забезпечення особистої та колективної безпеки [1, 4, 6]. В умовах війни та зростання гібридних загроз, воєнних ризиків і суспільної напруги набуває особливої актуальності освітній компонент «Самозахист». Цей елемент навчання є складовою як фізичної, так і військово-прикладної підготовки здобувачів, спрямованої на підвищення їхньої готовності діяти в екстремальних ситуаціях, захищати власне життя та життя інших [5]. Особливе місце освітній компонент «Самозахист» посідає у програмі кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки, де формуються базові компетентності у сфері здоров'я, фізичної готовності, витривалості та тактико-спеціальних навичок.

*Аналіз літературних джерел.* Вивченням питань фізичної та військово-прикладної підготовки займалися зарубіжні [7, 8] та вітчизняні науковці, зокрема Грибан Г.П. – пропонує структуру підготовки, методики формування спеціальних якостей, оцінювання фізичної готовності майбутніх офіцерів. (red-ejournal.edu.ua) Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. – розглядають проблеми військово-спеціальної фізичної підготовки та впливу тренувальних засобів на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. (spprc.com.ua) Годлевський П.М. – зазначає про можливість застосування єдиноборств (рукопашного бою) у адаптації курсантів до професійної діяльності. (rep.ksma.ks.ua)

У працях дослідників (Петро Франко, Василь Фролов, Олександр Бондаренко та інші) наголошується на важливості поєднання теоретичних знань і практичних навичок, що сприяють розвитку впевненості та самоконтролю в умовах небезпеки [1, 6]. Відповідно до вимог Міністерства освіти і науки України та Міністерства оборони України, елементи самозахисту можуть інтегруватися у програми дисциплін фізичного виховання та початкової військової підготовки. Де в основу змісту може бути покладено принципи безпечної поведінки, раціонального використання фізичних можливостей та дотримання правових норм.

*Метою дослідження є визначення педагогічних та методичних засад реалізації освітнього компонента «Самозахист» у навчальних програмах кафедр фізичної культури та базової загальновійськової підготовки.*

*Результати дослідження.* Відповідно до чинної нормативно-правової бази, спеціальна фізична підготовка (в основі – техніка рукопашного бою, прийоми самозахисту) формуються у майбутніх фахівців правоохоронних органів і є складовою частиною службової/навчальної підготовки, що проводиться на підставі відповідних наказів і положень Міністерства внутрішніх справ України та чинного законодавства про фізичну культуру і спорт (Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції (наказ МВС № 50 від 26.01.2016 з подальшими змінами і Положенням з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу (наказ МВС № 318 від 13.04.2012)). Також оновлення нормативів, що мали місце в 2024 році).

Міністерства, які мають у своєму підпорядкуванні вищі навчальні заклади, що готують спеціалістів, професійна діяльність котрих здійснюється у специфічних, або екстремальних умовах і потребує спеціальної фізкультурної освіти, розробляють і затверджують навчальні програми з фізичного виховання, враховуючи також особливості підготовки таких фахівців. Де «Самозахист» реалізується не як окрема дисципліна, а як модуль у межах фізичного виховання чи військово-прикладної підготовки.

Відсутність дипломованих фахівців, тренерів-викладачів із рукопашного бою та самозахисту у правоохоронних органах, різних видах збройних сил, рятувальних та охоронних службах вирішується кадровою заміною із числа фізично розвинутих та підготовлених кадрів. На цю проблему звернули увагу відповідні органи у 2012 р., що сприяло створенню на території України декілька міжрегіональних центрів спеціальної фізичної підготовки, що суттєво не покращило ситуацію.

Створення кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки у закладі вищої освіти (приклад ЖДУ ім. Франка), може передбачати підготовку дипломованих спеціалістів із самозахисту, що дозволить удосконалити традиційну систему фізичного виховання за рахунок прогресивної форми навчання – спортивної спеціалізації із самозахисту, та заповнити нішу у підготовці фахівців для відповідних структур.

На нашу думку, спеціальності з умінням володіння технікою самозахисту доцільно розподілити на три специфічні групи:

1) правоохоронні органи; 2) військові види; 3) цивільні охоронні структури. Для окремих фахів, володіння самозахистом та технікою рукопашного бою має принципове значення.

На основі аналізу відповідних літературних джерел та особистого досвіду [2, 3] нами пропонується реалізація освітнього компоненту «Самозахист» за кількома напрямками:

- базова техніка самозахисту без зброї (прийоми уникнення захоплень, блокування ударів, звільнення від фіксованих положень, контроль дистанції, використання больових впливів);
- психологічна підготовка (розвиток стресостійкості, вольових якостей, уміння ухвалювати швидкі рішення);
- правові основи застосування сили (ознайомлення здобувачів з положеннями кримінального та адміністративного законодавства щодо самозахисту);
- спеціальна фізична підготовка (підвищення витривалості, швидкості реакцій, координації);
- прикладна військово-спортивна складова (інтеграція елементів рукопашного бою, тактичного пересування, евакуації поранених).

Результати педагогічних спостережень засвідчили, що систематичне включення елементів самозахисту у навчальний процес позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості, психологічної стійкості та безпекової свідомості здобувачів. Здобувачі демонструють зростання показників координації рухів, впевненості у власних діях, здатності контролювати поведінку в стресових ситуаціях.

*Висновки.* Освітній компонент «Самозахист» є важливою складовою навчальних програм кафедр фізичної культури та базової загальновійськової підготовки, сприяючи формуванню готовності здобувачів до дій у екстремальних ситуаціях. Ефективність забезпечується поєднанням фізичної, психологічної та правової підготовки. Системний підхід до викладання самозахисту підвищує безпекову культуру молоді, зміцнює обороноздатність держави та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення єдиних стандартів і методик викладання самозахисту в закладах вищої освіти.

#### **Список літературних джерел**

1. Бондаренко О. І. Теорія і методика викладання самозахисту в системі вищої освіти. – Харків: Освіта, 2019.
2. Годлевський П.М., Куц О.С. Удосконалення студенток вищих навчальних закладів засобами жіночого самозахисту: [навчальний посібник]. Житомир: ЖДТУ, 2010. – 210 с.
3. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. Жіночий самозахист: [навчальний посібник]. Рівне: НУВГП, 2015. – 162 с.
4. Годлевський П.М., Саратовський О.В. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії. Науковий журнал Єдиноборства №1 (11). – Харків: ХДАФК, 2019. С. 24–38.
5. Годлевський П.М., Саратовський О.В. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту. Електронний науковий журнал. Харківська державна академія фізичної культури. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196 2021, №2(20), С. 35–46, DOI:10.15391/ed.2021-2.03
6. Фролов В.В. Фізична підготовка студентської молоді у контексті національної безпеки. – Київ: Наукова думка, 2020.
7. Kraemer, W. J., & Szivak, T. K. (2012). Physiological basis of tactical performance: Optimizing physical training for military personnel. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(S2), S107–S118.

8. Nindl, B. C., Castellani, J. W., Warr, B. J., Sharp, M. A., Henning, P. C., Spiering, B. A., & Scofield, D. E. (2013). Physiological employment standards III: physiological challenges and consequences encountered during international military deployments. *European Journal of Applied Physiology*, 113(11), 2655–2672.

## **ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

**Голобородько Д.В., Богуславський В.В.**

*Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

*Анотація.* В статті розкрито особливості застосування фізичного навантаження як чинника формування професійної готовності майбутніх працівників внутрішніх справ. У силових структурах фізична підготовка займає особливе значення, оскільки саме високий рівень фізичної готовності визначає здатність протидіяти несприятливим впливам середовища, оперативно приймати рішення та діяти у кризових ситуаціях.

*Ключові слова:* фізична підготовка, фізичне навантаження, професійна готовність, екстремальні умови, силові структури.

*Актуальність дослідження.* Фізичне навантаження виступає одним із ключових чинників у процесі формування професійної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах. У сучасних наукових дослідженнях підкреслюється, що здатність ефективно діяти в умовах підвищеного ризику, фізичного та психоемоційного напруження безпосередньо залежить від рівня фізичної підготовленості фахівця. Саме систематичне і цілеспрямоване фізичне тренування забезпечує розвиток витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, координації рухів та стійкості до стресових факторів.

*Аналіз літературних джерел.* Для оцінки впливу фізичного навантаження на формування професійної готовності у екстремальних умовах доцільно зауважити, що об'єктивні показники фізичного навантаження класифікуються на зовнішні та внутрішні. Зовнішні показники відображають інтенсивність фізичного навантаження за такими параметрами, як швидкість виконання рухів, темп, кількість повторень та величина прикладеного навантаження, тощо. Внутрішні показники характеризують фізіологічні, біохімічні та психологічні зміни в організмі, що виникають у відповідь на конкретні фізичні впливи. Така класифікація має практичне значення, оскільки дозволяє всебічно оцінити фізичний стан фахівця під час виконання службових завдань [4, с. 811]

У цьому контексті слушною є думка Л. Кадченко, яка зауважує, що: «Професійна готовність – це не тільки результат, але й мета професійної підготовки, початкова й основна умова реалізації можливостей кожної особистості», що зумовлює діалектичний характер готовності [5, с. 89]. Такий підхід підкреслює, що професійна готовність не є статичною характеристикою, а формується в процесі тривалої діяльності та постійного вдосконалення. Вона

охоплює не лише теоретичні знання і практичні навички, але й особистісні якості, включаючи психологічну стійкість, адаптивність та фізичну витривалість, які набувають особливого значення в екстремальних умовах [2, 3, 7].

Розвиток необхідних фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму, а також підвищення рівня спеціальної фізичної та психологічної підготовки є важливими для ефективного виконання службових обов'язків [1, с. 168]. Для представників силових структур це має особливе значення, оскільки саме високий рівень фізичної готовності визначає здатність протидіяти несприятливим впливам середовища, оперативно приймати рішення та діяти у кризових ситуаціях.

Наукові дослідження підтверджують, що тривалі систематичні фізичні тренування сприяють підвищенню адаптивних можливостей організму до екстремальних умов, зокрема підвищують стійкість серцево-судинної та дихальної систем, оптимізують обмінні процеси та покращують функціональні резерви організму. Екстремальні умови породжуються екстремальними ситуаціями, які виникають внаслідок несприятливого збігу обставин і дії різних за складністю факторів, і саме здатність організму ефективно реагувати на них визначає рівень професійної готовності фахівця [6, с. 110]. Це, у свою чергу, дозволяє спеціалісту зберігати працездатність навіть за умов значного фізичного та психоемоційного навантаження, характерного для кризових та екстремальних ситуацій.

*Метою дослідження є вивчення впливу фізичного навантаження на професійну підготовку майбутніх працівників силових структур.*

*Результати дослідження.* Фізичне навантаження в контексті професійної готовності набуває комплексного значення, виходячи далеко за межі суто фізіологічних показників. Воно виступає не лише як стимул до розвитку силових та адаптивних властивостей організму, а й як важливий чинник психоемоційної підготовки фахівця. Інтенсивна фізична діяльність, особливо та, що моделює професійно значущі навантаження, здатна системно формувати психологічну стійкість, витривалість до стресових впливів та здатність до саморегуляції.

У процесі таких тренувань особлива увага приділяється створенню умов, максимально наближених до реалістичних екстремальних ситуацій, що дозволяє спеціалісту пережити стан фізичного виснаження та психоемоційного тиску в контрольованому середовищі. Такий досвід сприяє виробленню вольових якостей, підвищенню концентрації уваги та збереженню критичного мислення навіть у моменти значної втоми. Крім того, систематичне опанування фізичних навантажень стимулює адаптивні механізми організму, що забезпечують оптимальний баланс між фізичною активністю та відновленням, і тим самим закладає фундамент для ефективного виконання професійних завдань у складних і непередбачуваних умовах.

*Висновки.* Фізичне навантаження є ключовим чинником формування професійної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Систематичні

тренування розвивають фізичні якості, витривалість, координацію та психологічну стійкість, що забезпечує здатність ефективно діяти під фізичним та психоемоційним напруженням. Професійна готовність формується динамічно, поєднуючи знання, навички та особистісні якості, і для представників силових структур є визначальною для прийняття рішень та оперативної діяльності в кризових ситуаціях. Таким чином, фізичне навантаження виступає комплексним чинником, що поєднує фізичний, психоемоційний та адаптивний розвиток фахівця.

#### **Список використаних джерел**

1. Богуславський В. В., Шеремет К. В. Модель підготовки майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони до професійної діяльності в екстремальних умовах. Світ дидактики: дидактика в сучасному світі, збірник матеріалів IV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ. 2025. С. 167–169.
2. Вереньга Ю.В., Грибан Г.П., Безпалый С.М. Зміцнення здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення у процесі занять за авторською програмою. Вісник Чернігівського нац. пед. університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. II. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 72–75.
3. Вереньга Ю.В., Грибан Г.П., Безпалый С.М. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. 180 с.
4. Комльєв А. О., Пожидаєв М. Ю. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників поліції. Діджиталізація науки як виклик сьогодення. Міжнародна наукова ліга. Полтава. 2024. С. 810–812.
5. Сіроха Л. Професійна готовність як невід'ємна складова успішної професійної діяльності особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Випуск №1. 2019. С. 87–91.
6. Шевченко Т. В. Щодо розуміння поняття «екстремальні умови» в діяльності Національної поліції України. Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції. Випуск №6. Том № 2. 2016. С. 109–111.
7. Okhrimenko I., Griban G., Kobernyk O., Kuznietsova O., Dzenzeliuk D., Rozhnova T., Verbovskyi I., Yuriev S., Yavorska T., Tkachenko P., Prontenko K. (2019). Formation of cadets' psychological readiness for professional practice during sport activities. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:116, Período: Diciembre. 2019.

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОГРАМ ФЕДЕРАЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ УКРАЇНИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО МАСОВОГО СПОРТУ**

**Гончар І.Г.**

*Сумський державний університет*

*Анотація.* У статті проаналізовано Програму розвитку легкої атлетики в Україні на 2024–2028 роки як основу стратегічної трансформації ФЛАУ. Визначено, що плани та цілі Програми повинні бути синхронізовані з положеннями Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та національної

Стратегії [2; 3]. Обґрунтовано, що успішна реалізація програми ФЛАУ є ключовою для підвищення ефективності фізичного виховання та масового залучення молоді.

*Ключові слова:* легка атлетика, трансформація, програми, молодь, масовий спорт.

*Актуальність дослідження.* На сучасному етапі розвитку українського суспільства потреба у підвищенні рівня фізичної активності серед молоді набуває стратегічного значення, що підтверджується Законом України «Про фізичну культуру і спорт». Виходячи з положень Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, національні спортивні федерації повинні пройти етап стратегічної трансформації [2]. Таким чином, Програма розвитку легкої атлетики в Україні на 2024-2028 роки виступає не лише внутрішнім документом ФЛАУ, а й об'єктом аналізу з точки зору її потенціалу у вирішенні соціальних завдань [1]. Актуальність дослідження полягає у науковому обґрунтуванні того, як цілі та плани цієї програми можуть бути перетворені на діючі інструменти підвищення ефективності фізичного виховання та масового залучення.

*Мета роботи* полягає у визначенні ключових аналітичних напрямків програмної трансформації ФЛАУ на основі Програми розвитку на 2024–2028 роки та обґрунтуванні її впливу на підвищення ефективності фізичного виховання та масового залучення молоді в контексті державної Стратегії.

*Результати дослідження.* Аналіз Програми розвитку ФЛАУ дозволяє виділити п'ять ключових аспектів трансформації, які безпосередньо корелюють із завданнями, визначеними на державному рівні:

1. Синхронізація трансформації із законодавчою базою. Виходячи з аналізу планів ФЛАУ щодо розвитку масового спорту, безпосередньо реалізуються цілі державної національної Стратегії. Це вимагає від федерації трансформації внутрішнього управління та ресурсного забезпечення, щоб кожна програма була спрямована на виконання соціально значущої функції.

2. Програмно-методична інтеграція для підвищення ефективності. Підвищення ефективності фізичного виховання можливе лише через системну інтеграцію елементів легкої атлетики в навчальні програми закладів освіти. Програма ФЛАУ повинна сприяти створенню модульних легкоатлетичних програм, що враховують вимоги сьогодення, дозволяючи досягти всебічного розвитку рухових якостей [5].

3. Залучення молоді через оновлення комунікаційних засобів. Досягнення цілі масового залучення вимагає від ФЛАУ трансформації комунікаційних засобів. Аналіз показує, що Програма має сприяти використанню цифрових платформи та соціальних мережі для популяризації легкоатлетичних подій серед молоді, забезпечуючи високу мотивацію та систематичність занять.

4. Президентка ФЛАУ Ольга Саладуха підкреслює, що стратегічна трансформація федерації зосереджена не лише на медалях, але й на виконанні широкої соціальної місії. За її словами, ціль ФЛАУ вирощувати здорове

покоління, і легка атлетика є ідеальним інструментом для цього, оскільки розвиває швидкісні, силові та координаційні якості, витривалість, що є основою для будь-якого іншого виду спорту. Вона наголошує, що плани федерації включають популяризацію масових легкоатлетичних стартів (Ліга кросу, програми дитячої легкої атлетики), що прямо сприяє залученню молоді. Цей підхід вимагає трансформації регіональних осередків, перетворюючи їх на центри не лише підготовки, але й масової рекреації та фізичного виховання [4].

5. Наукові дослідження свідчать, що програми легкої атлетики є найбільш ефективними для розвитку загальної фізичної підготовленості. Акцент на циклічних вправах (біг, ходьба) забезпечує необхідне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи, що є критично важливим для здоров'я молоді в умовах гіподинамії. Встановлено, що інтеграція цифрових інструментів у фізичне виховання, як ключовий елемент програм ФЛАУ, підвищує коефіцієнт корисної дії занять, оскільки забезпечує індивідуалізацію та моніторинг рухової активності [1]. Таким чином, трансформація програм ФЛАУ є науково обґрунтованим напрямком державної стратегії.

*Висновки.* Програмна трансформація Федерації легкої атлетики України це процес, який забезпечує єдність між спортом вищих досягнень та соціальними напрямами діяльності держави. Основна ціль програм ФЛАУ є перетворення легкої атлетики на соціальний фундамент для фізичного виховання молоді. Для досягнення цієї мети необхідні стратегічні зміни у її регіональній діяльності, системне впровадження інноваційних технологій у навчальні програми та перехід до соціально-орієнтованої місії. Така трансформація забезпечить підвищення ефективності фізичної підготовленості та сформує стійку мотивацію молоді до занять спортом.

#### Список літературних джерел

1. Програма розвитку легкої атлетики в Україні на 2024-2028 роки. Офіційний документ Федерації легкої атлетики України. Київ, 2023. 26 с. <https://statistics.uafl.org.ua/books/flau-program-2024-2028.html>
2. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. [Електронний ресурс]: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020>
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ : станом на 12 жовт. 2025 р. [Електронний ресурс]: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 25.10.2025).
4. Ольга Саладуха: «Хочу повернути королеві спорту її корону». Sport Business Media. [Електронний ресурс]: <https://sportbusiness.media/> (дата звернення: 26.10.2025).
5. Посібник ФЛАУ. Методичні матеріали. Дитяча легка атлетика : практ. посіб. World athletics, 2025. 362 с.

## ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

<sup>1</sup>Грибан Г.П., <sup>1</sup>Бахур Д.В., <sup>2</sup>Пилипчук П.Б.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Поліський національний університет

*Анотація.* На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання підвищення рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти як підґрунтя для збереження здоров'я та підвищення життєдіяльності. Одним із вирішення цього питання є системне використання засобів футболу на уроках фізичної культури та позакласній спортивній роботі.

*Ключові слова:* рухова активність, футбол, учні середнього віку, урок фізичної культури, позакласна секційна робота, школа.

*Актуальність теми дослідження.* В умовах дефіциту рухової активності учнів середнього віку, модуль «Футбол» представляє педагогічно реалістичний інструмент підвищення рухової активності без складного інвентарю: він поєднує інтенсивну ігрову роботу, розвиток всіх фізичних якостей і формування соціальних компетентностей, відповідає чинним стандартам і модельним програмам МОН України (компетентнісний підхід, формувальне оцінювання, безпечне середовище) та може бути впроваджений в закладах загальної середньої освіти.

*Аналіз літературних джерел.* Футбол як один з наймасовіших та доступніших видів спорту у світі поєднує циклічні та ациклічні рухові дії, розвиває координацію, витривалість, швидко-силову підготовленість, спритність та гнучкість. Під час освітнього процесу використання засобів футболу дозволяє змінювати інтенсивність та структуру навантаження (естафети, малі ігри, комплексні заняття), а також природно інтегрувати елементи та частини технологій, що мають на меті збереження здоров'я. Такий підхід є особливо доречним, через те, що відповідає особливостям учнів середнього шкільного віку, їх необхідності у рухливих іграх та позитивно впливає на психічний стан [4]. В той же час, останні дослідження демонструють, що у підлітків знижується щоденна рухова активність, а час сидіння зростає. Базові рекомендації для віку 5–17 років – щонайменше 60 хв на день помірної чи високої інтенсивності навантаження та регулярні вправи для м'язів і кісток – систематично не виконуються значною частиною школярів [10]. У більшості шкіл рухова активність учнів все ще нижча за рекомендовані норми. Нові освітні документи прямо вказують на необхідність формувати в учнів культуру здорового способу життя і забезпечувати щоденну активність у різних формах [7, 8, 9 та ін.].

На уроках фізичної культури у школах застосовується модульний підхід, який розподіляє на окремі тематичні блоки відповідно до пори року, матеріально-технічного забезпечення та підготовленості учнів. Модуль

«Футбол» займає важливе місце, оскільки дозволяє організувати рухову діяльність на майданчику, спортзалі, пришкольній території, а також забезпечує варіативність форм роботи (від індивідуальних технічних вправ до командних ігор) та реалізовує принципи інклюзії й диференціації [5, 9]. Зміст фізичної культури у школі визначається не лише переліком модулів, а й чіткими очікуваними результатами навчання за кожним із них. Для модульного підходу це означає поєднання предметних результатів (тактична, техніка, фізична підготовленість) і ключових компетентностей (співпраця, саморегуляція, відповідальність). Такий підхід узгоджується з компетентнісною логікою Державного стандарту та модельної навчальної програми, де акцент зроблено на активну участь, безпечні умови та психологічну й мотиваційну підтримку [5, 7, 9 та ін.].

Окремим напрямом в організації процесу фізичного виховання є позаурочна діяльність і партнерства. Шкільні міні-ліги 5х5, «активні перерви», сімейні дні спорту, співпраця з ДЮСШ, СДЮСШОР та місцевими клубами підвищують тижневий обсяг активності та формують культуру здорового дозвілля і мотивацію до занять [3]. Для адміністрації школи це також інструмент комунікації та згуртування громади, що відповідає цінностям НУШ. Підтвердження необхідності таких підходів міститься у глобальних і національних звітах щодо недостатньої рухової активності підлітків [1].

Аналіз літературних джерел підтверджує, що футбол у шкільному форматі – простий і дієвий інструмент підвищення рухової активності. Через малі ігри діти отримують більше дотиків м'яча, вчаться швидко вирішувати і працюють у корисному інтервальному режимі, а вчитель має зрозумілу схему, як керувати складністю, інтенсивністю і безпекою.

*Мета дослідження* – розробити та експериментально обґрунтувати методику підвищення рухової активності учнів 5–9 класів у процесі занять футболом.

*Результати досліджень.* Рухова активність учня є не лише фізіологічною потребою, а й настановою поведінки. У шкільному середовищі її необхідно забезпечувати через високу активність на уроці і створення можливостей для самостійних форм рухової діяльності. Футбол є своєрідною діяльністю для різних типів рухових дій: циклічні переміщення, прискорення і гальмування, стрибки, зміни напрямку, удари, ведення та передача м'яча – усе це вимагає від учнів швидкого сприйняття інформації, що в свою чергу переходить у прийняття відповідних рішень та координації рухів [1, 2, 6]. На результати розвитку учнів впливають не лише тренувальні параметри, а й поведінкові та соціальні фактори: регулярність відвідування занять, самооцінка, підтримка однолітків і вчителя, доступ до безпечних просторів, режим сну й харчування. Для організації занять у 5–9 класах важливо враховувати вікові особливості дітей: у цей період активно ростуть кістки й м'язи, змінюються пропорції тіла, а також поступово формується здатність до саморегуляції зусиль.

Методика формування рухової активності у процесі занять футболом спирається на теоретико-методологічну основу шкільного фізичного виховання

та принципи спортивного тренування, адаптовані до вікових особливостей учнів середнього шкільного віку. У центрі – поступове й систематичне ускладнення рухових завдань, поєднання навчання техніці з ігровою практикою, а також цілеспрямоване використання вправ, що розвивають швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість у природному для футболу ігровому контексті. Особливе місце в методиці займають малі ігри, які створюють високий обсяг переміщень і збільшують кількість техніко-тактичних дій на одного учня. З метою спрямованого впливу використовуються просторові та часові обмеження: зменшені поля, коридори для передач, «ворота» з конусів для розвитку точності, ліміт на кількість дотиків, бонусні бали за забігання й передачу у вільний простір.

Під час упровадження методики підвищення рухової активності учнів 5–9 класів засобами футболу впродовж педагогічного формувального експерименту під час уроків фізичної культури в експериментальній групі підтверджено гіпотезу дослідження, що дана методика може використовуватися у процесі навчання під час уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика рухової активності після завершення педагогічного формувального експерименту**

| Тести                           | Експериментальна група (n = 27) | Контрольна група (n = 27) | Достовірність різниці (P) |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| SSG 3×3 – MVPA% уроку, %        | 58±8                            | 48±7                      | <0,05                     |
| SSG 3×3 – дотики м'яча/хв, к-ть | 55±10                           | 41±9                      | <0,05                     |
| PAQ (1–5 балів)                 | 3,1±0,5                         | 2,8±0,5                   | <0,05                     |
| Кроки/добу (7 днів), к-ть       | 9 900±1600                      | 9 000±1500                | <0,05                     |

Учні експериментальної групи, які тренувалися за методикою підвищення рухової активності, достовірно покращили результати MVPA% уроку (від 43 до 58,0 %); у дотиках м'яча за хвилину (від 37 дотиків до 55 дотиків в середньому за два тайми); PAQ збільшився на 0,4 балів, що в сумі дає нам 3,1 балів, в кроках за добу, за підсумком 7 днів, результат був покращений аж на 1100 кроків (8800 – 9900 кроків), що ще раз стало доказом того, що методика була докорінно ефективною та може бути застосована під час навчального процесу на уроках фізичної культури. Тестування рухової активності після експерименту у школярів контрольної та експериментальної групи змінилася, але краща динаміка відбулася у школярів експериментальної групи.

У цілому порівняльний аналіз показників рухової активності учнів експериментальної групи впродовж педагогічного формульованого експерименту підтвердив ефективність методики підвищення рухової активності учнів 5–9 класів засобами футболу в навчальному процесі на уроках фізичної культури. Серед чотирьох досліджуваних тестів, учні експериментальної групи покращили достовірно показники.

*Висновки.* Порівняльний аналіз виконання тестів з оцінки залученості учнів експериментальної та контрольної груп в навчальний процес, продемонстрував різну динаміку залучення учнів в позаурочне життя. Також встановлено, що високий рівень розвитку спеціальних рухових якостей учнів сприяє більш швидкому досягненню спортивної майстерності у футболі, що дає школярам більше впевненості та мотивує їх приймати участь у навчальному процесі.

#### Список літературних джерел

1. Бібік Н.М. Нова українська школа: poradnik для вчителя. Київ: Літера ЛТД. 2019. 208 с.
2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Житомир, 18 червня 2021 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: ПНУ. 2021. С. 12–17.
3. Грибан Г.П., Мичка І.В., Лайчук А.М., Жуковський Є.І., Кондратюк А.Ю., Опанчук Д.Р., Ткаченко Д.С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. 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, 2025. Випуск 7 (194). С.77–81.
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., Ф.Г. Опанасюк, Г.В. Блажівський. Основи технічної підготовки студентів з футболу: метод. реком. для студентів. Житомир, 2018. 72 с.
6. Дарійчук С.В. Спортивно-педагогічне удосконалення: футбол. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2022. 224 с.
7. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». 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, 2025. Випуск 5К (191). С. 122–126. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к(191).26)
8. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої школи. За заг. ред. М. Грищенка. Київ: МОН України, 2016. 40 с.
9. 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)
10. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ УЧНІВ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТЗАЛУ

Грибан Г.П., Бойчук Т.О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуто особливості розвитку технічних дій учнів під час занять у шкільній секції з футзалу. Узагальнено методичні підходи до навчання технічних елементів та обґрунтовано важливість використання ігрових завдань і цифрових засобів для наочного контролю та зворотного зв'язку. Наведено результати педагогічного експерименту, які підтверджують позитивний вплив удосконаленої методики на рівень технічної підготовки школярів.

*Ключові слова:* футзал, технічні дії, педагогічне дослідження, шкільна секція, ігрові завдання, педагогічний експеримент.

*Актуальність теми дослідження.* Футзал – це не просто вид спорту, а спосіб виховання активних, ініціативних і мислячих дітей. Гра вимагає від учня швидко орієнтуватися в ситуації, взаємодіяти з партнерами, точно контролювати м'яч та приймати рішення буквально за секунди. Успішно виконувати ці дії можливо лише тоді, коли технічні навички достатньо сформовані та автоматизовані. Для сучасної підготовки футзалістів перед вчителями та тренерами постає завдання постійно шукати нові, більш дієві підходи, що дозволяють зробити навчально-тренувальний процес результативним по-справжньому. В умовах швидкісної та технічно складної гри особливо відчутною є потреба у правильному поєднанні фізичних можливостей учнів із їхньою технічною майстерністю. Саме гармонійний баланс цих компонентів визначає, наскільки гравець здатен ефективно діяти на майданчику, швидко приймати рішення та виконувати технічні дії в умовах високого темпу гри. Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю удосконалення методики навчання технічних дій у футзалі з урахуванням вікових особливостей учнів за допомогою традиційних методів та можливістю використання інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі.

*Аналіз літературних джерел.* Під час занять у шкільних секціях особливо помітно, що технічні елементи у футзалі засвоюються значно краще тоді, коли вправи повторюються у різних варіантах і коли є можливість повернутися до окремого прийому кілька разів. Уроки фізичної культури часто не дають такої можливості, тоді як секційні тренування дозволяють рухатися від простих дій до складніших, поступово ускладнюючи умови виконання вправ [3, 5, 7 та ін.]. Саме шкільна секція створює умови для такого розвитку. На відміну від уроку фізичної культури, де мета ширша й стосується різних видів діяльності, секційне заняття дозволяє зосередитися саме на поглибленому навчанні техніки, поступовому ускладненні вправ і гри в невеликих командах. Це допомагає учням не лише відпрацьовувати окремі рухи, а й навчатися

застосовувати їх у реальних ігрових епізодах [3]. Разом із тим у практиці шкільних секцій все ще переважає відтворювальне навчання: повторення технічних дій без моделювання реальної гри. У таких умовах учень може виконувати рух правильно, але не завжди здатний перенести його у змагальну ситуацію. Тому особливо важливим є використання ігрових завдань, в яких техніка поєднується з умінням бачити поле, оцінювати ситуацію та взаємодіяти з командою [2, 4].

Технічні дії становлять основу гри у футзал, а їх навчання має бути поетапним та практично орієнтованим. Важливим є використання варіативних ігрових завдань, що дозволяють учневі навчитися застосовувати техніку в умовах гри, а не лише під час виконання вправ [2, 6]. Слід зазначити, що технічна підготовка займає ключове місце у тренувальному процесі футзалістів. Ведення м'яча, передача, прийом і удар є базовими технічними діями, що визначають ефективність ігрової діяльності та результативність змагальної боротьби. Навчання технічних дій має здійснюватися за принципом поетапності – від засвоєння базових рухових навичок до їх удосконалення в умовах ігрового навантаження [1, 5]. Важливим чинником формування технічної майстерності є створення варіативних тренувальних умов, які моделюють реальні ігрові ситуації та стимулюють розвиток швидкості прийняття рішень [5]. Саме поєднання технічних вправ із тактичними завданнями забезпечує перехід від механічного виконання рухів до їх усвідомленого застосування у грі.

На сучасному етапі відзначається зростання ролі цифрових технологій у всіх сферах життєдіяльності людини, зокрема і в фізичній культурі. Наприклад, використання відеоаналізу, мобільних застосунків для контролю техніки та інтерактивних навчальних платформ дозволяє забезпечити зворотний зв'язок, підвищити рівень самоконтролю та зацікавленості учнів. Однак, у наукових джерелах недостатньо висвітлено питання інтеграції таких інструментів у навчально-тренувальний процес для занять футзалом. Цифрові засоби розширюють можливості індивідуалізації навчання. Вчитель під час групового навчання не завжди може встигнути приділити увагу кожному, а відеофіксація або трекінгова програма дає можливість отримати персональний зворотний зв'язок. Може скоригувати рухи і запобігти формуванню помилкових навичок.

Аналіз сучасних підходів показує, що найбільш ефективною є модель тренувань, де будуть поєднані традиційні методи, які забезпечать ґрунтовність і поступовість та цифрові технології – наочність, варіативність і персоналізація. Разом вони створять сучасну, мотивуючу й психологічно комфортну систему для розвитку технічної майстерності, яка відповідає реаліям сучасної освіти і спорту.

*Мета дослідження:* підвищити рівень технічної підготовленості з футзалу учнів 10–12 років під час занять у шкільній секції з футзалу.

*Результати досліджень.* Педагогічний формувальний експеримент проводився з учнями експериментальної та контрольної груп. Учні обох груп займалися за загальноприйнятою програмою з футзалу, виконували базові технічні вправи, в експериментальній групі були додатково впроваджені:

- вправи із поступовим ускладненням рухових ситуацій;
- завдання на швидку зміну напрямку ведення та передачі м'яча;
- тренування з використанням мобільних додатків;
- використання відеозапису для аналізу техніки виконання;
- ігрове моделювання ситуацій.

Особливістю методики навчання технічних дій у футзалі в умовах шкільної секції є поєднання традиційних вправ із застосуванням сучасних цифрових інструментів – мобільних додатків для контролю фізичної активності, програм відеоаналізу (*Coach's Eye, Hudl Technique*), а також навчальних симуляторів (*Football Trickshot*). Це дало змогу не лише урізноманітнити навчально-тренувальний процес, а й забезпечити більш точний контроль за виконанням технічних елементів. Порівняння результатів тестування після завершення педагогічного формувального експерименту показало суттєве зростання показників технічної підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники розвитку технічних дій учнів після завершення педагогічного експерименту**

| Тести                                      | Експериментальна група (n = 12) | Контрольна група (n = 12) | Різниця достовірності |        |
|--------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|-----------------------|--------|
|                                            |                                 |                           | t                     | P      |
| Ведення м'яча з обведенням фішок (с)       | 11,2 ± 0,74                     | 12,1 ± 0,78               | 2,86                  | < 0,05 |
| Точність передач (з 10)                    | 7,8 ± 0,96                      | 6,5 ± 1,02                | 3,14                  | < 0,01 |
| Прийом м'яча (з 10)                        | 9,1 ± 0,88                      | 8,2 ± 0,91                | 2,41                  | < 0,05 |
| Удари по воротах на точність (з 10)        | 6,4 ± 0,91                      | 5,2 ± 0,94                | 3,05                  | < 0,05 |
| Ведення м'яча на швидкість (10 м, с)       | 5,1 ± 0,41                      | 5,6 ± 0,44                | 2,62                  | < 0,05 |
| Передача м'яча на точність (з 10)          | 7,6 ± 0,98                      | 6,3 ± 1,01                | 2,79                  | < 0,05 |
| Прийом м'яча після відскоку (з 10)         | 8,4 ± 0,86                      | 7,3 ± 0,90                | 2,91                  | < 0,05 |
| Обведення стійок із завершенням ударом (с) | 13,2 ± 0,72                     | 14,1 ± 0,77               | 2,58                  | < 0,05 |

Показники виконання тестів з оцінки технічних дій з футзалу в процесі педагогічного формувального експерименту підтвердили ефективність методики навчання технічних дій у футзалі в умовах шкільної секції. Її застосування забезпечило суттєве покращення технічних дій учнів, особливо у виконанні точних передач, ударів по воротах та веденні м'яча. Це доводить доцільність інтенсивних тренувань та інтеграції цифрових технологій у тренувальний процес у шкільних секціях з футзалу.

*Висновки.* Удосконалення технічних дій учнів у шкільній секції з футзалу потребує системного, поетапного та варіативного навчання. Використання відеоаналізу та цифрових засобів моніторингу навчально-тренувального процесу сприяє кращому усвідомленню техніки рухів і підвищує мотивацію учнів до занять. Запропонована методика навчання технічних дій у футзалі в умовах шкільної секції забезпечила значне покращення показників технічної

підготовленості та може бути рекомендована для практичного використання на шкільній секції з футзалу.

#### Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Пантус О.О. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Житомир, 18 червня 2021 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: ПНУ. 2021. С. 12–17.
2. Грибан Г.П., Ф.Г. Опанасюк, Г.В. Блажиевський. Основи технічної підготовки студентів з футболу: метод. реком. для студентів. Житомир, 2018. 72 с.
3. 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)
4. Сірий О.І., Собко І.М. Руденко О.С. Розвиток швидкісно-силових якостей юних футзалістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 84–91.
5. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Череповська Г.О. Особливості побудови тренувального процесу юних футзалістів. Вересень. 2022. №1. С. 62–73.
6. Шаверський В.К., Салко М.В., Хіміч Т.В. Динаміка показників технічної підготовки спортсменів у футзалі. Житомирський державний університет ім. І. Франка. 2022. С. 95–99.
7. Шемчак І.А., Тихонов В.К. Основи технічної підготовки з футзалу на факультативних заняттях. Вінниця: ВНТУ 2021. 34 с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ В СЕКЦІЇ З БАСКЕТБОЛУ

**Грибан Г.П., Мирна Ю.В., Кафтанова Т.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті експериментально доведена ефективність методики технічної підготовки учнів, які займаються в секції з баскетболу. Розкрито, що баскетбол є одним із найбільш популярних і доступних видів спортивної діяльності серед учнів закладів загальної середньої освіти.

*Ключові слова:* баскетбол, технічна підготовка, методика навчання, спортивна секція, учні, заклад загальної середньої освіти.

*Актуальність теми дослідження.* В умовах сучасної школи фізичне виховання виступає важливою складовою всебічного розвитку особистості, сприяє формуванню здорового способу життя, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей і формуванню мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Одним із найбільш популярних і доступних видів спортивної діяльності серед школярів є баскетбол, який поєднує високу рухову активність, динамічність, елементи творчого мислення та колективної

взаємодії. Для учнів середнього шкільного віку (11–14 років) заняття баскетболом мають особливе значення, оскільки саме в цей період активно розвиваються координаційні та швидко-силові здібності, точність та узгодженість рухів, формується основа технічних дій, що визначають подальший рівень спортивної майстерності.

*Аналіз літературних джерел.* Аналіз сучасної шкільної практики показує, що технічна підготовка учнів у секційних заняттях з баскетболу нерідко здійснюється без достатнього урахування вікових, індивідуальних та психофізіологічних особливостей учнів. Традиційні підходи до організації навчально-тренувального процесу переважно зорієнтовані на формування окремих елементів техніки, без належного системного узгодження з розвитком фізичних якостей і тактичним мисленням. Це призводить до зниження ефективності секційної роботи, недостатньої стійкості рухових навичок і невисокої результативності в ігрових ситуаціях [5, 6]. В той же час акцент у використанні фізичних вправ поступово зміщується з орієнтації на досягнення високих спортивних результатів до реалізації їх оздоровчого, виховного та соціально-педагогічного потенціалу. У цьому контексті баскетбол виступає ефективним засобом фізичного виховання, гармонійного розвитку особистості та формування основ здорового способу життя [4, 7, 8 та ін.].

Баскетбол, як один із найпоширеніших видів спортивних ігор у світі та в Україні, поєднує елементи швидкості, координації, сили та мислення, що зумовлює його високу педагогічну цінність. Він характеризується універсальністю впливу на організм, сприяє розвитку основних фізичних якостей, вдосконаленню рухових навичок, а також формуванню комунікативних і соціальних компетентностей. Популярність баскетболу пояснюється не лише його динамічністю та емоційною насиченістю, але й відносною простотою матеріально-технічного забезпечення, що робить його доступним для занять у закладах загальної середньої освіти [1, 2].

З педагогічної точки зору, баскетбол є дієвим інструментом реалізації завдань фізичного виховання у широкому віковому контингенті. Його використання у навчально-виховному процесі сприяє формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, розвитку інтелектуальних, морально-вольових та естетичних якостей особистості. Крім того, участь у баскетбольній діяльності сприяє засвоєнню соціокультурних норм, вихованню відповідальності, дисциплінованості та колективізму [3, 8]. Баскетбол як вид спорту має багатофункціональне значення у системі фізичного виховання. Він виступає одночасно засобом розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь, вдосконалення психічних процесів і виховання соціальних якостей. Його зміст сприяє формуванню у дітей активної життєвої позиції, почуття колективізму, відповідальності, здатності до взаємодії та підтримки [1].

Технічна підготовка є провідною складовою навчально-тренувального процесу у баскетболі. Вона спрямована на формування в учнів умінь і навичок виконання основних ігрових дій, які забезпечують результативність гри. До основних технічних елементів належать ловіння і передача м'яча, ведення,

кидки в кошик, повороти, а також обманні рухи. Саме засвоєння цих дій створює базу для розвитку техніко-тактичної майстерності учнів [1, 2].

Зміст навчання технічних прийомів визначається не лише специфікою гри, але й віковими особливостями учнів. Для дітей середнього шкільного віку характерний активний розвиток координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей і реакційної здатності, що створює сприятливі умови для засвоєння складних рухових дій. Водночас формування техніки вимагає поступового навантаження, урахування моторного досвіду і стану опорно-рухового апарату [5]. Найбільш сприятливим періодом для засвоєння технічних прийомів гри у баскетбол є вік близько 12 років, що відповідає учням шостих класів закладів загальної середньої освіти. Саме у цьому віковому періоді спостерігається оптимальне поєднання морфофункціональних можливостей організму, рівня розвитку координаційних здібностей і психічної готовності до свідомого засвоєння складних рухових дій [5].

Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду підготовки учнів, які займаються у секції з баскетболу, засвідчив недостатню системність і фрагментарність наявних методичних підходів, спрямованих на удосконалення їхньої технічної підготовленості. Більшість сучасних програм секційної роботи з баскетболу не мають достатнього науково-методичного обґрунтування, що знижує ефективність навчально-тренувального процесу на шкільному рівні.

*Мета дослідження* – підвищення ефективності технічної підготовки учнів середнього віку у шкільній секції з баскетболу шляхом удосконалення структури та змісту навчально-тренувального процесу.

*Результати досліджень.* Удосконалення процесу технічної підготовки учнів середнього віку у шкільній секції з баскетболу є важливим науково-практичним завданням, розв'язання якого передбачає розроблення, експериментальне обґрунтування та впровадження методики, що забезпечує цілеспрямований розвиток технічних умінь у поєднанні з тактичними компонентами ігрової діяльності. Технічна підготовка у баскетболі реалізується за двома основними напрямками: оволодіння технікою нападу та оволодіння технікою захисту. Кожен із цих напрямів має власну систему засобів, способів виконання і методичних підходів до навчання, однак їх єдність забезпечує цілісність ігрової діяльності. Пересування є фундаментом для виконання будь-яких технічних і тактичних дій у баскетболі. Вони визначають маневровість, оперативність переміщення гравця, його готовність до взаємодії з партнерами та протидії супернику. Основними видами пересувань є: біг уперед, назад, боком, ковзання у захисній стійці, зупинки, повороти, стрибки, ривки. Базовим положенням для всіх рухів є ігрова стійка – рівноважне положення тіла, що забезпечує готовність до миттєвої зміни напрямку руху. У навчальному процесі важливо формувати у школярів розуміння взаємозв'язку між стійкою та швидкістю реакції, що є основою для виконання ефективних оборонних і атакуювальних дій [1, 2].

З метою забезпечення відповідності експериментальної методики чинним вимогам до організації навчально-тренувального процесу, розподіл навчальних

годин під час проведення занять у секції з баскетболу залишався незмінним і відповідав навчальній програмі для секції з баскетболу. Такий підхід дав змогу зберегти структуру річного циклу підготовки, забезпечити порівнянність результатів експерименту з традиційною системою занять і водночас інтегрувати нові методичні елементи у межах усталеної програми (табл. 1).

Таблиця 1

**Сітка розподілу навчальних годин**

| Зміст навчального матеріалу           | Кількість годин                          |                  |                  |                  |
|---------------------------------------|------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|                                       | 1-й рік навчання                         | 2-й рік навчання | 3-й рік навчання | 4-й рік навчання |
| Теоретичні відомості                  | 6                                        | 6                | 5                | 5                |
| Загальна фізична підготовка           | 133                                      | 100              | 85               | 75               |
| Техніко-тактична підготовка           | 70                                       | 102              | 115              | 125              |
| Інструкторська та суддівська практика | 3                                        | 4                | 5                | 5                |
| Контрольні іспити (на розсуд учителя) | 4                                        | 4                | 6                | 6                |
| Змагання                              | За календарним планом спортивних заходів |                  |                  |                  |
| Усього:                               | 216 годин                                |                  |                  |                  |

Побудова експериментальної методики удосконалення технічної підготовленості ґрунтувалася на положенні, що ефективне навчання рухових дій можливе лише за умови системного підходу до структури технічних прийомів. На початковому етапі розроблення експериментальної методики було визначено типову структуру технічних елементів баскетболу за такими компонентами: основа техніки, головна ланка та деталі техніки. Такий підхід забезпечує логічну послідовність у засвоєнні окремих частин рухової дії – від формування базових рухів до їх інтеграції в цілісну технічну дію.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено кінцеве тестування учнів обох груп. Порівняльний аналіз свідчить, що між експериментальною (ЕГ) та контрольною (КГ) групами по завершенні педагогічного експерименту виявлені достовірні відмінності у показниках технічної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

**Оцінка технічної підготовленості учнів експериментальних груп після завершення педагогічного експерименту**

| Вправи<br>для оцінювання технічної<br>підготовленості | Контингент учнів |      |             |      | Різниця<br>достовірності |        |
|-------------------------------------------------------|------------------|------|-------------|------|--------------------------|--------|
|                                                       | ЕГ (n=12)        |      | КГ (n=12)   |      |                          |        |
|                                                       | $\bar{X}_1$      | m1   | $\bar{X}_2$ | m2   | t                        | P      |
| Ловіння м'яча                                         | 8,1              | 0,95 | 6,6         | 0,85 | 3,27                     | p<0,01 |
| Ведення м'яча                                         | 8,2              | 0,85 | 6,7         | 0,90 | 3,20                     | p<0,01 |
| Кидки м'яча в кошик                                   | 7,6              | 0,90 | 6,1         | 0,95 | 2,55                     | p<0,05 |
| Повороти                                              | 7,8              | 0,85 | 6,35        | 0,80 | 2,98                     | p<0,05 |
| Обманні рухи                                          | 7,4              | 0,95 | 6,05        | 0,90 | 2,80                     | p<0,05 |

Після впровадження експериментальної методики в учнів експериментальної групи виявлено достовірне покращення технічних показників у порівнянні з контрольною ( $t = 2,55-3,27$ ;  $P < 0,05-0,01$ ).

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що під впливом розробленої програми в експериментальній групі відбулися суттєві позитивні зміни у всіх компонентах технічної підготовленості: ловінні, веденні, кидках по кільцю та обманих рухах.

*Висновки.* Проведений аналіз сучасних підходів до удосконалення процесу технічної підготовки показав, що у шкільній практиці зростає потреба у впровадженні сучасних педагогічних технологій, спрямованих на активізацію пізнавальної діяльності учнів, розвиток мотивації, підвищення інтересу до занять та вдосконалення координаційних здібностей. Розроблена експериментальна методика удосконалення технічної підготовленості учнів з баскетболу ґрунтується на принципах системності, доступності, варіативності та поетапності навчання. Вона передбачає комплексне поєднання технічних, тактичних і координаційних завдань, використання спеціальних ігрових вправ, елементів змагальної діяльності, ситуаційного моделювання та засобів поточного контролю. Експериментальна перевірка ефективності методики засвідчила достовірне підвищення рівня технічної підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною.

#### Список літературних джерел

1. Анікеєнко Л.В., Єфременко В.М., Яременко О.М., Кузенков О.В., Устименко Г.О. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. КПІ ім. Ігоря Сікорського; Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
2. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова. Дніпропетровськ. Вид. «Інновація». 2016. 110 с.
3. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир. ДАУ. 2005. 27 с.
4. Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 48 с.
5. Кириченко В. Рівень прояву специфічних координаційних здатностей школярів віком 12–13 років у процесі занять баскетболом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 1. С. 40–45.
6. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». 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, 2025. Випуск 5К (191). С. 122–126. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к(191).26)
7. Меньших О.Е., Петренко Ю.О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 176 с.
8. 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). 2024. № 6 (179) 24. С. 206–209.

# **ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПОТРЕБИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ**

**Гринько Є.С.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті розкриті шляхи формування в учнів середнього віку на уроках фізичної культури потреби до занять фізкультурно-оздоровчими технологіями. Встановлено, що фізкультурно-оздоровчі технології містять у своєму змісті поняття «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я», «збереження здоров'я»

*Ключові слова:* фізкультурно-оздоровчі технології, учні середнього віку, уроки фізичної культури, заклади загальної середньої освіти.

*Актуальність теми дослідження.* Наразі освіта України перебуває у досить складних умовах, пов'язаних з широкомасштабною війною РФ з Україною. В той же час на вчителів покладаються особливі надії, пов'язані з усуненням причин, що породжують глобальні проблеми сучасності, однією з яких є «збереження людини як біосоціальної структури». Однією з умов досягнення цієї мети є діяльність учителя фізичної культури, який не тільки формує в учнів уявлення про здоров'я, його роль у житті людини, а й створює, впроваджує в педагогічну практику здоров'язбережувальні освітні технології. Здоров'я за своєю суттю має бути найпершою потребою людини, але задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату має складний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди приводить до бажаного результату. Ця ситуація обумовлена також низкою обставин, перш за все тим, що у багатьох учнів ще недостатньо сформована мотивація на здоров'я, відсутність елементарних знань щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій під час самостійних занять та проведення дозвілля.

*Аналіз літературних джерел.* Проблема дослідження теоретико-методичних засад навчання учнів середнього віку засобами фізкультурно-оздоровчих технологій на сучасному етапі розвитку психолого-педагогічної науки має важливе наукове, освітнє і суспільне значення. Більшість вчених визначають використання фізкультурно-оздоровчих технологій як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я молоді у сучасних умовах освітнього простору [1, 4, 11, 13, 14 та ін.]. Фізкультурно-оздоровчі технології містять у своєму змісті поняття «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я», «збереження здоров'я», що знайшло відбиття в різних дефініціях суб'єктів освітньо-виховного процесу як цілеспрямованого впливу педагогічних заходів на підвищення рівня здоров'я учня [1, 4, 5, 11, 12, 13 та

ін.]. В той же час інтенсифікація фізкультурно-оздоровчих технологій потребує свідомого залучення потенціалу кожного учня, ефективної його адаптації до освітньої діяльності у сфері фізичної культури. Проблема формування здоров'я стає важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Для забезпечення дієвої співпраці медико-психолого-педагогічного персоналу закладу загальної середньої освіти здоров'я має сприйматися як засіб повсякденного життя, як позитивна концепція, що наголошує на соціальних і особистих ресурсах, а також на фізичних можливостях кожного учня [3, 4].

Кожна система впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у діяльність закладу загальної середньої освіти має нести відповідальність за здоров'я учнів, рівень їх біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість у діяльності педагогів з медичним персоналом освітнього закладу [2, 3, 5, 7 та ін.]. У зв'язку з цим необхідно більше уваги приділяти освітній роботі зі з учнями як одному із засобів, що сприяє формуванню знань про здоровий спосіб життя, вибіру засобів збереження здоров'я, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, зменшення негативного впливу несприятливих чинників навколишнього середовища та шкідливих звичок [10, 14].

Негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я учнів пов'язані з обмеженням рухової активності, суттєвими порушеннями в системі харчування (неадекватне, неповноцінне, неякісне, недоїдання, переїдання, відсутність режиму тощо), наявністю шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо), розумовим перевантаженням і стресами, забрудненням навколишнього середовища та незадовільними санітарно-гігієнічними й побутовими умовами проживання тощо. Найбільш швидкими, доступними і легкими способами розв'язання цієї проблеми в Україні є, перш за все, формування ставлення учнів до власного способу життя та упровадження у свій режим дня фізкультурно-оздоровчих технологій [9, 11, 13].

У цілому літературні джерела підтверджують, що недостатність рухової активності в учнів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності. Тривале зниження фізичної активності призводить до ще більш виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш поширені у наш час хвороби, так звані «хвороби цивілізації»: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда. Натомість заняття фізкультурно-оздоровчими технологіями підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові та інтелектуальні процеси здобувачів. Раціональні систематичні фізичні

навантаження, які отримують здобувачі під час занять фізкультурно-оздоровчими технологіями позитивно впливають на функціональний стан організму, його системи, опорно-руховий апарат, функціональні можливості щитовидної залози. Вправи формують статуру людини, покращують поставу, змінюють ходу, збільшують функціональну спроможність суглобів. Під час адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка й активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця.

*Мета дослідження:* вивчити шляхи формування в учнів середнього віку потреби у заняттях фізкультурно-оздоровчими технологіями.

*Результати досліджень.* Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології є важливим соціальним явищем, що полягає у регулярному використанні учнями доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності та доступного обсягу навантаження під час освітніх занять фізичними вправами, або самотійно з метою відновлення фізичної та розумової працездатності, збереження здоров'я і покращення відпочинку чи проведення дозвілля. Фізкультурно-оздоровчі технології дають змогу комплексно використовувати сучасні фітнес-програми у процесі уроків «Фізична культура» із учнями залежно від їх вікових особливостей, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, формувати мотиваційні пріоритети, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами та самотійною фізкультурно-оздоровчою діяльністю (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Загальні ознаки та характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій**

| <b>Ознаки фізкультурно-оздоровчих технологій</b>    | <b>Характеристика</b>                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спрямованість на досягнення оздоровчого ефекту      | Оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної підготовленості, розвиток фізичних здібностей.                 |
| Інноваційність                                      | Пріоритетне використання інноваційних засобів, методів і форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання.                      |
| Інтегративність і модифікація                       | Інтеграція засобів і технологій із різних видів фізичної культури як вітчизняної, так і зарубіжних країн, їх модифікація.                |
| Варіативність                                       | Різноманітність засобів, методів, форм проведення занять.                                                                                |
| Мобільність                                         | Швидка реакція: попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов. |
| Адаптивність до контингенту, простота і доступність | Простота та доступність для учнів.                                                                                                       |
| Естетична доцільність                               | Використання засобів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів».                 |
| Емоційна спрямованість                              | Підвищення настрою, позитивний емоційний фон.                                                                                            |
| Моніторинг                                          | Лікарсько-педагогічний контроль у процесі занять.                                                                                        |
| Результативність                                    | Задоволеність від занять.                                                                                                                |

Г.П. Грибаном, В.О. Жамардієм, О.Т. Кузнецовою підтверджено ефективність методичної системи застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання за динамікою сформованості мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів оздоровчої компетентності [4, 5, 6, 8, 10, 11, 13 та ін.]. Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі з фізичного виховання передбачає дотримання змістових, дидактичних й організаційних вимог. Змістові вимоги полягають у вивченні фізкультурно-оздоровчих технологій відповідно до логіки формування наукового знання; повноті викладу навчального матеріалу та його диферентційованості; можливості застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності; правильній побудові змісту та структури навчальних занять, за яких нові фізкультурно-оздоровчі технології будуть проєктуватися з раніше засвоєними; застосування фізкультурно-оздоровчих технологій має здійснюватися у вигляді ієрархічної структури та взаємозв'язку з сучасними інноваційними технологіями. Дидактичні вимоги полягають у тому, що фізкультурно-оздоровчі технології повинні проєктуватися в контексті програмної та методичної складових і забезпечувати розвиток спеціальних знань, умінь і навичок. У процесі застосування фізкультурно-оздоровчих технологій необхідно передбачити можливість багаторазового повторення навчальної інформації та створення умов для індивідуалізації та диференціації освітнього процесу. Організаційні вимоги полягають у відповідності фізкультурно-оздоровчих технологій цільовій і функціональній спрямованості, технічній забезпеченості й організаційно-методичній формі проведення занять, змісту засобів, доступності для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості, застосуванні сучасного інвентарю й обладнання, простоті та уподобанням учнів.

*Висновки.* Фізкультурно-оздоровчі технології це складна педагогічна система, в структурі якої можна виокремити два взаємопов'язаних компоненти: програмний (логічно завершені оздоровчі технології, що забезпечують подання навчальної інформації); педагогічний (ключові компетентності учня, що формуються в процесі фізичної культури). Таким чином, освітні завдання, які розв'язуються за допомогою фізкультурно-оздоровчих технологій різноманітні, що викликає необхідність їх комплексного застосування в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

#### Список літературних джерел

1. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–354.
2. 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.
3. 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. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41)

4. Грибан Г.П. Роль фізкультурно-оздоровчої діяльності у збереженні здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Сучасні технології та перспективи фізичної культури і спорту в рекреаційній діяльності та відновленні здоров'я: матер. І Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти, молодих учених та фахівців фізичної культури і спорту (м. Київ, 11 квітня 2025 р.) Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля. 2025. С. 119–122.

5. Грибан Г.П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів-аграріїв. Вісник Запорізького націонал. у-ту. Педагогічні науки, 2013. № 1 (19). С. 94–104.

6. Грибан Г.П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О. 2016. С. 18–25

7. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Ткаченко П.П., Цимбалюк Н.М., Скорий О.С., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. Інноваційні технології навчання здобувачів закладів вищої освіти управлінню сферою фізичної культури і спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3(189).2025. С. 80–84. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).12)

8. Грибан Г.П., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. Роль сучасних здоров'язбережувальних технологій в формуванні особистості вчителя фізичної культури. Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць, Ч.1. За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. С. 77–79.

9. Грибан Г.П., Тимошенко О.В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 6 (88), 2013. С. 30–34.

10. Грибан Григорій, Гресь Марина, Пантус Олена, Цуд Інна, Косенко Назар Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М.О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 343–348. DOI: 10.58407/visnik.253156.

11. Жамардїй В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : теорія та практика : [монографія]. Полтава : «Полісся», 2020. 476 с.

12. Коновальчук Б.Б., Грибан Г.П., Пилипчук П.Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Спортивна наука – 2017: зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. (12 травня 2017 р.). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. С. 54–60.

13. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

14. Логвиненко С.С., Грибан Г.П. Фізичне виховання учнів 14–16 років фізкультурно-оздоровчими засобами футболу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 49–53.

# РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Гудзенко Є.П.

*Національна академія внутрішніх справ*

*Анотація.* У статті розглядається значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано сучасні підходи до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, визначено його освітню, виховну та оздоровчу функції. Узагальнено результати досліджень вітчизняних науковців щодо формування культури здоров'я, мотивації до рухової активності та соціального значення фізичної підготовки для майбутніх фахівців.

*Ключові слова:* фізичне виховання, здоровий спосіб життя, студентська молодь, культура здоров'я, рухова активність.

*Актуальність дослідження.* Фізичне виховання є одним із ключових чинників формування здорового способу життя молоді. У сучасних умовах навчання, коли більшість студентів ведуть малорухливий спосіб життя, проблема збереження та зміцнення здоров'я набуває особливої актуальності. Високі розумові навантаження, стреси та відсутність фізичної активності негативно впливають на працездатність і психоемоційний стан студентів. Тому розвиток системи фізичного виховання у закладах вищої освіти має стати важливою складовою державної політики у сфері освіти та охорони здоров'я. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає, що фізичне виховання є невід'ємною частиною освіти й має сприяти всебічному розвитку особистості [3].

*Аналіз літературних джерел.* Наукові праці сучасних українських дослідників підтверджують, що фізичне виховання має багатогранний вплив на особистість студента. Т.Ю. Круцевич у своїй праці наголошує, що ефективність занять фізичною культурою забезпечується гармонійним поєднанням теоретичних знань, практичних вправ і формуванням внутрішньої мотивації до здорового способу життя [4]. С.А. Хіміч у дослідженні підкреслює важливість виховання культури здоров'я через інтеграцію знань про фізичну активність, раціональне харчування, психологічний комфорт та саморозвиток [7].

Особливе значення фізичного виховання у професійній підготовці майбутніх правоохоронців розкривають Бондаренко, Вареньга, Мартишко та Худякова, які вважають, що систематичні фізичні вправи підвищують професійну стійкість і витривалість майбутніх фахівців [1, 2]. У навчальному посібнику «Спеціальна фізична підготовка» також наголошується на ролі дисципліни, моральної стійкості та організованості як результатів цілеспрямованого фізичного виховання [3, 6].

*Мета дослідження.* Метою дослідження є визначення ролі фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді, а також

узагальнення наукових підходів і практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності занять фізичною культурою у закладах вищої освіти.

*Результати досліджень.* Аналіз літератури показує, що фізичне виховання сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню гармонійно розвиненої особистості [5]. Регулярні заняття спортом підвищують рівень фізичної працездатності, сприяють покращенню емоційного стану, зниженню тривожності та стресостійкості. За даними Хіміча [7], саме студентський вік є критичним періодом, коли формується ставлення до здоров'я, і від ефективності фізичного виховання залежить життєва мотивація до рухової активності. Круцевич [4] підкреслює, що формування здорового способу життя можливе лише за умови комплексного підходу, який охоплює як фізичні, так і морально-вольові аспекти.

Дослідження, проведені у системі МВС України [1, 2, 3, 6 та ін], демонструють, що фізичне виховання не лише покращує фізичний стан студентів, але й формує в них такі якості, як дисципліна, самоконтроль, здатність діяти в екстремальних умовах, що є важливим для будь-якої професії.

*Висновки.* Фізичне виховання виступає основою формування здорового способу життя студентської молоді, сприяє гармонійному розвитку особистості, вихованню моральних і вольових якостей, підвищенню стресостійкості та працездатності. Ефективність фізичного виховання залежить від професіоналізму викладачів, системності навчального процесу й належного матеріально-технічного забезпечення. Підвищення якості фізичного виховання у закладах вищої освіти є важливим напрямом державної політики у сфері освіти, спорту та здоров'я нації.

#### Список використаних джерел

1. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2022. 261 с.
2. Вереньга Ю.В., Грибан Г.П., Безпалый С.М. Зміцнення здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення у процесі занять за авторською програмою. Вісник Чернігівського нац. пед. університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. II. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 72–75.
3. Вереньга Ю.В., Грибан Г.П., Безпалый С.М. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. 180 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с.
5. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
6. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербіна. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
7. Хіміч С.А. Здоровий спосіб життя студентської молоді: теорія та практика формування. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 196 с.

# ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОРОТЬБИ

Гусаревич О.В., Окиншевич М.М., Кафтанова Т.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Метою роботи є підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості учнів шляхом розробки та впровадження методики оптимізації навчально-тренувального процесу у шкільній секції боротьби. У дослідженні визначено теоретико-методичні засади техніко-тактичної підготовки в боротьбі, проаналізовано особливості організації секційної роботи в закладах загальної середньої освіти, охарактеризовано види єдиноборств, що використовуються в шкільній практиці. Результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики та її практичну цінність для роботи вчителів фізичної культури й тренерів шкільних секцій боротьби. Результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики та її практичну цінність для роботи вчителів фізичної культури й тренерів шкільних секцій боротьби.

*Ключові слова:* техніко-тактична підготовка, шкільна секція, боротьба, учні середнього шкільного віку, методика, оптимізація, фізичне виховання.

*Актуальність теми дослідження.* Спортивна боротьба є одним з видів рухової активності, який може бути ефективно використаний у шкільному віці без суттєвих обмежень. Сучасні умови створюють можливості для впровадження елементів боротьби в процес фізичного виховання дітей та підлітків, що сприяє підвищенню якості навчання та розвитку учнів. Водночас важливо підкреслити, що така інтеграція повинна ґрунтуватися не на прямому перенесенні методик, застосовуваних у спортивній підготовці борців, а на виборі найбільш ефективних вправ і прийомів, які допомагають розвивати рухові навички та сприятливо впливають на фізичний і психологічний стан школярів. Зважаючи на це, виникають певні труднощі при впровадженні елементів боротьби в шкільну програму, пов'язані із стандартизованим підходом до навчального процесу та відсутністю достатньої індивідуалізації в навчанні. Крім того, уроки фізичної культури є обов'язковими для всіх учнів, тоді як спортивні секції відвідуються за бажанням, що підвищує значення ефективного використання елементів боротьби для підтримки інтересу до фізичної культури та розвитку фізичних якостей школярів. Тому актуальність дослідження визначається необхідністю адаптації шкільних програм до нових вимог і можливостей використання елементів спортивної боротьби для вдосконалення рухової діяльності учнів та їх гармонійного розвитку.

*Аналіз літературних джерел.* З методичної точки зору важливим чинником формування цілісної особистості школяра є організація різноманітних видів діяльності, що охоплюють як навчальні заняття, так і позаурочну спортивно-масову роботу [4]. Саме інтеграція урочної та позаурочної діяльності створює передумови для розвитку рухових здібностей,

удосконалення морально-вольової сфери, виховання самостійності, відповідальності та здатності до свідомої організації власної фізичної активності. Аналіз наукових праць свідчить, що позакласна діяльність з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти розглядається вітчизняними дослідниками як важливий чинник формування інтересу школярів до рухової активності та здорового способу життя. Дослідники відзначають, що така форма роботи не лише сприяє організації активного дозвілля, але й створює передумови для систематичного залучення учнів до занять фізичними вправами, які позитивно впливають на зміцнення здоров'я [3, 7, 8 та ін.].

Боротьба є одним із найпоширеніших і водночас найефективніших видів спорту для розвитку дітей і підлітків. Вона передбачає поєднання технічної майстерності, тактичної гнучкості, високої фізичної підготовленості та психологічної стійкості [2, 6]. Для учнів середнього шкільного віку боротьба має важливе значення, оскільки в цьому віковому періоді активно формуються рухові навички, розвиваються координація, швидкість, сила, витривалість і вміння приймати тактичні рішення в умовах фізичного протистояння [1, 6].

У сучасній боротьбі виділяють низку видів тактичної підготовки, серед яких: виклик супротивника, обманний прийом, демонстрація загрози, маневрування, різні силові дії (тривалі та короточасні), сковування, а також відволікання з метою тимчасового зниження пильності суперника. Комплексний підхід до формування техніко-тактичних дій передбачає розгляд навчального процесу як системи взаємопов'язаних компонентів, що включають різні елементи підготовки, індивідуальні особливості борця та характер взаємодії з опонентом. Такий підхід забезпечує більш ефективне опанування техніки та оптимізацію тактичних рішень у процесі поєдинку [1, 5, 6].

Техніко-тактична підготовка поєднує опанування технічних прийомів із формуванням здатності раціонально застосовувати їх у різних умовах змагань, враховуючи фізичні та психічні можливості спортсмена. Вона спрямована на формування системи дій, що дозволяє борцеві своєчасно оцінювати ситуацію на килимі, передбачати дії суперника та обирати оптимальні рішення для досягнення перемоги. Ефективність цієї підготовки визначається не лише рівнем володіння технікою, а й здатністю інтегрувати технічні елементи в єдину тактичну систему, яка відповідає вимогам змагань та індивідуальним особливостям спортсмена [1, 2, 6]. Тактична підготовка спрямована на розвиток здатності швидко і обґрунтовано аналізувати умови сутички та обирати оптимальні способи поведінки, враховуючи власну технічну оснащеність, фізичні дані й психологічні особливості суперника. Тактика повинна забезпечувати не лише правильне виконання окремих прийомів, а й їх інтеграцію в послідовні, взаємопов'язані дії, що дозволяють створювати та використовувати сприятливі для перемоги ситуації [1, 6].

Спортивна боротьба характеризується варіативними конфліктними ситуаціями, у яких спортсмен повинен швидко оцінювати обстановку та тактично реагувати: своєчасно виконувати дії та створювати сприятливі умови

для атаки. Це висуває підвищені вимоги до розвитку уваги, мислення та швидкості прийняття рішень борцем, оскільки ефективність дій значною мірою залежить від здатності прогнозувати розвиток подій і вибудовувати оптимальну тактичну поведінку.

*Мета дослідження* – покращити ефективність техніко-тактичної підготовки учнів середнього віку в шкільній секції з боротьби через оптимізацію навчально-тренувального процесу.

*Результати досліджень.* Педагогічний експеримент у даному дослідженні був спрямований на перевірку ефективності розробленої методики оптимізації техніко-тактичної підготовки учнів середнього шкільного віку у секційних заняттях з боротьби. Його проведення здійснювалося протягом 2024–2025 рр. на базі ліцею № 33 м. Житомира з учнями 12–13 років, які займалися на другому році навчання у секції дзюдо.

Середні статистичні показники, наведені у табл. 1, дають змогу більш об'єктивно оцінити рівень техніко-тактичної підготовленості групи. Так, середнє значення склало 23,5 бала, що чітко підтверджує недостатній рівень сформованості вмінь та навичок. Середньоквадратичне відхилення (3,61) і дисперсія (13,03) свідчать про відносну однорідність досліджуваної групи, оскільки значних відхилень від середнього не зафіксовано. Варто зазначити, що навіть при відносно невеликому розкиді результатів, жоден учень не продемонстрував оптимального рівня підготовленості (50 балів і вище), що вказує на системний характер проблеми.

Таблиця 1

**Середні показники рівня техніко-тактичної підготовки учнів (до експерименту)**

| Показник                                    | Значення |
|---------------------------------------------|----------|
| Кількість учнів (n)                         | 12       |
| Середнє значення, балів ( $\bar{X}$ )       | 23,50    |
| Середньоквадратичне відхилення ( $\sigma$ ) | 3,61     |
| Дисперсія ( $\sigma^2$ )                    | 13,03    |
| Помилка репрезентативності (m)              | 1,04     |
| Мінімальне значення, балів                  | 18       |
| Максимальне значення, балів                 | 29       |

Упровадження спеціальних засобів (манекени, еспандери, відеоаналіз, щоденники підготовки, мультимедійні ресурси) дозволило забезпечити інтенсифікацію навчально-тренувальної діяльності, підвищити варіативність засвоєння технічних дій і створити умови для формування стійких тактичних навичок. Водночас застосування спеціальних методів (багаторазових варіативних повторень, колового тренування, ігрових і ситуативних вправ, методів поступового опору та змагальної імітації) забезпечило поетапний перехід від відпрацювання техніки в умовах зниженого навантаження до ефективного її використання у змагальних ситуаціях (табл. 2).

Таблиця 2

**Спеціальні засоби та методи удосконалення техніко-тактичної підготовки учнів  
у секції з дзюдо**

| <b>Засоби/<br/>методи</b> | <b>Мета застосування</b>                   | <b>Приклади вправ і форм<br/>роботи</b>                            | <b>Результат</b>                                    |
|---------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Манекени для боротьби     | Відпрацювання кидків і утримань без ризику | Повторні кидки через спину, відпрацювання утримання «кесса-гатаме» | Збільшення кількості якісних повторень, безпечність |
| Еспандери, жгути          | Розвиток спеціальної сили, координації     | Імітація захватів, вихід на кидок з опором                         | Підвищення вибухової сили та стабільності техніки   |
| Відеоаналіз               | Діагностика й формування рефлексії         | Розбір сутичок учнів, порівняння з еталонними прикладами           | Усвідомленість дій, розвиток тактичного мислення    |
| Щоденники підготовки      | Самоконтроль і мотивація                   | Запис результатів контрольних сутичок, вправ                       | Формування відповідальності, підвищення інтересу    |
| Мультимедіа               | Ілюстрація й пояснення                     | Перегляд відеоуроків, презентацій комбінацій                       | Урізноманітнення занять, краща візуалізація знань   |
| Варіативні повторення     | Формування технічної гнучкості             | Кидок у різних стійках, із різних захватів                         | Стійкість і надійність виконання прийомів           |
| Колове тренування         | Комплексний розвиток                       | Станції: манекен – еспандер – утримання – ігрова вправа            | Інтенсифікація занять, економія часу                |
| Ігровий метод             | Мотивація й активність                     | «Естафета кидків», «боротьба за пояс»                              | Підвищення інтересу, розвиток творчості             |
| Поступовий опір           | Перехід від навчання до змагання           | Кидок без опору з частковим опором у сутичці                       | Підготовка до реальних змагань                      |
| Ситуативні завдання       | Формування варіативності тактики           | Робота лише у захисті з контратакою, атака після маневру           | Гнучкість і швидкість прийняття рішень              |

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що на початковому етапі експерименту техніко-тактична підготовленість учнів середнього шкільного віку перебувала на недостатньому рівні. Після експерименту (табл. 3) спостерігається помітне покращення ситуації. Середній показник зріс до 33,42 бала, тобто приріст склав майже 42 % у порівнянні з початковим рівнем. Мінімальне значення досягло 30 балів, а максимальне – 37 балів, що дозволяє констатувати повний перехід групи у зону «задовільно» та «добре».

Середньоквадратичне відхилення зменшилося до 2,42, а дисперсія – до 5,85, що свідчить про ще більшу однорідність результатів у групі та більш рівномірний розподіл підвищення показників. Помилка репрезентативності знизилася до 0,70, що є підтвердженням зростання точності оцінки середнього рівня. Отже, після порівняння показників можна стверджувати, що отримані результати мають системний характер і підтверджують ефективність запропонованих засобів та методів.

## Середні показники рівня техніко-тактичної підготовки учнів (після експерименту)

| Показник                                    | Значення |
|---------------------------------------------|----------|
| Кількість учнів (n)                         | 12       |
| Середнє значення, балів ( $\bar{X}$ )       | 33,42    |
| Середньоквадратичне відхилення ( $\sigma$ ) | 2,42     |
| Дисперсія ( $\sigma^2$ )                    | 5,85     |
| Помилка репрезентативності (m)              | 0,70     |
| Мінімальне значення, балів                  | 30       |
| Максимальне значення, балів                 | 37       |

**Висновки.** Розроблена та впроваджена методика удосконалення техніко-тактичної підготовки учнів середнього шкільного віку у секційних заняттях з боротьби продемонструвала високу ефективність. Її застосування сприяло суттєвому зростанню показників технічної майстерності, розширенню тактичного арсеналу, підвищенню ефективності виконання прийомів та стійкості результатів у контрольних випробуваннях. Порівняння даних констатувального і формувального етапів експерименту підтвердило позитивну динаміку й довело результативність запропонованої програми.

## Список літературних джерел

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Індивідуалізація засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. 2019. С. 30–135.
2. Балущка Л.М., Ткач Ю.А., Окопний А.М., Пістун А.І., Вовк І.В. Ставлення учнів 15–16 років до використання засобів боротьби у фізичному вихованні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2020. Вип. 4 (124). С. 7–14.
3. Березуєва Т. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка No 4 (318). 2018. С. 66–73. 2.
4. Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 5 (81), 2012. С. 32–35.
5. Грибан Г.П., Мичка І.В., Лайчук А.М., Жуковський Є.І., Кондратюк А.Ю., Опанчук Д.Р., Ткаченко Д.С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. 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, 2025. Випуск 7 (194). С.77–81.
6. Грибан Г.П., Філіна В.А., Пилипчук П.Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо: метод. рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.
7. 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). 2024. № 6 (179) 24. С. 206–209.

8. Саранча М.П., Грибан Г.П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. 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, 2025. Випуск 8 (195). С. 133–137. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).29)

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ ДО ОСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Давидюк А.С., Жуковський Є.І., Саранча М.П.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Дослідження присвячено методиці навчання плаванню дітей 8–10 років на уроках фізичної культури. Представлено результати емпіричного дослідження ефективності методики, спрямованої на пріоритетне формування рухової готовності до освоєння техніки.

*Ключові слова:* рухова готовність, фізична культура, плавання, молодший шкільний вік, методика.

*Актуальність теми дослідження.* Плавання є необхідною навичкою та одним із найефективніших засобів гармонійного фізичного розвитку дитини. У системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (8–10 років) навчання плавання посідає особливе місце, сприяючи зміцненню здоров'я, розвитку всіх м'язових груп, вдосконаленню роботи серцево-судинної та дихальної систем. Ефективність оволодіння технікою плавання значною мірою залежить від попередньо сформованої рухової готовності – базового рівня розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та психологічної адаптації до води, що зумовлює актуальність обґрунтування методики формуванні рухової готовності до освоєння техніки.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової літератури свідчить про значну увагу дослідників до проблеми формування рухової готовності дітей молодшого шкільного віку до навчання плавання. Загальні теоретичні проблеми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку висвітлюються у працях Е. Вільчковського, О. Курок [1] та В. Товт [4]. Власне дослідження показників рухової готовності молодших школярів до освоєння техніки представлено у науковій статті Н. Гнесь, І. Глушенко та В. Ковальчук [2]. Автори визначили показники готовності дітей на основі опитування тренерів з плавання, які підтвердили важливість імітаційних вправ на суші, які сприяють правильному засвоєнню техніки плавання.

*Мета дослідження.* Визначити ефективність методики формування рухової готовності до освоєння техніки плавання у дітей 8–10 років.

*Результати досліджень.* Рухова готовність – це рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги освітньої програми з фізичної культури [1, с. 6; 6]. Процес формування рухових дій становить головну складову методики фізичного виховання, що передбачає послідовне та структуроване опанування техніки їх виконання. Дидактичний процес складається з наступних етапів: на початковій стадії закладається основа рухової готовності через освоєння елементарних рухів. Наступним кроком є засвоєння допоміжних вправ, які цілеспрямовано впливають на розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для коректного виконання основної дії. Кінцевою метою є формування стійких рухових умінь та їх подальша трансформація у досконалі навички [4, с. 117].

Формування рухових навичок у процесі навчання плаванню на уроках фізичної культури є складним нейрофізіологічним процесом, що проходить три ключові стадії. На початковому етапі домінує стадія іррадіації, що характеризується генералізованим збудженням у корі головного мозку та, як наслідок, виконанням зайвих, некоординованих рухів. Наступна стадія концентрації та диференціювання полягає в поступовому уточненні рухової програми через розвиток гальмівних процесів, що дозволяє усунути непотрібні рухи. Завершується процес стадією стабілізації та автоматизації, на якій рухова дія стає стійкою, економічною та виконується з високим ступенем надійності. Успішне проходження цих етапів є фізіологічною основою для перенесення загальних рухових умінь у специфічні навички плавця. Водночас, не менш важливим є психологічний аспект, що визначається початковою психоемоційною реакцією дитини на водне середовище [2, с. 400].

З метою дослідження ефективності методики навчання плавання дітей 8–10 років на основі формування рухової готовності до освоєння техніки було проведено емпіричне дослідження на базі розважально-оздоровчого комплексу «Королівська бочка». Комплекс має належну матеріально-технічну базу, зокрема плавальний басейн, що відповідає санітарно-гігієнічним нормам та вимогам безпеки для організації занять з дітьми молодшого шкільного віку [3]. У дослідженні взяли участь 12 дітей молодшого шкільного віку (8–10 років). Вибірка була сформована з дітей, які не мали попереднього досвіду систематичних занять плаванням та належали за станом здоров'я до основної медичної групи.

Для об'єктивної оцінки фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку використовувалася антропометрія, що дозволила визначити ключові морфологічні показники. Функціональний стан організму досліджуваних оцінювався за допомогою відповідних фізіологічних методів. Рівень фізичної підготовленості та сформованість плавальних умінь молодших школярів визначався шляхом педагогічного тестування.

Аналіз антропометричних даних мав на меті зафіксувати вихідні морфологічні характеристики учасників та відстежити їхні природні зміни протягом дослідження. У всіх учасників спостерігається незначний приріст антропометричних показників. Середній приріст довжини тіла склав 0,7 см,

ваги – 0,6 кг, а окружності грудної клітки – 0,9 см. Такі зміни є фізіологічно зумовленими та відповідають темпам природного росту дітей даної вікової групи. Це дозволяє зробити висновок, що експериментальна програма здійснювала оздоровчий вплив у межах вікових норм розвитку.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем була пріоритетною, оскільки саме вони зазнають найбільшого адаптаційного впливу під час занять плаванням. Індивідуальні результати функціональних проб наведено в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Індивідуальна динаміка показників функціонального стану організму  
учнів 8–10 років**

| Стать | Вік | ЧСС у спокої, уд/хв (до/після) | Проба Штанге, с (до/після) | Проба Генча, с (до/після) | Індекс Руф'є, ум. од. (до/після) |
|-------|-----|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| Хл.   | 9   | 88 / 82                        | 25 / 33                    | 16 / 22                   | 11,0 / 7,5                       |
| Хл.   | 10  | 84 / 78                        | 28 / 36                    | 18 / 24                   | 9,8 / 6,0                        |
| Хл.   | 8   | 92 / 86                        | 22 / 29                    | 14 / 19                   | 13,1 / 9,0                       |
| Хл.   | 9   | 86 / 80                        | 26 / 34                    | 16 / 21                   | 10,5 / 7,0                       |
| Хл.   | 10  | 85 / 84                        | 27 / 35                    | 17 / 23                   | 10,0 / 6,5                       |
| Хл.   | 9   | 90 / 90                        | 23 / 31                    | 15 / 20                   | 12,5 / 8,5                       |
| Хл.   | 8   | 93 / 91                        | 21 / 28                    | 13 / 18                   | 13,5 / 9,5                       |
| Дв.   | 9   | 89 / 91                        | 24 / 32                    | 15 / 20                   | 11,5 / 8,0                       |
| Дв.   | 10  | 86 / 80                        | 26 / 34                    | 17 / 22                   | 10,2 / 6,8                       |
| Дв.   | 8   | 92 / 85                        | 22 / 30                    | 14 / 19                   | 12,8 / 8,8                       |
| Дв.   | 9   | 88 / 82                        | 25 / 33                    | 16 / 21                   | 11,2 / 7,6                       |
| Дв.   | 10  | 87 / 81                        | 25 / 33                    | 16 / 21                   | 10,8 / 7,2                       |

Отримані результати свідчать про значуще покращення функціональних можливостей організму дітей досліджуваної групи. Зокрема, ЧСС у спокої в середньому знизилася, що свідчить про підвищення економічності роботи серцевого м'яза, а тривалість затримки дихання на вдиху (проба Штанге) збільшилась в середньому на 7,8 с (+31,8%), а на видиху (проба Генча) – на 5,2 с (+33,5 %).

Методика навчання плавання на основі формування рухової готовності передбачала розвиток фізичних якостей «на суші» для створення бази рухової готовності. Результати тестування показали значний приріст фізичних якостей. Середній час у човниковому бігу покращився на 0,7 с, що свідчить про розвиток спритності та координації. Довжина стрибка з місця в середньому зросла на 11,8 см (+12,0 %), демонструючи розвиток швидко-силових якостей. Найбільш суттєвий приріст (+51,7 %) зафіксовано у тесті на м'язову витривалість, що є результатом цілеспрямованого зміцнення м'язів кору, ключових для утримання правильного положення тіла у воді.

Крім того, для оцінки впливу експериментальної програми на психоемоційний стан дітей було використано проєктивну методику колірних виборів (тест Люшера) до та після експерименту. Аналіз базувався на співвідношенні виборів кольорів з основної групи (синій, зелений, червоний,

жовтий), що асоціюються з психологічним благополуччям, та додаткової (фіолетовий, коричневий, чорний, сірий), що можуть сигналізувати про тривожність, стрес або втому [5].

На початковому етапі у 8 з 12 дітей (66,7 %) спостерігалися ознаки психоемоційного напруження, тривожності та невпевненості, що є типовою реакцією на нове середовище та страх води. На кінцевому етапі дослідження зафіксовано суттєве покращення: 11 з 12 учасників (91,7 %) продемонстрували гармонійний, стабільний та позитивний емоційний стан. У їхніх виборах почали домінувати кольори основної групи, що свідчить про формування впевненості в собі, зниження рівня стресу та появу мотивації до активної діяльності. Результати діагностики підтверджують, що розроблена програма мала не лише навчальний та оздоровчий, але й виражений психотерапевтичний ефект, сприяючи подоланню психологічних бар'єрів та формуванню позитивного ставлення до занять фізичної культури.

**Висновки.** Таким чином, аналіз результатів емпіричного дослідження підтверджують ефективність методики навчання плавання дітей молодшого шкільного віку на основі формування рухової готовності до освоєння техніки. Зафіксовано значний позитивний вплив на функціональний стан організму, рівень фізичної підготовленості, психоемоційну сферу та, найголовніше, на успішність оволодіння технікою плавання.

#### Список літературних джерел

1. Вільчковський Е., Курок О. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ВТД «Унів. кн.», 2008. 428 с.
2. Гнесь Н., Глушенко І., Ковальчук В. Показники готовності молодших школярів до освоєння техніки плавання. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 1. С. 398–405.
3. Розважально-оздоровчий комплекс «Королівська бочка». URL: <https://korolivska-bochka.com.ua/> (дата звернення: 25.10.2025).
4. Товт В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт: підручник. Ужгород : ТОВ «Бест-прінт», 2024. 288 с.
5. Тест Люшера. Інтерпретація методики. *Всеосвіта*. <https://vseosvita.ua/c/news/post/72445> (дата звернення: 25.10.2025).
6. Arefiev V., Tymoshenko O., Malechko T., Domina Zh., Bezcopylny O., Dutchak Yu., Riabchenko V., Garmata O., Griban G., Rusanivskyi S., Melnychuk V., Bloschynskyi I., Prontenko K. (2020). Methodology of differentiation of health-improving classes in physical education for primary school students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 134-143. <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1054>.

# ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОМАНДНОГО ДУХУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Денисовець А.П.

*Поліський національний університет*

*Анотація.* У статті розглянуто роль волейболу як одного з провідних видів спортивної діяльності, що сприяє розвитку командного духу, згуртованості та соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. Проаналізовано вплив командної гри на формування міжособистісних стосунків, лідерських якостей і колективної відповідальності серед студентської молоді. Дослідження проведено серед здобувачів вищої освіти, які займаються у волейбольній секції Поліського національного університету.

*Ключові слова:* волейбол, фізичне виховання, командний дух, соціальна адаптація, здобувачі вищої освіти, секція.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасна система вищої освіти спрямована не лише на підготовку кваліфікованих фахівців, а й на формування соціально активної, духовності, комунікативно компетентної та фізично розвиненої особистості [1, 2]. Командні види спорту, зокрема волейбол, є дієвим засобом формування таких якостей. Заняття волейболом сприяють розвитку відповідальності, взаємопідтримки, довіри, лідерства та дисципліни – якостей, що мають важливе значення для соціальної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах навчального колективу.

*Аналіз літературних джерел.* Волейбол як педагогічний інструмент розвитку соціальних і психологічних компетентностей студентів досліджували багато науковців. Зокрема, О. Іваненко підкреслює, що систематичні заняття волейболом підвищують рівень командної взаємодії у студентських групах [3, 6]. Л. Петренко визначає, що командні ігри позитивно впливають на формування емоційної стійкості та згуртованості [5]. FIVB відзначає універсальність волейболу як засобу виховання соціальної активності молоді [7]. Разом з тим, питання впливу секційних занять волейболом саме на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти досі потребує подальшого вивчення.

*Метою дослідження* є визначення ролі волейболу як чинника формування командного духу та соціальної адаптації здобувачів вищої освіти, які систематично займаються у волейбольній секції.

*Результати досліджень.* Дослідження проводилося серед здобувачів вищої освіти 1–4 курсів, які займаються у волейбольній секції університету. У дослідженні взяли участь 28 здобувачів вищої освіти (16 чоловіків та 12 жінок).

Аналіз анкетування, спостережень та тестувань показав, що:

- 92 % учасників відзначили покращення взаєморозуміння в колективі та підвищення почуття відповідальності за командний результат;
- 87 % спортсменів вказали, що участь у тренуваннях і змаганнях допомогла їм легше адаптуватися до навчального середовища;

- 78 % опитаних зазначили зростання впевненості у собі та покращення комунікативних навичок;

- спостерігалось підвищення рівня згуртованості групи, взаємопідтримки та позитивного психологічного клімату.

Регулярні заняття у секції сприяли не лише фізичному розвитку здобувачів вищої освіти, а й зміцненню міжособистісних зв'язків, формуванню лідерських і колективних якостей. Встановлено, що системна участь у секційній діяльності має виражений соціалізуючий ефект.

*Висновки.* Волейбол у системі секційних занять ЗВО є важливим чинником формування командного духу та соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. Заняття сприяють розвитку відповідальності, комунікативності, взаємопідтримки та психологічної стійкості. Ефективність виховного впливу підвищується за умови системності тренувань, педагогічної підтримки викладача й залучення здобувачів університету до змагальної діяльності.

#### **Список літературних джерел**

1. Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту. Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». К.: Олімпійська література. 2005. С. 54.

2. 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.

3. Іваненко О. С. Фізичне виховання у ЗВО: методика і практика. Київ: Освіта, 2021. 156 с.

4. Кравченко В. В. Соціально-психологічні аспекти фізичного виховання студентської молоді. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 240 с.

5. Петренко Л. М. Командні види спорту у формуванні соціальних навичок студентів. Харків: Університетська книга, 2022. 178 с.

6. Сидоренко Н. Г. Педагогічні умови розвитку командної взаємодії у студентських колективах. Одеса: ПНПУ, 2021. 165 с.

7. FIVB. Official Volleyball Rules 2023–2024. Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball, 2023. 88 p.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ**

**Д'яченко А.В., Жуковський Є.І., Саранча М.П.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті представлено результати дослідження, спрямованого на удосконалення методики спеціальної фізичної підготовки юних футболістів у процесі занять у шкільній секції. Розроблена методика забезпечила підвищення рівня розвитку фізичних якостей, що визначають ефективність

виконання техніко-тактичних дій у футболі, та позитивно вплинула на спортивну результативність учнів.

*Ключові слова:* футбол, школярі, спеціальна фізична підготовка, методика, фізичні якості.

*Актуальність теми дослідження.* Футбол є одним із провідних засобів фізичного виховання учнівської молоді, оскільки поєднує високий емоційний, руховий та соціально-виховний потенціал. Участь школярів у футбольних секціях сприяє формуванню в них стійкої мотивації до регулярної рухової активності, розвитку фізичних і морально-вольових якостей, удосконаленню комунікативних умінь і навичок командної взаємодії [1, 2, 5].

В умовах модернізації системи фізичного виховання відповідно до Концепції Нової української школи зростають вимоги до якості організації позаурочних форм занять, зокрема спортивних секцій. Одним із ключових чинників успішності навчально-тренувального процесу у футболі є рівень спеціальної фізичної підготовленості (СФП), яка визначає функціональні можливості юних спортсменів, їх здатність ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах високої інтенсивності гри та забезпечує стійкість до змагальних і тренувальних навантажень. Разом із тим, аналіз практики роботи шкільних секцій свідчить про недостатню увагу до цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, що мають вирішальне значення для успішної гри у футбол [2, 4, 6].

*Аналіз літературних джерел.* Питання спеціальної фізичної підготовки юних футболістів знайшло відображення у працях провідних вітчизняних і зарубіжних науковців, які наголошують на необхідності цілеспрямованого розвитку рухових якостей, що визначають ефективність ігрової діяльності у футболі [1, 5]. Дослідники підкреслюють, що спеціальна фізична підготовленість є фундаментом для формування техніко-тактичної майстерності, оскільки оптимальний рівень розвитку швидкості, вибухової сили, координації та спеціальної витривалості забезпечує високу інтенсивність дій протягом усього матчу [3, 4, 6].

Сучасні підходи до організації тренувального процесу рекомендують поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки з обов'язковим включенням вправ, наближених до реальних ігрових ситуацій. Науковці доводять, що застосування ігрових і змагальних методів, варіативних комплексів вправ, функціональних тренувальних засобів та кругового тренування сприяє розвитку специфічних фізичних якостей футболістів та підвищує їх мотивацію до занять [7; 8]. У дослідженнях відзначається, що використання засобів СФП повинно здійснюватися з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей школярів, адже саме в підлітковому віці відбуваються найбільш інтенсивні зміни в організмі, які впливають на працездатність і адаптацію до фізичних навантажень.

Разом із тим, результати аналізу літератури указують на наявність певних суперечностей щодо змісту та структури спеціальної фізичної підготовки у

шкільному футболі. Значна частина існуючих методичних рекомендацій орієнтована на підготовку спортсменів у ДЮСШ, а не на умови загальноосвітньої школи, де тренувальний час обмежений, а контингент учнів є неоднорідним за рівнем фізичного розвитку та мотивації. У практиці шкільних секцій домінує техніко-тактична складова, тоді як спеціальна фізична підготовка часто носить епізодичний або загальнофізичний характер, що не забезпечує належного приросту спеціальних рухових якостей.

*Мета дослідження* – удосконалити методику спеціальної фізичної підготовки юних футболістів, які займаються у шкільній секції з футболу.

*Результати досліджень.* З метою перевірки ефективності розробленої методики було проведено педагогічний експеримент, у якому взяли участь 26 школярів, що систематично відвідували секційні заняття з футболу. Експериментальна група (ЕГ,  $n=12$ ) працювала за удосконаленою методикою, у той час як контрольна група (КГ,  $n=14$ ) – за традиційним змістом занять.

На початковому етапі було визначено рівень спеціальної фізичної підготовленості учнів за комплексом тестів, що характеризують розвиток швидкісних, швидкісно-силових, координаційних, спритнісних та техніко-тактичних здібностей юних футболістів. Порівняння вихідних результатів між групами засвідчило відсутність суттєвих відмінностей, що підтвердило їх однорідність на старті експерименту.

Упродовж формувального етапу в ЕГ застосовувалася запропонована методика, яка передбачала системне поєднання спеціально спрямованих вправ на розвиток фізичних якостей із елементами техніко-тактичної підготовки та моделюванням ігрових ситуацій. Вправи добиралися за принципами поступовості, варіативності та комплексного впливу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів. Ключовими акцентами стали: інтервальні швидкісні та координаційні вправи з м'ячем, функціональні міні-комплекси, вправи з опором, стрибкові та металеві вправи, а також спеціальні рухові завдання в ігровому форматі.

Після завершення експерименту учні ЕГ продемонстрували значне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалася у швидкісних та спритнісних якостях. Час виконання бігу на 30 м із веденням м'яча скоротився з 6,6 с до 6,0 с, що становить покращення на 9,1 % ( $p < 0,01$ ). Показник ведення м'яча «змійкою» з ударом по воротах покращився на 9,9 %, з 11,1 с до 10,0 с ( $p < 0,01$ ).

Високі темпи приросту зафіксовано також у швидкісно-силових показниках. Дальність удару по м'ячу збільшилася з 52,5 м до 57,0 м (+8,6%,  $p < 0,01$ ), а дальність кидка м'яча рукою – з 21,1 м до 22,5 м (+6,6 %,  $p < 0,01$ ). Значущі зміни відзначено і в координаційних здібностях: результати жонглювання м'ячем зросли з 19,1 до 21,5 ударів, що становить приріст на 12,6 % ( $p < 0,01$ ). Отримані дані свідчать про покращення відчуття м'яча, координації та техніко-виконавської майстерності. У контрольній групі спостерігалися лише незначні та статистично недостовірні зміни показників.

Порівняльний аналіз фінальних результатів показав, що учні ЕГ статистично достовірно перевершили учнів КГ за всіма показниками спеціальної фізичної підготовленості ( $p < 0,01$ ). Це підтверджує ефективність впроваджених засобів та методів.

*Висновки.* Проведене дослідження підтвердило важливість спеціальної фізичної підготовки у процесі занять футболом у шкільних секціях. Обґрунтовано доцільність упровадження методики, спрямованої на цілеспрямований розвиток фізичних якостей, що забезпечують ефективність техніко-тактичної діяльності юних футболістів. Застосування спеціальних вправ у поєднанні з ігровими методами тренування сприяло підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості школярів. Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої методики та доцільність її використання у практиці роботи шкільних спортивних секцій.

### Список літературних джерел

1. Голяка С. К., Спринь О. Б., Левченко О. Дослідження впливу секційних занять футболом на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. Перспективи та інновації науки. 2023. №1(19). С. 77–85.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Пантус О.О. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Житомир, 18 червня 2021 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: ПНУ. 2021. С. 12–17.
3. Грибан Г.П., Ф.Г. Опанасюк, Г.В. Блажівський. Основи технічної підготовки студентів з футболу: метод. реком. для студентів. Житомир, 2018. 72 с.
4. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 8 (27). Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175–183.
5. Молдован А. Д., Бражанюк А. О., Кошура А. В. Фізична та технічна підготовка юних футболістів. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. Хмельницький, 21–22 березня 2023 р. С. 182–184.
6. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
7. Ремзі І. В., Литвяк Т. І. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я. 2016. С. 197–200.
8. Хоркавий Б. В., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. Спортивна наука України. 2017. № 2(78).

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 3–4 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ

Жуковська М.О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті представлено результати теоретичного й практичного аналізу розвитку фізичних здібностей учнів 3–4 класів засобами аеробної гімнастики. Наведені рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури під час планування навчального процесу.

*Ключові слова:* молодші школярі, аеробна гімнастика, фізичні якості, розвиток.

*Актуальність теми дослідження.* У сучасних умовах реформування освіти та зростання ролі здоров'язбережувальних технологій особливої уваги набуває вдосконалення системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Актуальність теми обумовлена системою соціальних, педагогічних і фізіологічних факторів. Фізична культура є складовою здорового способу життя та загальної культури суспільства. У молодшому шкільному віці відбувається активний фізичний розвиток, вдосконалення координації, розвиток опорно-рухового апарату, швидкості та сили. На жаль, статистичні дані свідчать про зниження рівня фізичної активності серед школярів, що викликає порушення постави, збільшення ваги, ослаблення м'язового корсету та загальне погіршення здоров'я. В той же час аеробна гімнастика має значний потенціал на формування в учнів фізичної підготовленості, рухової культури та зміцнення здоров'я.

Актуальність теми полягає у вдосконаленні навчально-виховного процесу через впровадження ефективних методичних підходів та оптимізацію занять фізичною культурою. Саме цей віковий період є сенситивним для розвитку координаційних здібностей, спритності, рівноваги, що повинно враховуватись під час планування навчального процесу. Заняття з аеробної гімнастики дозволяє реалізовувати принцип диференційованого підходу та застосовувати новітні педагогічні методики, зокрема елементи ігрового навчання, технічні засоби навчання, індивідуалізацію вправ залежно від рівня підготовки учнів.

*Аналіз літературних джерел.* Важливим завданням сучасної системи фізичного виховання є створення умов для збалансованого розвитку всіх видів фізичних здібностей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Науковці [2, 3, 5] стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі і перешкоди. У процесі занять фізичною підготовкою у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, зокрема дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість та ін.

Пошуки способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуальні у теперішній час, який характеризується постійним стресом, хвилюванням та негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя – особливо, у початковій школі. Адже тільки фізично та ментально здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій талант [4].

*Мета дослідження* – здійснити комплексне дослідження розвитку фізичних здібностей учнів 3–4 класів засобами аеробіки.

*Результати досліджень.* Для досягнення мети використано комплекс методів: теоретичний аналіз і узагальнення літератури, педагогічне спостереження, тестування, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 60 учнів (по 30 у контрольній та експериментальній групах).

*Аналіз результатів експерименту.* Проведений педагогічний експеримент дозволив здійснити кількісну та якісну оцінку змін у фізичному розвитку учнів 3–4 класів засобами аеробної гімнастики. Аналіз результатів підтвердив, що систематичне застосування модифікованої програми занять забезпечує суттєво вищу динаміку фізичних показників у порівнянні з традиційною методикою. Експериментальна програма була розроблена з урахуванням вікових особливостей учнів, рівня їх фізичної підготовленості, освітніх стандартів Нової української школи, принципів індивідуалізації та диференціації навчання. Вона спрямована на формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою, розвитку фізичних якостей, формування культури рухів, зміцнення опорно-рухового апарату та загального здоров'я учнів.

У структурі експериментальної програми нами було виділено три основні етапи: підготовчий етап (ознайомлення учнів з аеробною гімнастикою, формування базових навичок безпеки під час виконання вправ, розвиток інтересу до занять), основний етап (системне формування гімнастичних фізичних якостей (гнучкість, координація, сила), поступове ускладнення вправ), підсумковий етап (узагальнення та закріплення набутих умінь і навичок, презентація учнівських вправ у форматі міні-композицій, проведення тестування). Програма побудована за принципом поступового ускладнення рухових завдань, із використанням інтерактивних форм взаємодії, парної та групової роботи. Особлива увага приділяється безпеці, самоконтролю, рефлексії після виконання вправ.

Відтак, щодо основних фізичних показників нами зафіксовано наступні результати:

1) розвиток сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи): середній приріст результатів становив 18–23 %, тоді як у контрольній групі – лише 6–11 %. Це пояснюється систематичним використанням вправ силової спрямованості.

2) розвиток швидкості (біг на 30 м): середній час у експериментальній групі зменшився на 0,3–0,6 с, що свідчить про підвищення швидкісних можливостей. У контрольній групі динаміка була незначною (0,1–0,2 с).

3) розвиток гнучкості (нахил тулуба вперед): у більшості учнів експериментальної групи показники покращилися на 16–22 %, що зумовлено регулярним використанням вправ на розтягування та елементів аеробної гімнастики.

4) розвиток координація (стрибки на скакалці): зафіксовано середнє покращення на 17–20 %, тоді як у контрольній групі зміни склали близько 6–9 %.

*Висновки.* Отже, результати педагогічного експерименту підтвердили, що використання засобів аеробної гімнастики у навчально-виховному процесі учнів 3-4 класів є ефективним засобом розвитку їхніх фізичних здібностей та підвищення рівня фізичної культури загалом. Запропонована модель має значний освітній та виховний потенціал, оскільки дозволяє не лише покращити показники фізичної підготовленості школярів, а й зміцнити їхнє здоров'я, сформувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою, підвищити мотивацію до активного способу життя.

#### Список літературних джерел

1. Арефьев В.Г., Михайлова Н.Д. Методология моделирования навчальной дифференциации з фізичної культури у сучасній школі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Вип. 3 К (123). С. 38–42.

2. Белікова Н., Індика С., Цось А., Сущенко Л., Галан-Влащук В., Коротович О. Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 3(51). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>

3. Ващук Л., Цось А., Дудич А., Юрченко І. Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. № 4(36). С. 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586> (дата звернення: 11.09.2025).

4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання К.; Олімпійська література, 2017. Т.1. 392 с.

5. Цось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2014. № 4 (28). С. 83–87. URL: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269> (дата звернення: 13.09.2025).

### ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

<sup>1</sup>Жуковський Є.І., <sup>1</sup>Горбатюк В.В., <sup>2</sup>Ігнат'єв В.В.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Житомирський медичний інститут

*Анотація.* Метою дослідження було експериментально обґрунтувати ефективність впливу тренувальних завдань ігрового характеру на формування рухових здібностей учнів 5–6 класів, які займаються в шкільній секції з

футболу. Було зроблено науково-теоретичний аналіз наукової та методичної літератури з проблеми, підібрано тренувальні завдання ігрового характеру та експериментально перевірено їх вплив на підвищення ефективності формування рухових здібностей юних футболістів. Результати досліджень свідчать, що формування рухових здібностей учнів 5–6 класів, які займаються в шкільній секції з футболу, на основі використаних тренувальних завдань ігрового характеру дозволило підвищити ефективність навчально-тренувального процесу юних футболістів.

*Ключові слова:* футбол, рухові здібності, тренувальне завдання, рухливі ігри.

*Актуальність теми дослідження.* У сучасному спорті особливою популярністю відзначаються командні ігрові види. Серед них особливе місце займає футбол, який є найпопулярнішим видом, що має більше чотирьох мільярдів фанатів, і є наймасовішою спортивною грою у світі. Аналіз футбольних, волейбольних, баскетбольних тощо змагань високого рівня демонструє, що командні спортивні ігри перетворилися на потужну індустрію, яка збирає десятки тисяч уболівальників на стадіонах, критих аренах і спортивних майданчиках та багатомільйонні аудиторії телеглядачів біля екранів телевізорів, що сприяє загостренню спортивної конкуренції та видовищності змагань [3; 5].

Загострення конкуренції у змаганнях із футболу, розширення календаря змагань, підвищення інтенсивності матчів підштовхують до пошуку більш ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу футбольних команд, у тому числі й на етапі попередньої базової підготовки [2; 8]. Тому проблема формування рухових здібностей учнів 5–6 класів, які займаються в шкільній секції з футболу, засобами рухливих ігор є актуальною на сьогоднішній день.

*Аналіз літературних джерел.* У науковому пошуку ефективних засобів покращення підготовки футболістів досліджувалися доцільність використання різних засобів і методів підготовки футболістів [3; 5; 7], вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів [1; 4; 10; 13; 14], планування та програмування тренувального та змагального процесів футбольних команд [6; 7; 8], контроль за підготовкою гравців на окремих етапах і під час усіх періодів річного макроциклу та системи багаторічної підготовки, своєчасне внесення при необхідності коректив у підготовку футбольних команд [9; 12], розвиток фізичних якостей [1; 4; 10; 11; 13; 14], удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів [6; 15].

*Мета дослідження* – експериментально обґрунтувати ефективність впливу тренувальних завдань ігрового характеру на формування рухових здібностей учнів 5–6 класів, які займаються в шкільній секції з футболу.

*Результати досліджень.* На початку педагогічного експерименту було проведено тестування фізичних якостей хлопчиків, які навчалися в 5 класах, за такими тестами: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 м, Іллінойський тест та Іллінойський тест із м'ячем. Серед них були 20

футболістів шкільної секції з футболу, які склали експериментальну групу. З інших протестованих школярів-п'ятикласників відібрали 20 осіб із подібними результатами, які склали контрольну групу. Через рік, наприкінці педагогічного експерименту тестування провели повторно в обох групах. За рік результати покращилися за всіма без винятку тестами як у експериментальній, так і в контрольній групі.

Також отримані результати тестування показують, що показники юних футболістів дещо кращі за показники однолітків, які не відвідували секцію з футболу. Виняток становить тест на швидкість – біг на 30 метрів. У цьому тесті обидві групи – і експериментальна, і контрольна – показали ідентичні результати: до педагогічного експерименту – в середньому 6,8 с, після експерименту – в середньому 6,4 с. Обидві групи покращили свій результат на 0,4 с (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Результати тестів рухових здібностей у експериментальній (n=20) і контрольній (n=20) групах на початку та наприкінці експерименту**

| Тести                          | Експериментальна група |                    |         | Контрольна група |                    |         |
|--------------------------------|------------------------|--------------------|---------|------------------|--------------------|---------|
|                                | До експерименту        | Після експерименту | Різниця | До експерименту  | Після експерименту | різниця |
| Біг 30 м, с                    | 6,8                    | 6,4                | 0,4     | 6,8              | 6,4                | 0,4     |
| Стрибок у довжину з місця, см  | 134                    | 144                | 10      | 136              | 143                | 7       |
| Човниковий біг 4×9 м, с        | 12,3                   | 11,7               | 0,6     | 12,4             | 11,9               | 0,5     |
| Іллінойський тест, с           | 19,3                   | 18,5               | 0,8     | 19,6             | 18,9               | 0,7     |
| Іллінойський тест із м'ячем, с | 24,8                   | 22,0               | 2,8     | 25,9             | 25,2               | 0,7     |

У тесті на швидкісно-силові здібності – стрибку в довжину з місця – експериментальна група до педагогічного експерименту показала результат у середньому 134 см та за рік покращила його в середньому на 10 см, тобто у середньому – до 144 см. Контрольна група до експерименту показала в стрибку в довжину з місця результат у середньому 136 см, а після експерименту – в середньому 143 см (на 7 см більше, ніж до експерименту). Приріст результату в експериментальній групі у середньому на 3 см більший, аніж у контрольній.

У тесті на спритність – човниковому бігу 4×9 м – експериментальна група до експерименту пробігала дистанцію в середньому за 12,3 с та за рік покращила результат в середньому на 0,6 с (в середньому – до 11,7 с). Контрольна група до експерименту в човниковому бігу 4×9 м показала результат у середньому 12,4 с, а після педагогічного експерименту – в середньому 11,9 с, що на 0,5 с краще, ніж до експерименту. Приріст результату в човниковому бігу 4×9 м в експериментальній групі зафіксований у середньому на 0,1 с більший, аніж у контрольній.

У Іллінойському тесті на спритність експериментальна група до експерименту пробігала дистанцію в середньому за 19,3 с та за рік покращила цей результат у середньому на 0,8 с (в середньому – до 18,5 с). Контрольна група до експерименту в Іллінойському тесті показала результат у середньому

19,6 с, а після педагогічного експерименту – в середньому 18,9 с, що на 0,7 с краще, ніж до експерименту. Приріст результату в Іллінойському тесті в експериментальній групі зафіксований у середньому на 0,1 с більший, аніж у контрольній.

У Іллінойському тесті з м'ячем на спритність і на контроль над м'ячем експериментальна група до педагогічного експерименту пробігала дистанцію в середньому за 24,8 с та за рік покращила цей результат у середньому на 2,8 с, тобто в середньому – до 22,0 с після експерименту. Контрольна група до експерименту в Іллінойському тесті з м'ячем показала результат у середньому 25,9 с, а після педагогічного експерименту – в середньому 25,2 с, що на 0,7 с краще, ніж до експерименту. Покращення результату в Іллінойському тесті з м'ячем в експериментальній групі зафіксований у середньому на 2,1 с більше, аніж у контрольній, що є досить суттєвою відмінністю.

*Висновки.* Результати експериментального дослідження свідчать, що після впровадження в тренувальний процес учнів 5–6 класів, які займалися в секції з футболу та склали експериментальну групу, 30 тренувальних завдань у ігровій формі результати за рік покращилися в усіх проведених тестах рухових якостей.

Найбільша відмінність у приростах результатів до та після експерименту в експериментальній та контрольній групах зафіксована в Іллінойському тесті на спритність із м'ячем, де на результат тестування спритності значно впливало вміння контролювати м'яч. У цьому тесті експериментальна група покращила свій результат у середньому на 2,8 с (з 24,8 с до 22,0 с), а контрольна – в середньому лише на 0,7 с (з 25,9 с до 25,2 с). Різниця в приростах результатів у групах 2,1 с свідчить про те, що рухливі ігри з м'ячем є ефективним засобом удосконалення техніки володіння м'ячем у юних футболістів.

#### Список літературних джерел

1. Ванджура В. Оцінювання тренуваності юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2002. № 1. С. 7–8.
2. Віхров К. Спортивна підготовка школярів різних вікових категорій : футбол. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 19–21.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. К. : Комбі, 2004. 256 с.
4. Грибан Г.П., Мухін В.І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука – 2021 : зб. наук. праць. 2021. С. 21–24.
5. Дмитренко К., Столітенко Є. Урок футболу в школі: підсумки та перспективи. Фізичне виховання в школі. 2002. № 3. С. 5–6.
6. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. К. : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, 2014. 44 с.
7. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2013. 194 с.
8. Костюкевич В.М., Шамардін В.М., Воронова В.І. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. К. : Республ. наук.-метод. кабінет. 2015. 148 с.
9. Мітова О. Ретроспективний аналіз формування системи контролю у командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №1. С. 74–81.

10. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г. Руховий розвиток школярів різних вікових груп. Чернігів, 2020. 408 с.
11. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки : метод. рекомендації. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 37 с.
12. Овчаренко С. В., Мітова О. О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. Вип. №3 (22). С. 371–377.
13. Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. Студентська спортивна наука – 2014 : зб. наук. праць. 2014. С. 111–113.
14. Чижик В.В., Романюк В.П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.
15. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : дис. ... канд. пед. наук. Харків. 2005. 199 с.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ УЧНІВ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ**

**<sup>1</sup>Жуковський Є.І., <sup>1</sup>Чагарова І.О., <sup>2</sup>Шищук Л.М.**

*<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*<sup>2</sup>Житомирський медичний інститут*

*Анотація.* У статті проаналізовано ефективність упровадження в тренувальний процес секції з волейболу експериментальних тренувальних завдань.

*Ключові слова:* педагогічне дослідження, педагогічний експеримент, тренувальні завдання.

*Актуальність теми дослідження.* Командні спортивні ігри, в тому числі і волейбол, відзначаються особливою популярністю. Аналіз змагань високого рівня свідчить, що командні спортивні ігри перетворилися на потужну індустрію, яка збирає на спортивних майданчиках десятки тисяч уболівальників і багатомільйонні аудиторії телеглядачів, що підвищує спортивну конкуренцію та видовищність змагань. Загострення конкуренції у волейболі, розширення календаря змагань, зміни офіційних правил та введення нових доповнень до них призводять до підвищення інтенсивності матчів і зумовлює необхідність пошуку більш ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу, що й визначило тему нашого дослідження: «Удосконалення техніко-тактичних дій учнів у шкільній секції з волейболу».

*Аналіз літературних джерел.* У наших дослідженнях використані праці про вдосконалення різних сторін підготовленості [1, 3, 4, 7, 10, 11 та ін.], вдосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі [2, 3, 6, 8 та ін.], проблеми доцільності використання різних засобів і методів підготовки волейболістів [2, 3, 8, 9 та ін.], планування та програмування тренувального

процесу волейбольних команд [6, 9, 12 та ін.], контролю та внесення коректив у підготовку волейбольних команд [1, 5].

*Мета дослідження:* експериментально обґрунтувати ефективність вдосконалення техніко-тактичних дій учнів в тренувальному процесі під час секційних занять.

*Матеріал і методи дослідження.* Експериментальні тренувальні завдання склалися з 4 блоків: 1) загальна фізична підготовка: аеробний біг, стретчинг, бігові вправи, загальнорозвивальні вправи, атлетизм; 2) спеціальна фізична підготовка: вдосконалення швидкісної та швидкісно-силової підготовленості, спритності (координаційні здібності), загальної витривалості; 3) техніко-тактична підготовка: вдосконалення технічних елементів, 4) завдання, орієнтовані на ігрову підготовку. Для досягнення поставленої мети використовувались такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

*Результати дослідження.* Експериментальне дослідження проводилось у три етапи: 1) визначення показників техніко-тактичних дій учнів секції з волейболу до впровадження у тренувальний процес спеціальних завдань, 2) дослідження цих показників після педагогічного експерименту та 3) їх порівняння. Кількість допущених учнями помилок під час виконання технічних дій зменшилась за час експерименту на 64 помилки, що становить 5,6 %. Найвищий відсоток зменшення помилок був під час виконання нападаючого удару (на 7,6 %), подачі м'яча (на 6,1 %), переведення м'яча, скидки (на 5,3 %), блокування (на 5,2 %). Зменшилась також кількість помилок при передачі м'яча під удар (на 4,9 %), прийому подачі, нападаючому ударі та страховці (на 4,5 %) (табл. 1). Загалом якість виконаних атакуючих дій (подача м'яча, передача під удар, нападаючий удар, переведення м'яча, скидка) підвищилась на 6,1 %, а захисних (прийом подачі, нападаючого удару, страховка, блокування) – на 4,8 %.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз показників якості виконання техніко-тактичних дій волейболістами на початку та наприкінці експерименту**

| Техніко-тактичні дії                        | На початку експерименту |                   |                      | Наприкінці експерименту |                   |                      | Приріст |
|---------------------------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|---------|
|                                             | Кількість технічних дій | Кількість помилок | Кількість помилок, % | Кількість технічних дій | Кількість помилок | Кількість помилок, % |         |
| Подача м'яча                                | 125                     | 18                | 14,4                 | 133                     | 11                | 8,3                  | 6,1     |
| Прийом подачі, нападаючого удару, страховка | 279                     | 35                | 12,5                 | 275                     | 22                | 8,0                  | 4,5     |

|                                       |             |            |             |             |           |            |            |
|---------------------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|
| Передача під удар                     | 237         | 29         | 12,2        | 247         | 18        | 7,3        | 4,9        |
| Нападаючий удар                       | 233         | 36         | 15,5        | 254         | 20        | 7,9        | 7,6        |
| Блокування                            | 239         | 32         | 13,4        | 244         | 20        | 8,2        | 5,2        |
| Переведення м'яча, скидка             | 80          | 13         | 16,3        | 73          | 8         | 11,0       | 5,3        |
| <b>Усього виконаних технічних дій</b> | <b>1193</b> | <b>163</b> | <b>13,7</b> | <b>1226</b> | <b>99</b> | <b>8,1</b> | <b>5,6</b> |

**Висновки.** Результати проведеного дослідження свідчать, що після впровадження в тренувальний процес учнів секцій із волейболу експериментального комплексу тренувальних завдань покращилась якість виконання ними технічних дій. Установлено, що кількість допущених юними волейболістами помилок під час виконання технічних дій у процесі ігрової діяльності зменшилась на 64 помилки, що на 5,6 % менше у порівнянні з показниками, отриманими на початку експерименту.

### Список використаних джерел і літератури

1. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. Спортивні ігри. 2022. № 3 (25). С. 4–16.
2. Вертель О.В. Вплив навантажень швидко-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10–14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 20 с.
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. 2022. № 14. С. 16–22.
4. 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/>
5. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. К., 2014. 44 с.
6. Зінченко Н.В., Паєвський В.В. Ефективність ігрових техніко-тактичних дій волейболісток високої кваліфікації. Спортивні ігри. 2017. №4. С. 29–31.
7. Козак Є.П., Прозар М.В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Поділ. : ПП О. А. Буйницький, 2008. 152 с.
8. Козіна Ж.Л. Факторні моделі фізичної підготовленості волейболісток високого класу різного ігрового амплуа. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. праць. За ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДАМ (ХХП), 2007. №10. С. 54–56.
9. Мітова О. Ретроспективний аналіз формування системи контролю у командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 74–81.
10. 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)

11. Саранча М.П., Грибан Г.П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. 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, 2025. Випуск 8 (195). С. 133–137. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).29)

12. Шаверський В.К., Вислоцька А.В., Синельникова Т.В. Підвищення показників техніко-тактичної підготовки волейболісток в змагальному періоді. Спортивна наука – 2021. Зб. наук. праць. 2021. С. 57–59.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**<sup>1</sup>Журавльова Л.П., <sup>1</sup>Бобай Ю.Ю., <sup>2</sup>Пронтенко В.В.**

*<sup>1</sup>Поліський національний університет*

*<sup>2</sup>Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

*Актуальність теми дослідження.* У сучасних умовах підвищених вимог до обороноздатності держави питання збереження, зміцнення та психологічної підтримки здоров'я курсантів і слухачів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) набуває особливої актуальності. Навчання у ВВНЗ супроводжується значним фізичним і психоемоційним навантаженням, жорстким режимом, високим рівнем відповідальності та необхідністю постійної готовності до стресових ситуацій. Такі умови потребують не лише належної фізичної загартованості, а й високої психологічної стійкості та сформованих навичок саморегуляції. Підтримка ментального здоров'я курсантів і слухачів ВВНЗ є важливою складовою їхньої професійної підготовки, адже саме від психологічної стійкості, емоційної рівноваженості та здатності до самоконтролю залежить ефективність виконання службових завдань і безпека в екстремальних умовах. Відтак, дослідження психологічних аспектів підтримки фізичного та ментального здоров'я курсантів і слухачів ВВНЗ є важливою складовою підвищення ефективності їхньої навчально-професійної діяльності, профілактики «кризових» станів і формування гармонійного розвитку особистості майбутнього офіцера, а тому є своєчасним та необхідним.

*Мета дослідження* – визначити рівень фізичного та позитивного ментального здоров'я курсантів і слухачів ВВНЗ, а також обґрунтувати психолого-педагогічні підходи до підтримки їх адаптації та збереження психічної стійкості у процесі навчально-службової діяльності.

*Методи дослідження.* Для досягнення мети дослідження застосовувалися комплексні психодіагностичні методики та статистичні методи обробки даних, зокрема розрахунок середніх арифметичних, відсоткових співвідношень та лінійної кореляції Пірсона. Фізичне здоров'я оцінювалось за комплексною методикою оцінки рівня здоров'я (Міхеєнко О.І., 2011), що включає 10 показників. Ментальне здоров'я досліджувалося за допомогою «Шкали

позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale, J. Lukat та ін.; 2023). Застосування зазначених методик забезпечує комплексну оцінку фізичного та ментального стану та може використовуватися як основа для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на профілактику порушень адаптації та зміцнення психоемоційної стійкості курсантів і слухачів ВВНЗ.

*Результати дослідження.* Емпіричне дослідження проводилось серед курсантів і слухачів ВВНЗ України. Загальна вибірка становила 70 осіб (35 курсантів та 35 слухачів) середнім віком 19 років. За результатами дослідження встановлено, що переважна більшість курсантів і слухачів (82,9 %) демонструють високий та дуже високий рівень психоемоційної активності, що відображає їхню емоційну життєздатність та адаптивність.

Щодо харчових звичок, лише 20 % респондентів дотримуються оптимального режиму харчування, 14,3 % харчуються три рази на день, а 45,7 % – нерегулярно, що вказує на низьку харчову дисципліну. При цьому більшість (62,9 %) споживає якісні та натуральні продукти, тоді як 37,1 % не дотримуються здорового харчування. Стан шкіри у більшості респондентів нормальний або дуже добрий (80 %), а 20 % мають косметичні або серйозні дерматологічні проблеми. Правильну поставу без дефектів мають 91,4 % учасників, лише у незначній кількості спостерігаються сколіоз I–IV ступенів.

Загальна фізична витривалість високого або дуже високого рівня у 78,6 % респондентів, силова витривалість – у 80 %. Регулярні заняття фізичною активністю (не менше 30 хвилин двічі на тиждень) практикують 70 % опитаних. Показники імунного здоров'я також позитивні: 71,4 % респондентів практично не хворіють, а хронічні захворювання виявлені лише у поодиноких випадках (5,8 %).

Таким чином, більшість курсантів і слухачів ВВНЗ характеризується високими показниками психоемоційної активності та фізичного здоров'я, що свідчить про добру адаптацію до умов навчально-службової діяльності.

Узагальнюючи результати дослідження позитивного ментального здоров'я в юнацькому віці, можна зробити висновок, що дівчата і хлопці демонструють подібні тенденції. Для дівчат більш характерним є середній рівень позитивного ментального здоров'я, тоді як серед хлопців частіше спостерігаються як високі, так і низькі його показники. Узагальнений результат свідчить, що 10 % опитаних мають низький рівень, 27 % – середній, а 63 % – високий рівень позитивного ментального здоров'я.

Психоемоційна активність достовірно корелює з позитивним ментальним здоров'ям в обох представників статі:  $r = 0,496$  ( $p < 0,001$ ) у дівчат,  $r = 0,480$  ( $p < 0,001$ ) у хлопців та  $r = 0,486$  ( $p < 0,001$ ) у загальній вибірці, тобто це свідчить про сильний позитивний зв'язок між психоемоційною активністю та ментальним здоров'ям (табл. 1). Іншими словами, якщо висока психоемоційна активність, то ваше позитивне ментальне здоров'я на високому рівні.

Кількість прийомів їжі позитивно корелює з ментальним здоров'ям, особливо у хлопців  $r = 0,502$  ( $p < 0,001$ ), тоді як у дівчат лише  $r = 0,234$  ( $p < 0,10$ ).

та у загальній вибірці  $r = 0,370$  ( $p < 0,01$ ), що означає чим краще і збалансованіше харчується, тим краще ментальне здоров'я. Якість продуктів деякою мірою корелює з позитивним ментальним здоров'ям лише у хлопців  $r = 0,289$  ( $p < 0,05$ ), що в цілому складає  $r = 0,201$  ( $p < 0,10$ ) у загальній вибірці. Отже, якість продуктів має незначні позитивні зв'язки між ментальним здоров'ям, але означає наступне – якщо харчується якісними продуктами, то позитивне здоров'я покращується.

Таблиця 1

**Кореляційний зв'язок між рівнем здоров'я та позитивним ментальним здоров'ям**

| Показники                       | Позитивне ментальне здоров'я |                          |                          |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                 | Дічата                       | Хлопці                   | Загалом                  |
| Психоемоційна активність        | <b>0,496<sup>4</sup></b>     | <b>0,480<sup>4</sup></b> | <b>0,486<sup>4</sup></b> |
| Кількість прийомів їжі          | <b>0,234<sup>1</sup></b>     | <b>0,502<sup>4</sup></b> | <b>0,370<sup>3</sup></b> |
| Якість продуктів                | 0,150                        | <b>0,289<sup>2</sup></b> | <b>0,201<sup>1</sup></b> |
| Стан шкіри                      | 0,191                        | <b>0,404<sup>4</sup></b> | <b>0,285<sup>2</sup></b> |
| Постава                         | -0,092                       | <b>0,374<sup>3</sup></b> | 0,191                    |
| Загальна витривалість           | <b>0,654<sup>4</sup></b>     | <b>0,549<sup>4</sup></b> | <b>0,598<sup>4</sup></b> |
| Силова витривалість             | -0,001                       | <b>0,477<sup>4</sup></b> | 0,186                    |
| Стаж регулярних занять          | 0,097                        | 0,192                    | 0,143                    |
| Кількість застудних захворювань | 0,055                        | 0,099                    | 0,081                    |
| Кількість хронічних захворювань | <b>0,364<sup>3</sup></b>     | <b>0,586<sup>4</sup></b> | <b>0,487<sup>4</sup></b> |

**Примітки:** <sup>1</sup> -  $p \leq 0,10$ ; <sup>2</sup> -  $p \leq 0,05$ ; <sup>3</sup> -  $p \leq 0,01$ ; <sup>4</sup> -  $p \leq 0,001$

Стан шкіри значно корелює з позитивним ментальним здоров'ям лише у хлопців  $r = 0,404$  ( $p < 0,001$ ), у загальній вибірці складає  $r = 0,285$  ( $p < 0,05$ ), це означає, що стан шкіри відображає позитивні зв'язки з ментальним здоров'ям лише у хлопців, тобто чим краща шкіра у хлопців тим краще їхнє позитивне ментальне здоров'я.

Постава має позитивний кореляційний зв'язок з ментальним здоров'ям лише у хлопців  $r = 0,374$  ( $p < 0,01$ ), отже, чим краща постава у хлопців, тим краще їхнє позитивне ментальне здоров'я. Загальна витривалість має найсильніший позитивний кореляційний зв'язок у дівчат  $r = 0,654$  ( $p < 0,001$ ), у хлопців  $r = 0,549$  ( $p < 0,001$ ) та найсильніший зв'язок в загальній вибірці  $r = 0,598$  ( $p < 0,001$ ), що означає чим краща загальна витривалість тим краще позитивне ментальне здоров'я. Силова витривалість корелює з ментальним здоров'ям лише у хлопців  $r = 0,477$  ( $p < 0,001$ ), це свідчить про те що силова витривалість впливає на рівень позитивного ментального здоров'я більшою мірою у хлопців. Кількість хронічних захворювань значно корелює з ментальним здоров'ям у дівчат  $r = 0,364$  ( $p < 0,01$ ) та найсильніший позитивний зв'язок у хлопців  $r = 0,586$  ( $p < 0,001$ ) та у загальній вибірці складає  $r = 0,487$  ( $p < 0,001$ ), що означає наступне: чим менше або взагалі відсутні хронічні захворювання, тим краще ментальне здоров'я.

**Висновки.** Результати дослідження підтверджують мультифакторну природу здоров'я як цілісного психофізичного конструкту, що формується під впливом особистісних, поведінкових та соціокультурних чинників. Більшість

курсантів і слухачів ВВНЗ характеризується високим рівнем фізичного, ментального та психічного здоров'я, що свідчить про сприятливі умови для формування здорового способу життя. Водночас окремі складники, зокрема незбалансоване харчування та недостатній рівень фізичної активності у частини респондентів, потребують цілеспрямованої психоедукації та корекційних заходів.

#### Список використаних джерел

1. Горонескуль М.М. Таблиці функцій та критичних точок розподілів : навч. посіб. Харків : Ун-т цивільн. зах. України, 2009. 90 с.
2. Журавльова Л.П. Емпатійні детермінанти психологічного здоров'я. Наука і освіта. 2010. № 3. С. 36–39. [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/10.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/10.pdf)
3. Карасевич С.А. Психологічне здоров'я та самоконтроль особистості [Електронний ресурс]. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2024. № 4. С. 47–52.
4. Максимова К.В. Антропологічний підхід щодо вивчення поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології в процесі формування фітнес-культури студентів [Електронний ресурс]. Інноваційна педагогіка. 2018. Вип. 3. С. 136–139.
5. David A. Ross, Rachael Hinton, Meheret Melles-Brewer, Danielle Engel, Willibald Zeck, Lucy Fagan, Joanna Herat, Gogontlejang Phaladi, David Imbago-Jácome, Pauline Anyona, Alicia Sanchez, Nazneen Damji, Fatiha Terki, Valentina Baltag, George Patton, Avi Silverman, Helga Fogstad, Anshu Banerjee, Anshu Mohan (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework, Journal of Adolescent HEALTH; Elsevier Inc. on behalf of Society for Adolescent Health and Medicine. vol 67 P. 472–476. SAHM. <http://www.jahonline.org/>

## ТРАДИЦІЙНА СХІДНА ТА СУЧАСНА КОНЦЕПЦІЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ WKF

**Забара В.М.**

*Сумський державний університет*

*Анотація.* Представлено порівняльний аналіз традиційної східної методології навчання мистецтву карате та сучасної концепції навчання спортивної техніки, що базується на чіткій ієрархії та авторитеті наставника (сенсея), розвитку етичних і філософських цінностей, можливості досягати не лише високих спортивних результатів, а й гармонійно вдосконалюватися як особистість.

*Ключові слова:* карате WKF, філософія підготовки, самовдосконалення, рухові якості, техніко-тактичні дії.

*Актуальність теми дослідження.* Однією з ключових особливостей тренувального процесу з оволодіння та вдосконалення техніко-тактичних дій у бойових мистецтвах стає гармонійне поєднання протилежностей людської природи – м'якості й сили, гнучкості й жорсткості, динаміки та спокою [1; 4; 5]. У практиці єдиноборств це проявляється у чергуванні атакуювальних і захисних дій, напруження і розслаблення м'язів, вдиху і видиху – що не лише сприяє

розвитку рухових якостей та вдосконаленню техніки, а й суттєво впливає на формування психологічної витривалості спортсмена – важливого чинника успішних виступів на змаганнях [2; 3]. Однак у сучасній системі підготовки карате WKF недостатньо враховуються глибинні принципи традиційної східної філософії – що обмежує потенціал тренерів і спортсменів у цілісному сприйнятті тренувального процесу та глибшому осмисленні технічних навичок.

*Мета дослідження* – порівняльний аналіз традиційної східної методології навчання мистецтву карате WKF та сучасної концепції навчання спортивної техніки.

*Результати досліджень.* Високий рівень техніко-тактичної майстерності не досягається випадково – він потребує повної віддачі на кожному етапі тренувального процесу, незмінної регулярності фізичних навантажень та глибокого осмислення і постійного вдосконалення технічних прийомів. Лише гармонійне поєднання фізичної підготовки з технічними та тактичними елементами дає змогу спортсмену впевнено і точно реалізовувати складні комбінації у напружених умовах змагального поєдинку. Саме фізична підготовка виступає тим надійним підґрунтям, на якому вибудовується архітектура спортивної майстерності, забезпечуючи високий рівень функціональної готовності та здатність впевнено контролювати хід бою. У таблиці 1 наведено зіставлення ключових аспектів традиційного східного підходу до навчання карате та сучасної концепції формування спортивної техніки, що дозволяє глибше осягнути сутність обох методологій.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз традиційної східної методології навчання мистецтву карате та сучасної концепції навчання спортивної техніки**

| <b>Критерії</b>      | <b>Традиційна східна методологія (карате)</b>                                                                                  | <b>Сучасні концепції навчання спортивної техніки</b>                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основний підхід      | Ієрархічно-дисциплінарний: базується на беззаперечному слідуванні за настановами майстра (наставника) та суворій дисципліні.   | Науково-індивідуалізований: акцентує увагу на індивідуальних особливостях спортсмена та науково обґрунтованій варіативності тренувальних впливів. |
| Кінцева мета         | Духовна гармонія та розвиток особистості: досягнення єдності тіла, духу та розуму (холістичний підхід).                        | Оптимізація результативності: досягнення максимальних спортивних результатів та встановлення рекордів (прагматичний підхід).                      |
| Методи тренувань     | Копіювання та досконалість форми: візуальне повторення технічних елементів із фокусом на ідеальній, незмінній формі виконання. | Аналіз та моделювання ситуацій: використання аналітичного, інтерактивного та змагального методів для швидкого засвоєння техніки в змінних умовах. |
| Структура підготовки | Спіральний/глибинний підхід: поступове, повільне поглиблення знань та навичок, що повторюються                                 | Лінійно-циклічна періодизація: чітко визначені фази підготовки (базова, змагальна, перехідна) з лінійною прогресією навантажень.                  |

|                  |                                                                                         |                                                                                                                              |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | циклами                                                                                 |                                                                                                                              |
| Роль наставника. | Абсолютний авторитет (майстер): визначає весь процес навчання, його слово стає законом. | Викладач-координатор: виступає як модератор, який спрямовує тренувальний процес, використовуючи наукові дані та діагностику. |

Традиційна східна методологія навчання карате базується на ієрархічно-дисциплінарному підході, де наставник виступає абсолютним авторитетом, а процес навчання відбувається через безумовне слідування його вказівкам. Така система формує глибоку внутрішню зосередженість, виховує самодисципліну та повагу до традицій. Водночас, вона може бути недостатньо гнучкою щодо індивідуальних особливостей спортсмена і не завжди дозволяє оперативно адаптувати навчальний процес до сучасних вимог спорту. Сучасна концепція, навпаки, орієнтована на науково обґрунтовану індивідуалізацію тренувального процесу, що дозволяє враховувати фізіологічні, психологічні та технічні особливості кожного спортсмена. Вона відкрита до змін, включає в себе широке використання діагностики, аналітики та варіативних методів навчання. Такий підхід забезпечує гнучкість і ефективність, однак іноді позбавлений цілісного філософського наповнення, яке властиве традиційній школі. У контексті кінцевої мети обидва підходи розходяться принципово. Традиційне карате розглядає тренування як шлях до досягнення гармонії тіла, розуму і духу, формуючи особистість через духовну практику. Натомість сучасна система фокусується на досягненні максимальної спортивної результативності, встановленні рекордів і перемогах у змаганнях. Така цілеспрямованість відповідає сучасним запитам спорту, але не завжди враховує глибинні особистісні зміни. Методи тренувань у традиційній системі базуються на повторенні ідеальної форми технічного елементу, що сприяє формуванню моторної пам'яті й точності рухів, але може сповільнювати реакцію в умовах змінного середовища.

Сучасна методика пропонує аналіз ситуацій, моделювання змагальних умов і широке використання інтерактивних технік, що пришвидшує адаптацію до реального бою, хоча іноді зменшує глибину опрацювання техніки. У структурі підготовки східна методологія дотримується спірального принципу, де знання поступово поглиблюються шляхом циклічного повернення до вивченого, що дозволяє формувати стійкі навички, але вимагає більше часу. Сучасна система використовує лінійно-циклічну періодизацію з чітко визначеними фазами (базова, змагальна, перехідна), що оптимізує фізичні навантаження і забезпечує пік «спортивної форми» у потрібний момент. Роль наставника також суттєво відрізняється: у традиційному карате – беззаперечний провідник і втілення школи техніки рухів, тоді як у сучасному спорті тренер виконує функції викладача, координатора й аналітика, спираючись на об'єктивні дані та сучасні методики. Такий підхід дозволяє ефективно керувати процесом, але часто позбавлений глибокого міжособистісного зв'язку, характерного для традиційної системи.

*Висновки.* Таким чином, в основі методики організації тренувального процесу, що враховує традиційні принципи східної філософії та сучасні підходи до спортивної підготовки в карате WKF, лежить необхідність збереження мотиваційних і символічних елементів, таких як взаємоповага між спортсменами і тренером, ритуальні привітання, створення атмосфери дисципліни та сучасних вимог спорту.

#### **Список літературних джерел**

1. Бордюжан В. Особливості східної методології та методики навчання комплексів ката. Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (16–18 квітня 2024 року). Факультет фізичної культури та здоров'я людини. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2024. С. 19–20.
2. Вербовата О. Дослідження тактики ведення змагального двобію каратистами-юніорами. Єдиноборства. 2024. № 1(31). С. 26–37.
3. Єланська О.О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 6 (151). С. 64–68.
4. Саламаха О.Є. Єдиноборства. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – таеквон-до, карате: підручник. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського. 2024. 283 с.
5. Koyama Masashi. Karate: Its History and Practice. Nippon Budokan. Masashi Koyama, Koji Wada, Toru Kadokaru. Tokyo. Japan. 2021. 486 p.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Задорожній Є.В., Бурковський В.В., Усатенко О.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У роботі обґрунтовано та представлено методику навчання техніки гри у футбол школярів молодшого шкільного віку. Деталізовано педагогічні умови та засоби, що забезпечують ефективне формування технічних умінь, розвиток рухових якостей та стійкої мотивації до занять футболом у дітей 6–10 років. Методика базується на поєднанні рухливих, ігрових та спеціалізованих вправ, що адаптовані до вікових та психофізіологічних можливостей молодших школярів.

*Ключові слова:* футбол, молодші школярі, техніка гри, методика навчання, рухливі ігри, технічна підготовка.

*Актуальність теми дослідження.* Формування технічних умінь у футболі на початковому етапі має вирішальне значення для подальшої успішної спортивної діяльності. Молодший шкільний вік характеризується високою пластичністю нервових процесів, активним розвитком координаційних здібностей та значним інтересом до ігрової діяльності. Незважаючи на це, шкільна практика часто використовує спрощений та малоефективний підхід до навчання техніки, що не відповідає сучасним вимогам та можливостям дітей.

Тому удосконалення методики навчання технічних дій у футболі є актуальним і педагогічно значущим завданням.

*Аналіз літературних джерел.* Аналіз сучасних науково-методичних праць свідчить, що ефективне навчання техніки гри у футбол у дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного підходу, який враховує вікові особливості сенситивних періодів розвитку рухових умінь та психофізіологічні характеристики учнів. Дослідники відзначають (Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко О. В та ін.), що технічна підготовка повинна поєднуватися з розвитком координаційних, спритнісних та швидкісно-силових якостей, оскільки вони безпосередньо впливають на результативність виконання технічних дій на полі [3, 4]. У літературі з педагогіки футболу наголошується на доцільності використання міні-ігор, вправ у парах, ігрових ситуацій на обмеженому майданчику, а також вправ з моделюванням реальних ігрових дій як основи формування технічних навичок.

Особливу увагу приділяють створенню позитивного емоційного фону занять, різноманітності завдань та елементів змагання, що підвищує мотивацію дітей до активної участі у процесі навчання. При цьому автори відзначають необхідність поступовості у ускладненні вправ, варіативності їх виконання та індивідуального підходу до школярів із різним рівнем підготовленості. Незважаючи на наявні дослідження, у сучасній літературі залишається недостатньо методик, спеціально адаптованих до умов шкільних занять та вікових можливостей дітей 6–10 років, що обмежує ефективність формування технічних навичок у футболі [2, 5]. Таким чином, існує потреба у розробці практично застосовних методик, які поєднували б розвиток фізичних і координаційних якостей із навчанням технічним діям в умовах уроку фізичної культури.

*Мета дослідження.* Удосконалити методику навчання основної техніки гри у футбол школярів молодшого шкільного віку шляхом впровадження ігрових та варіативних вправ, спрямованих на формування базових технічних дій.

*Результати дослідження.* Проведений аналіз змісту фізичної підготовки молодших школярів дав змогу визначити основні чинники, що впливають на ефективність навчання технічних елементів футболу: рівень розвитку координаційних здібностей, особливості уваги та швидкісних реакцій, потреба в ігровій мотивації та доступності навчального матеріалу.

У ході педагогічного експерименту була розроблена й апробована методика, заснована на поетапному навчанні таких технічних прийомів, як зупинка м'яча, ведення, передача та удар по м'ячу. Методика включала: – ігрові вправи, адаптовані до вікових особливостей дітей, що забезпечували емоційність навчання; – рухливі ігри з елементами футболу, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, просторової орієнтації, швидкісно-силових якостей; – систему диференційованих завдань, яка дозволяла дозувати навантаження відповідно до рівня підготовленості учнів; – багаторазове

варіативне повторення технічних прийомів у спрощених і реальних ігрових ситуаціях, що сприяло кращому засвоєнню рухових дій.

Експериментальна методика передбачала навчання веденню, передачі, прийому, ударам та обведенню суперника через рухливі та сюжетні ігри, ситуаційні завдання («прийом-передача», «удар після ведення», «обведення умовного захисника»), а також вправи з варіативними умовами (обмежений простір, різна кількість дотиків, зміна напрямку тощо). Акцент робився на розвитку координації, спритності, швидкості реакції та точності рухів, що забезпечувало природне, ігрове засвоєння технічних прийомів.

Результати експерименту підтвердили високу ефективність запропонованого підходу. У експериментальній групі спостерігалось значне та статистично достовірне покращення показників: ведення м'яча 20 м – покращення на 12,4 %; точність передач у русі – +14,1 %; жонглювання м'ячем – приріст 18,2 %; удари по воротах після ведення – збільшення результативності на 16,7 %; обведення перешкод («змійка») – скорочення часу на 11,9 %; прийом м'яча з відскоку – покращення якості виконання на 13,8 %.

Порівняльний аналіз результатів показав, що учні експериментальної групи значно покращили якість технічних прийомів, проявили вищий рівень моторної активності та інтересу до занять футболом. Вони продемонстрували зростання точності передач, стабільності ведення м'яча, швидкості й координації рухів. Також виявлено, що використання ігрової мотивації сприяє підвищенню дисципліни, уваги та активності дітей на уроці.

У контрольній групі зміни становили 2–5 % і не мали статистичної значущості.

**Висновки.** Запропонована методика навчання техніки гри у футбол молодших школярів є ефективною та педагогічно обґрунтованою. Її застосування забезпечує підвищення рівня технічної підготовленості, розвиток рухових здібностей, зміцнення інтересу до занять спортом та формування позитивної мотивації до фізичної активності. Результати дослідження можуть бути використані в практиці вчителів фізичної культури, тренерів та методистів під час організації навчального процесу з футболу у початковій школі.

#### Список літературних джерел

1. Карпа І.Я., Сухнацький М.О., Лобасюк В.С., Гурський А.П. «Методика навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Випуск 3(175), 2024, С. 108–113.

2. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко О.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: 2017. Вид. ПФ Стандарт-Сервіс.

3. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166–169.

4. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м.

І.Франка. За ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С. 371–377.

5. Онопрієнко О.В. Фізична культура – як наукове поняття. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25–26 травня 2023 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2023. С. 42–44.

6. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання. Для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура): Навчально-методичний посібник. Суми : 2019. СумДПУ імені А. С. Макаренка.

## **АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ ОБ'ЄДНАННЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНЕ КОМ'ЮНІТІ**

**Залойло І.В.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Анотація.* У тезах викладені передумови об'єднання членів сімей учасників бойових дій в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті. Зростаюча кількість наукових праць доводить ефективність оздоровчо-рекреаційних програм у зменшенні рівня стресу, тривожності та депресивних станів у цивільного населення та підкреслює важливість створення спільнот, що сприяють фізичному та психоемоційному благополуччю членів сімей учасників бойових дій. Метою дослідження є аналіз потреб членів сімей учасників бойових дій та очікувань для їхнього об'єднання в оздоровчо-рекреаційні спільноти. У роботі застосовано комплекс методів: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, статистичний аналіз. Дослідження проводилося у 2025 році, вибірка складала 38 жінок. Результати дослідження демонструють, що об'єднання в оздоровчо-рекреаційні ком'юніті є надзвичайно актуальною ініціативою та перспективною (74 %) ідеєю. Комплекс очікувань, що охоплює соціальні (соціальна інтеграція та можливість спілкування), фізичні (покращення фізичного стану, оздоровлення) та психоемоційні аспекти (покращення настрою, зменшення рівня тривожності), і визначають необхідність формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій із розробкою комплексної програми занять з використанням оздоровчого фітнесу та ментальних практик.

*Ключові слова:* оздоровчо-рекреаційне ком'юніті, члени сімей учасників бойових дій, рухова активність, психоемоційний та фізичний стан, якість життя.

*Актуальність теми дослідження.* Збройна агресія в Україні спричинила небувале зростання кількості сімей, які прямо постраждали від участі близьких у військових діях, тому концепція об'єднання членів сімей учасників бойових дій в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті зумовлена глибокими психосоціальними чинниками та потребами у фізичному відновленні. Формування ком'юніті є

цінним інструментом, який допомагає не тільки відновлювати фізичне здоров'я, а також підтримувати психоемоційну рівновагу, сприяє соціальній інтеграції в громаду та покращенню якості життя родин, які зазнали труднощів через військові конфлікти, і є ефективною формою об'єднання людей, які були і перебувають у надзвичайних ситуаціях для вирішення спільних проблем [2, с. 14].

*Аналіз літературних джерел.* Результати тематичних досліджень виділяють наступні проблеми, з якими стикаються члени сімей учасників бойових дій, а саме психоемоційна напруга і розлади та соціальна ізоляція, які трансформуються у специфічні відносини та дисфункцію всієї сім'ї [4, с.101]. Соціальна ізоляція, відчуття самотності, втрата почуття приналежності стали серйозними проблемами для досліджуваної категорії населення [5, с.2]. Тому фахівці наголошують на формуванні у членів родини здатності до саморегуляції та адаптації до можливостей та особливостей нового соціального середовища [1, с. 218].

Сучасні дослідження [3, с. 4] виділяють ключові соціально-психологічні ресурси для адаптації дружин учасників бойових дій: сім'я, спілкування, відпочинок, здоров'я та психологічна підтримка. Серед виявлених потреб виділяють необхідність кваліфікованої психологічної допомоги та потребу у неформальній підтримці через обмін досвіду з однодумцями; потребу в оздоровчо-рекреаційній активності як можливість фізичного та психоемоційного розвантаження; потребу в нових навичках та знаннях.

*Мета дослідження.* Аналіз потреб членів сімей учасників бойових дій та основних очікувань для їхнього об'єднання в оздоровчо-рекреаційні спільноти.

*Результати досліджень.* Результати опитування засвідчили переважно позитивне ставлення жінок – членів сімей учасників бойових дій до ініціативи створення відповідного ком'юніті, частка відповідей склала 74 %. Певні сумніви висловили 23% опитаних, але не заперечили проти запропонованої ініціативи, що показало їхню відкритість до участі. Лише 3% (одна відповідь) не побачили ефективності у такій формі об'єднання. Такий результат доводить, що існуючі потреби цільової аудиторії не задовольняються наявними соціальними механізмами, а рівень підтримки показав не лише на позитивне ставлення, а й на критичну потребу в інтегрованому, безпечному просторі для відновлення.

Найбільш значущою потребою 84 % опитаних визначили можливість соціальної інтеграції та спілкування в колі однодумців. Понад 64 % респондентів наголосили на важливості оздоровчо-рекреаційних практик для покращення фізичного стану, зокрема, корекції ваги, розвитку фізичних якостей, усунення больових синдромів у ділянці хребта та відчуття легкості в тілі. Така висока частка відповідей респондентів підтверджує пряму кореляцію між руховою активністю та суб'єктивним сприйняттям здоров'я та свідчить, що фізичне здоров'я сприймається опитаними не лише як самостійна цінність, а як ключовий засіб загального відновлення, та, як наслідок, покращення якості життя. Водночас, фізична активність наразі займає одне з центральних місць

для більшості національних ініціатив у сфері охорони здоров'я і є ефективною у її реалізації.

Значна частина жінок підтвердила прагнення до нормалізації психоемоційного стану, а саме покращення настрою, зменшення рівня тривожності, приємне проведення часу з однодумцями. Фізичне здоров'я сприймається як засіб загального відновлення, підвищення працездатності та якості життя, тому підтверджується доцільність інтеграції в оздоровчі програми вправ, що одночасно зміцнюють соматичне здоров'я та покращують психоемоційне благополуччя. Отже, на наш погляд, для такої цільової групи, яка має психоемоційне перевантаження, рухова активність може виконувати не тільки соматичну, а і терапевтичну функцію. Тому, доцільним є включення у програму оздоровчо-рекреаційного характеру для членів сімей учасників бойових дій практик ментального фітнесу, які характеризуються усвідомленим взаємозв'язком між фізичним та психоемоційним станом.

Високий потенціал до саморозвитку виявлено у майже кожній другій респондентки, а саме готовність до здобуття нових знань і навичок. Реалізація такої потреби може відбуватися через освітні програми, майстер-класи, тренінги. Позитивний ефект передбачається у розширенні світогляду, зміцненню впевненості у власних силах та підвищенню самооцінки, що безпосередньо впливає на якість життя.

Важливо, що жінки обирали три і більше варіантів відповідей, підтвердивши комплексний характер виявлених потреб. Інтегрований підхід до проблем членів сімей учасників бойових дій повинен об'єднувати соціальну підтримку (подолання ізоляції, можливість знайти друзів, налагодити нові контакти, сформувати коло спілкування з людьми, які переживають подібний досвід, обмін досвідом та інформацією), оздоровчо-рекреаційну рухову активність (відновлення фізичного здоров'я, участь у змаганнях та спільних заходах, ментальні та дихальні практики) та психологічну допомогу (нормалізація психоемоційного стану, підвищення психологічної стійкості, покращення настрою). Саме така модель оздоровчо-рекреаційного ком'юніті є доцільною для досягнення стійкого оздоровчо-рекреаційного ефекту, на відміну від розрізнених програм, які фокусуються лише на одному аспекті. Таким чином, результати дослідження можуть бути вихідною основою для формулювання мети та завдань спеціальної програми рухової активності, яка забезпечить її високу практичну спрямованість та ефективність.

*Висновки.* Аналіз потреб членів сімей учасників бойових дій підтвердив, що їхнє об'єднання в оздоровчо-рекреаційні ком'юніті є надзвичайно актуальною ініціативою. Більшість опитаних (74 %) вважали таку ідею перспективною. Найбільш ваговою потребою виявилась соціальна інтеграція та можливість спілкування в колі однодумців (84 %), що свідчить про високий рівень соціальної ізоляції та запит на створення безпечного середовища для взаємопідтримки. Водночас понад 64 % респонденток акцентували увагу на важливості фізичного оздоровлення, тоді як майже 50 % прагнули отримати нові знання та навички. Такі комплексні очікування, що охоплюють соціальні,

фізичні та психоемоційні аспекти, і визначають необхідність формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій із розробкою комплексної програми занять з використанням оздоровчого фітнесу та ментальних практик.

#### Список літературних джерел

1. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... доктора пед. наук: 13.00.05 / Бриндіков Юрій Леонідович. – Тернопіль, 2019. – 559 с. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/12237>
2. Дутчак М., Залойло І. Оздоровчо-рекреаційне ком'юніті членів сімей учасників бойових дій: аналіз понятійного поля. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Т. 2. №1. С. 9–16. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).63](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).63)
3. Лозова О., Шинкарьова Л. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy*. 2025. № 1(44). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1\(44\)-185-192](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1(44)-185-192)
4. Орловська О. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1, № 54. С. 100–105. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf>
5. Graham E. Combating Social Isolation and Loneliness Among Veterans after Separation from Military Service. Syracuse University: Lerner Center. 2022. <https://surface.syr.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1201&context=lerner>

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Захарченко Ю.Є., Худякова Н.Ю.

*Національна академія внутрішніх справ*

*Анотація.* В статті розкрита роль фізичної підготовки у професійному становленні майбутніх офіцерів правоохоронних органів.

*Ключові слова:* фізична підготовка, професійна підготовка, майбутні офіцери, правоохоронні органи.

*Актуальність теми дослідження.* Фізична підготовка є однією з ключових складових професійного становлення майбутніх офіцерів правоохоронних органів, адже саме від рівня фізичної витривалості, сили, координації та психологічної стійкості залежить ефективність виконання службових обов'язків. В умовах зростання рівня злочинності, екстремальних ситуацій та фізичних навантажень на службі питання підготовленості офіцерів набуває особливого значення. Високий рівень фізичного розвитку не лише покращує працездатність, а й сприяє формуванню морально-вольових якостей, необхідних для прийняття рішень у стресових умовах. Тому удосконалення системи фізичної підготовки є пріоритетним завданням у процесі професійного виховання майбутніх працівників правоохоронних структур. Це питання має

міждисциплінарний характер і потребує постійного оновлення методичних підходів.

*Аналіз літературних джерел.* Фізична підготовка у правоохоронних закладах освіти розглядається як невід’ємний елемент професійного виховання особистості. Вона забезпечує готовність курсанта до виконання службово-бойових завдань у складних та непередбачуваних умовах. Навчальні програми орієнтовані на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Саме ці якості визначають рівень боєздатності майбутнього офіцера [3; 4, с. 2].

Підготовка майбутніх офіцерів повинна враховувати специфіку діяльності різних підрозділів. Наприклад, працівники патрульної поліції мають бути витривалими та здатними до тривалого фізичного навантаження, тоді як спецпідрозділи — до швидких і точних дій. Різновиди фізичних вправ, тренувальні програми та методики повинні бути адаптовані до реальних професійних вимог. Це дозволяє зробити процес підготовки максимально ефективним. Особливе значення фізична підготовка має у формуванні дисциплінованості та самоконтролю курсанта. Регулярні тренування сприяють розвитку відповідальності, наполегливості та стійкості до стресів. Ці якості безпосередньо впливають на морально-психологічну готовність до служби. Таким чином, фізична підготовка виступає не лише інструментом зміцнення здоров’я, а й чинником формування професійної культури офіцера.

Ефективна система фізичної підготовки передбачає використання сучасних методик тренувань. У закладах освіти правоохоронного спрямування активно впроваджуються елементи функціонального тренінгу, кросфіту, бойових мистецтв та психофізичних вправ. Такі підходи підвищують зацікавленість курсантів, покращують їхню мотивацію та формують командний дух. Сучасні технології дозволяють створити індивідуальні програми розвитку кожного курсанта. Варто відзначити, що фізична підготовка має не лише прикладне, а й виховне значення. Вона сприяє формуванню у курсантів таких моральних якостей, як мужність, рішучість, чесність та почуття обов’язку. Через колективні тренування майбутні офіцери вчаться взаємодіяти, допомагати товаришам і дотримуватися правил. Це створює основу для згуртованого колективу, здатного діяти злагоджено в будь-якій ситуації.

Не менш важливим аспектом є профілактика професійного вигорання та збереження психофізичного здоров’я. Регулярні фізичні навантаження покращують роботу нервової системи, знижують рівень тривожності та сприяють емоційній стабільності. Завдяки цьому офіцери краще витримують стресові ситуації та швидше відновлюються після них. Це є важливим чинником професійної стійкості [2; 5, с. 221]. Фізична підготовка також впливає на формування лідерських якостей майбутніх офіцерів. Через подолання фізичних труднощів курсант здобуває впевненість у власних силах і розвиває вміння вести за собою інших. Це сприяє вихованню ініціативності та рішучості, що необхідні у службовій діяльності. Лідерські якості формуються поступово, у процесі систематичних тренувань і змагань.

Особливу роль відіграє спортивно-масова робота у навчальних закладах системи МВС. Проведення змагань, спартакіад та військово-прикладних турнірів створює умови для здорової конкуренції та зміцнення колективних цінностей. Такі заходи формують у курсантів прагнення до самовдосконалення і сприяють популяризації спорту серед майбутніх офіцерів. Це також покращує взаємодію між підрозділами та викладачами. Необхідно зазначити, що підготовка офіцера повинна бути системною і безперервною. Недостатній рівень фізичного розвитку може призвести до професійних невдач або навіть небезпеки під час виконання службових обов'язків. Тому програми фізичного виховання мають оновлюватися відповідно до сучасних вимог і стандартів. Вони повинні поєднувати як традиційні, так і інноваційні підходи [1, с. 6; 7].

Сучасна концепція фізичної підготовки орієнтується на особистісно-орієнтоване навчання. Це означає, що кожен курсант отримує можливість розвиватися у власному темпі з урахуванням індивідуальних особливостей. Викладачі виступають не лише тренерами, а й наставниками, які допомагають курсантам досягати поставлених цілей. Такий підхід підвищує ефективність освітнього процесу. Проблема мотивації до занять фізичною культурою залишається актуальною. Не всі курсанти усвідомлюють значення фізичної підготовки для майбутньої служби. Тому викладачі повинні використовувати інноваційні методи, змагання, тренінги та командні ігри для підвищення інтересу. Мотиваційний компонент є одним із найважливіших у професійному становленні офіцера.

У процесі підготовки необхідно поєднувати фізичне навантаження з теоретичними знаннями про фізіологію та гігієну праці. Це допомагає курсантам краще розуміти свій організм і правильно дозувати навантаження. Знання про відновлення після тренувань та харчування підвищують ефективність занять. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток особистості. Сучасні технології дозволяють проводити моніторинг фізичної підготовленості за допомогою електронних систем. Це допомагає викладачам аналізувати динаміку розвитку курсантів і коригувати навчальні програми. Використання цифрових інструментів робить процес більш науково обґрунтованим. Крім того, це підвищує об'єктивність оцінювання.

Важливим завданням є підготовка курсантів до дій в екстремальних умовах. Такі заняття включають тренування в умовах обмеженого часу, стресу або темряви. Це розвиває здатність швидко приймати рішення та діяти злагоджено. Під час таких тренувань формується професійна впевненість та адаптаційні здібності. Фізична підготовка також є ефективним засобом профілактики травматизму у службовій діяльності. Завдяки правильному тренувальному процесу курсант набуває необхідної координації, балансу та обережності. Це дозволяє уникати травм у реальних ситуаціях переслідування або затримання правопорушників. Водночас формується культура безпечної поведінки [6, с. 95].

Варто звернути увагу на взаємозв'язок фізичної та вогневої підготовки. Високий рівень фізичного розвитку сприяє точності та стабільності під час

стрільби, особливо у стресових ситуаціях. Курсанти з розвиненою координацією рухів краще контролюють тіло, дихання і м'язову напругу. Це безпосередньо впливає на якість виконання бойових завдань. Одним із перспективних напрямів є впровадження адаптивних тренувань для курсантів з різним рівнем фізичного розвитку. Це забезпечує інклюзивність освітнього процесу та підтримку кожного студента. Індивідуалізація підготовки дозволяє уникнути перевантажень і стимулює досягнення особистих рекордів. Таким чином, фізичне виховання стає доступним і результативним.

*Висновки.* Важливою складовою професійного становлення є участь курсантів у всеукраїнських і міжнародних спортивних заходах. Це не лише підвищує престиж закладу, а й стимулює зростання особистої майстерності. Змагання сприяють формуванню волі до перемоги, витримки та командної взаємодії. Участь у таких заходах є потужним мотиваційним чинником. Підсумовуючи, можна зазначити, що фізична підготовка є фундаментом професійного становлення майбутніх офіцерів правоохоронних органів. Вона забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й формування морально-психологічної стійкості, дисципліни та професійної відповідальності. Без належного рівня фізичної підготовки неможливо забезпечити ефективне виконання службових завдань. Тому її вдосконалення має бути одним із пріоритетів освітньої системи МВС.

#### Список використаних джерел

1. Анісімов Д., Антипова А. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. Молодий вчений. 2022. № 7 (107). С. 5–8. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-2> (дата звернення: 06.10.2025).
2. Вереньга Ю.В., Грибан Г.П., Безпалый С.М. Зміцнення здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення у процесі занять за авторською програмою. Вісник Чернігівського нац. пед. університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. II. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 72–75.
3. Вереньга Ю.В., Грибан Г.П., Безпалый С.М. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. 180 с.
4. Зозуля Є.В. Підготовку сучасного правоохоронця – на рівень європейських стандартів. Наукова бібліотека. 2014. № 4. С. 4.
5. Лещенко Г. Фізичне виховання майбутніх авіаційних фахівців заочної форми навчання у системі їх професійної підготовки. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2023. Т. 33, № 2. С. 220–234. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v33i2.1370> (дата звернення: 06.10.2025).
6. Rymyk V., Verbovyi V. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. № 34. С. 93–103. URL: <https://doi.org/10.15330/fcult.34.93-103> (дата звернення: 06.10.2025).
7. Okhrimenko I., Griban G., Kobernyk O., Kuznietsova O., Dzenzeliuk D., Rozhnova T., Verbovskyi I., Yuriev S., Yavorska T., Tkachenko P., Prontenko K. (2019). Formation of cadets' psychological readiness for professional practice during sport activities. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:116, Período: Diciembre. 2019.

# ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Зеленцова К.С.

*Національна академія внутрішніх справ*

*Анотація.* Досліджено сучасний стан системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах воєнного стану. Визначено основні проблеми, що впливають на ефективність фізичного виховання, а також розглянуто можливості вдосконалення тренувального процесу з урахуванням досвіду країн НАТО та сучасних методик функціональної підготовки. Розкрито значення фізичної культури у забезпеченні бойової готовності, психологічної стійкості та професійної витривалості військовослужбовців.

*Ключові слова:* фізична підготовка, Збройні сили України, воєнний стан, бойова готовність, військовослужбовці, функціональне тренування.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні виклики безпеки та інтенсивність бойових дій в Україні висувають підвищені вимоги до ефективності фізичної підготовки військовослужбовців. Нормативно-правова база Міністерства оборони України визначає систему і порядок організації підготовки, що потребує постійного оновлення та адаптації до реальних умов операційної діяльності [1]. Деталі щодо системи фізичної підготовки та методики оцінювання рівня підготовленості закріплені в Інструкції Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021.

*Аналіз літературних джерел.* З аналізу літературних джерел випливає, що сучасні підходи до підготовки військових базуються на поєднанні традиційних тренувань із елементами функціонального тренінгу та ситуаційних вправ. Публікації останніх років підкреслюють важливість інтеграції фізичних вправ із тактичними сценаріями та психологічною підготовкою для підвищення загальної бойової готовності [2–5]. НАТОвські доктрини та багаторічні дослідження військових фізичних програм рекомендують наближення тренувань до реальних бойових навантажень та використання модульних функціональних програм підготовки [3].

*Мета дослідження* – визначити основні проблеми організації фізичної підготовки у Збройних силах України в умовах воєнного стану та запропонувати практичні шляхи вдосконалення моніторингу й тренувального процесу для різних категорій підрозділів.

*Результати дослідження.* У межах цієї мети передбачалося з'ясувати рівень реалізації нормативних вимог до фізичної підготовки, визначити ступінь готовності військовослужбовців до виконання завдань у складних умовах, а також розробити пропозиції щодо оптимізації системи навчально-тренувальної роботи. Особлива увага приділяється пошуку ефективних методів інтеграції фізичних, психофізичних і тактичних компонентів підготовки, спрямованих на

підвищення стійкості, витривалості та боєздатності особового складу. У дослідженні використано аналіз нормативних документів, огляди наукових публікацій, методичні посібники, а також результати експериментальних досліджень в українських навчальних закладах та військових частинах. Методи: контент-аналіз, порівняльний аналіз, узагальнення емпіричних даних, експертні оцінки.

Аналіз чинної системи фізичної підготовки у Збройних силах України показав, що у період воєнного стану пріоритетними стають такі напрями: підвищення функціональної готовності особового складу, впровадження адаптивних методів тренувань, формування психологічної стійкості, а також застосування технологій моніторингу фізичного стану. У підрозділах активно використовуються вправи з навантаженням у бойовому спорядженні, кросфіт-елементи, а також методики відновлення після бойових дій. Важливим аспектом є регулярне проведення тестів з оцінки фізичного стану військовослужбовців, що дає змогу своєчасно виявляти перевтому та коригувати навантаження.

Згідно з результатами аналізу експериментальних даних, рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, які проходили тренування за оновленими функціональними програмами, зріс у середньому на 15–20% за показниками сили, витривалості та координації. Це свідчить про ефективність системного підходу до тренувального процесу, що поєднує фізичні, тактичні й психофізичні аспекти [5]. Дослідження також показало, що у підрозділах, де застосовуються інтегровані тренування з використанням симуляційних сценаріїв бойових дій, спостерігається зниження рівня травматизму на 12 %, а також покращення командної взаємодії під час виконання бойових завдань. Це підтверджує важливість переходу від стандартних нормативів до практикоорієнтованих тренувальних моделей [5].

Крім того, запропоновано створення єдиного центру моніторингу фізичної підготовки, який би об'єднував результати тестувань, дані фізіологічного контролю та рекомендації інструкторів. Такий підхід дозволить підвищити ефективність управління підготовкою та своєчасно виявляти проблеми на ранніх етапах. Аналіз вказує на потребу у системній інтеграції нормативних документів, сучасних методик та технічних засобів моніторингу. Важливо підвищувати кваліфікацію інструкторів, впроваджувати адаптивні навчальні плани та розробляти протоколи відновлення після бойових навантажень.

Фізична підготовка військовослужбовців залишається ключовим елементом бойової готовності; нормативні документи Міністерства оборони створюють базу для її організації, але потребують практичної адаптації до сучасних викликів. Необхідно ширше впроваджувати функціональні та психофізичні методики тренувань і посилювати моніторинг фізичного стану особового складу. Рекомендується розробити єдину систему моніторингу з централізованою обробкою даних для своєчасної корекції програм підготовки.

### Список літературних джерел

1. Наказ Міністерства оборони України №225 від 05.08.2021 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
2. Наказ Міністерства оборони України №452 від 28.12.2022 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України».
3. NATO Allied Joint Publication AJP-3.2 (Land Operations). NATO, 2020–2022.
4. Ярмач О. «Функціональна підготовленість військовослужбовців». 2024.
5. Романчук С. «Вплив занять фізичними вправами у військовому середовищі на підготовленість». Visnyk Sport, 2022.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВПРАВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Івчук О.А.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розкрито розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку засобами спеціалізованих вправ у настільному тенісі. Встановлено, що комплекс спеціалізованих вправ сприяє комплексному розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку, створюючи основу для технічно та тактично ефективної гри у настільному тенісі.

*Ключові слова:* фізичні якості, спеціалізовані фізичні вправи, настільний теніс, учні середнього віку.

*Актуальність.* Сучасний настільний теніс демонструє високі вимоги до атлетизму та швидкості, перетворюючись із гри на високоінтенсивний, складнокоординаційний вид спорту. Успіх на змагальному рівні сьогодні визначається не лише технічною майстерністю, але й комплексним розвитком провідних фізичних якостей, таких як швидкість рухової реакції, спеціальна витривалість, вибухова сила ніг та координаційні здібності. Особливе значення в цьому контексті відіграє тренувальний процес підлітків середнього віку (11–15 років). Згідно із закономірностями спортивної педагогіки та вікової фізіології, цей період є сенситивним (критичним) для ефективного формування фундаменту більшості фізичних якостей. Невикористання цього вікового потенціалу або застосування загальних, неспеціалізованих методів підготовки призводить до стримування спортивного прогресу та ускладнює освоєння складних техніко-тактичних дій у подальшому. Тому актуальність статті полягає у науковому обґрунтуванні необхідності застосування спеціалізованих вправ як засобу вирішення проблеми неефективного використання сенситивного періоду для розвитку провідних фізичних якостей у підлітків, які займаються настільним тенісом.

*Аналіз літературних джерел.* Сучасні наукові дослідження останнього десятиліття підтверджують високу ефективність настільного тенісу для

розвитку фізичних якостей підлітків, особливо у поєднанні зі спеціалізованими методиками [4, 5, 7, 10, 11 та ін.]. Дослідження фокусуються на трьох ключових напрямках: комплексний вплив, провідні фізичні якості та методична оптимізація. Незважаючи на визнання вирішальної ролі фізичних якостей (швидкості, координації, витривалості) у сучасному настільному тенісі та наявність сенситивного періоду для їхнього розвитку у середньому шкільному віці, в освітньо-тренувальному процесі існує низка суперечностей. Сучасний настільний теніс вимагає інтегрованого розвитку швидкості рухової реакції, спеціальної витривалості та координаційних здібностей, проте програми секційних занять та шкільного фізичного виховання часто обмежуються загально-розвивальними вправами або недостатньою кількістю спеціалізованих засобів, які б враховували ігрову специфіку (асиметрію рухів, короткочасність високоінтенсивних зусиль) [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 та ін.].

С. Криштанович у своїй роботі підкреслює розвиток реакції, координації, балансу, витривалості та тактичного мислення через модель ефективного застосування настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей. спеціалізовані вправи настільного тенісу, що сприяють покращенню швидкості реакції, координації рухів, балансу, витривалості, спритності та тактичного мислення – ключових якостей для гармонійного фізичного розвитку [7]. С. Пензай стверджує, що ефективне навчання настільного тенісу базується на дотриманні принципів індивідуалізації, поступовості, ігрового підходу та комплексності. Вони забезпечують гармонійний розвиток фізичних якостей і стійкий інтерес учнів до занять. До результативних методів належать ігрові вправи, використання сучасних технологій (відеоаналіз, інтерактивні тренажери), практичні повторення рухів, а також візуальні й вербальні прийоми, що поєднують демонстрацію техніки з поясненням і самоконтролем [11].

Емпіричні дослідження Є. Онищенко підтверджують ефективність варіативного модуля «Настільний теніс» у системі шкільного фізичного виховання. Його застосування сприяє помітному підвищенню рівня швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку. У хлопців зафіксовано найбільший приріст показників сили кисті та частоти рухів верхніх кінцівок, тоді як у дівчат – більш комплексне покращення, що охоплює як верхні, так і нижні кінцівки. Результати дослідження свідчать про пряму залежність між розвитком ключових фізичних якостей і специфікою настільного тенісу, де провідну роль відіграють кисть та локальні рухи рук [10].

*Мета дослідження.* Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування спеціалізованих вправ для розвитку основних фізичних якостей підлітків середнього шкільного віку в настільному тенісі.

*Результати досліджень.* Для підлітків середнього шкільного віку (11–15 років) ефективність гри у настільний теніс визначається розвитком комплексу фізичних якостей. Пріоритетними є координаційні здібності, що забезпечують точність рухів, зорово-моторну взаємодію, швидку реакцію та адаптацію

техніки до дій суперника, а також швидкісні здібності, які дозволяють оперативно переміщатися біля ігрового столу та підтримувати високий темп гри. Водночас важливу роль відіграють витривалість, що забезпечує підтримку оптимальної активності та концентрації протягом тривалих розіграшів, сила, що впливає на потужність ударів і стабільність ігрової позиції, та гнучкість, яка сприяє виконанню ударів із великою амплітудою та запобігає травматизму. Формування цих фізичних якостей створює основу для технічно та тактично ефективної гри у настільний теніс серед підлітків, що вимагає при цьому педагогічного контролю та самоконтролю [1].

На основі теоретичних даних та потреб спортивної спеціалізації для підлітків 11–15 років, було розроблено та застосовано спеціалізований комплекс вправ, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей з пріоритетом на координацію та швидкість. Комплекс був інтегрований у тренувальний процес експериментальної групи. Програма для експериментальної групи включала чотири цільові блоки вправ та рухливих елементів на основі ігрових ситуацій настільного тенісу, а саме:

- Блок координації та реакції: вправи, які розвивають зорово-моторну координацію та здатність до диференціювання (гра з двома м'ячами, удар по мішені).

- Блок швидкості та витривалості: вправи, що покращують швидкість переміщень і спеціальну ігрову витривалість (човниковий біг «Зірка», багатосерійна атака, гра на три чверті).

- Блок швидкісно-силових здібностей: вправи для розвитку вибухової сили ніг та корпусу, необхідної для стартового прискорення (вистрибування з низької стійки, стрибки в довжину з імітацією виходу).

- Блок гнучкості та мобільності: вправи на розтяжку та відновлення, спрямовані на збільшення амплітуди руху зап'ясть, плечей та запобігання травмам.

Для оцінки ефективності запропонованого комплексу спеціалізованих вправ було проведено експеримент із участю підлітків середнього шкільного віку, які займаються настільним тенісом на базовому або середньому рівні підготовки. Учасників розподілили на дві групи: експериментальну, яка виконувала запропонований комплекс вправ 3–5 разів на тиждень протягом 8–10 тижнів, та контрольну, яка займалася за загальною тренувальною програмою. Оцінювання фізичної підготовленості учнів середнього віку впродовж педагогічного формувального експерименту підтвердило ефективність запроваджених комплексів спеціалізованих вправ.

Аналіз отриманих даних свідчить про ефективність запропонованого комплексу спеціалізованих вправ для розвитку фізичних якостей підлітків середнього шкільного віку у настільному тенісі. У експериментальній групі спостерігається статистично значуще покращення показників координації, швидкості та вибухової сили порівняно з контрольною групою ( $P < 0,05$ ). Зокрема, час виконання тесту «жонглювання м'ячем» зменшився на 21,0 %, точність ударів по мішенях зросла на 22,0 %, а швидкість реакції та час

човникового бігу покращилися на 13–14,0 %. Крім того, показник стрибка у довжину з місця збільшився на 10,0 %, що свідчить про позитивний вплив комплексу на розвиток вибухової сили та координаційних навичок.

Таблиця 1

Таблиця статистичних покращень показників фізичних якостей

| Тести фізичної підготовки                 | Контрольна група (n=18) |               | Експериментальна група (n=17) |               | Різниця достовірності |       |
|-------------------------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|-----------------------|-------|
|                                           | До експер.              | Після експер. | До експер.                    | Після експер. | t                     | P     |
| Стрибок у довжину з місця (см)            | 135 ± 12,8              | 137 ± 11,6    | 136 ± 13,5                    | 150 ± 12,4    | 2,27                  | <0,05 |
| Координація (удари по мішенях)            | 68 ± 7,4                | 70 ± 6,8      | 69 ± 8,2                      | 84 ± 7,2      | 2,18                  | <0,05 |
| Швидкість (човниковий біг 4×5 м, с)       | 10,6 ± 0,8              | 10,4 ± 0,7    | 10,5 ± 0,9                    | 9,0 ± 0,6     | 2,42                  | <0,05 |
| Швидкість реакції (реакція на сигнал, мс) | 420 ± 25,6              | 415 ± 23,4    | 422 ± 27,8                    | 365 ± 20,1    | 2,35                  | <0,05 |

**Висновки.** Отримані результати підтверджують, що комплекс спеціалізованих вправ сприяє комплексному розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку, створюючи основу для технічно та тактично ефективної гри у настільному тенісі. Особливу значущість має пріоритетний вплив на координацію та швидкісні здібності учнів, що визначає рівень спортивної майстерності на даному етапі вікового розвитку.

#### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ. 2005. 27 с.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Розвиток фізичних якостей в освітньому процесі здобувачів закладів вищої освіти. Метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Поліський національний університет», 2025. 44 с.
3. Грибан Г.П., Лисюк Д.О., Цимбалюк Н.М. Методика розвитку фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 10–13.
4. Івчук О.А., Грибан Г.П. Методика розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі. 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. 2025. Вип. 10 (196). С. 106–109. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).18)
5. Івчук О.А., Грибан Г.П. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку засобами настільного тенісу. 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, 2025. Випуск 6 (193). С. 57–60. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).11)

6. 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.

7. Криштанович С., Перон З. Модель застосування настільного тенісу в контексті розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2024. Т. 1, № 35. <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2024-1-08>.

8. Мирончук К.В., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. 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, 2025. Випуск 6 (193). С. 83–86. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).17)

9. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. 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, 2025. Випуск 6 (193). С. 86–90.

10. Онищенко Є.О. Визначення швидкісно-силових якостей учнів середніх класів під час засвоєння варіативного модулю програми з настільного тенісу: кваліфікаційна робота магістра спеціал. 017 «Фізична культура і спорт». Чиженок. Запоріжжя: ЗНУ. 2020. 52 с.

11. Пензай С.А. Методологічні підходи до навчання настільного тенісу в освітніх закладах. Актуальні питання у сучасній науці. 2025. № 1(31). С. 6–9.

## **ІНТЕРАКТИВНІ ТА ПРОЄКТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**Ільченко В.П.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуто особливості застосування інтерактивних та проєктних технологій у процесі фізичного виховання старшокласників з метою формування готовності до захисту України. Визначено, що інтерактивні методи сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, формують практичні навички командної роботи та стресостійкості. Проєктні технології забезпечують можливість інтегрувати фізичну підготовку з патріотичним вихованням, створюючи умови для розвитку відповідальності, лідерських якостей і свідомого ставлення до майбутньої служби у Збройних силах України.

*Ключові слова:* фізичне виховання, інтерактивні технології, проєктні технології, старшокласники, захист України.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні виклики, пов'язані з воєнним станом та збройною агресією проти України, висувають нові вимоги до системи освіти, зокрема до фізичного виховання школярів старших класів. Традиційні форми уроків фізичної культури часто не відповідають потребам формування військово-прикладних умінь і навичок, що є необхідними для підготовки молоді до можливого захисту держави [3, 4]. У цьому контексті актуальним стає застосування інноваційних педагогічних підходів – інтерактивних та проєктних технологій. Вони дозволяють поєднувати фізичний розвиток учнів із формуванням морально-вольових якостей, командної згуртованості та патріотичної свідомості, що є визначальними факторами у підготовці молодого покоління до служби у Збройних силах України.

Дослідження проблеми фізичного виховання молоді широко представлено у працях сучасних українських та зарубіжних науковців (Андрєєв, 2020; Гончаренко, 2021; Koval et al., 2022; Sheiko, 2023) [1, 2, 6, 7]. Вони наголошують, що інтерактивні технології (ділові ігри, тренінги, симуляції) сприяють формуванню соціально значущих компетентностей, серед яких – уміння взаємодіяти в команді, ухвалювати рішення у складних умовах та долати фізичні й психологічні труднощі. Проєктна діяльність, як зазначає В. Орлик [5], спрямована на активне залучення учнів до практичної роботи, що дозволяє інтегрувати фізичну підготовку з військово-патріотичним вихованням. Зокрема, організація шкільних міні-проєктів, спрямованих на відпрацювання елементів стройової підготовки, орієнтування на місцевості чи туристично-краєзнавчих походів, створює умови для формування готовності до виконання завдань оборонного характеру.

Таким чином, літературні джерела підтверджують, що застосування інтерактивних і проєктних методів у фізичному вихованні є одним із найбільш перспективних напрямів підготовки старшокласників до захисту України.

*Мета дослідження:* метою є обґрунтування ефективності інтерактивних та проєктних технологій у процесі фізичного виховання старшокласників для формування їх готовності до захисту України в умовах сучасних викликів.

*Результати досліджень.* Для ефективного впровадження технологій та її структуризації, нами було створено дослідницький план який показав динаміку впливу інтерактивних і проєктних методів на готовність випускників шкіл до служби у Збройних силах України (лонгітудне квазі-експериментальне дослідження) представлений в табл. 1.

*Таблиця 1*

**План дослідження**

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мета дослідження | Оцінити ефективність інтерактивних та проєктних технологій у фізичному вихованні щодо підвищення фізичної готовності, психологічної стійкості та мотивації до служби серед випускників шкіл протягом навчального року.                         |
| Завдання         | 1.Розробити та впровадити програму занять з інтерактивними і проєктними компонентами для групи випускників.<br>2.Вимірювати та порівнювати фізичні показники, психологічні індикатори та мотивацію до служби на початку, посередині та в кінці |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | дослідження.<br>3.Проаналізувати динаміку показників і встановити, які компоненти програми найбільше впливають на готовність до служби.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Гіпотези                     | Н1: Учасники, які пройдуть програму з інтерактивними та проєктними технологіями, покажуть статистично значуще покращення фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою.<br>Н2: Учасники експериментальної групи продемонструють зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості.<br>Н3: Проєктні завдання підвищать показники командної згуртованості та мотивації до служби.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Дизайн дослідження           | Квазі-експериментальний лонгітюдний дизайн з двома групами: експериментальна (інтерактивна + проєктна програма) і контрольна (традиційні уроки фізкультури). Спостереження – три хвили: Т1 (початок навчального року), Т2 (після 4 місяців), Т3 (кінець навчального року – ~9–10 місяців).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Вибірка                      | Цільова група: випускники шкіл (старші класи, 11 клас) – бажано з кількох шкіл/районів для покращення загальності результатів.<br>Рекомендований розмір: $n \approx 60-80$ в експериментальній групі та $n \approx 60-80$ в контрольній (разом 120–160). Такий розмір дає адекватну потужність для виявлення середніх ефектів (Cohen $d \approx 0.5$ ) при типовому $\alpha = 0.05$ і потужності 0.8. (За можливості провести формальний power-аналіз для точного розрахунку.)<br>Відбір: стратифікований за статтю й попереднім рівнем фізпідготовки; випадкова вибірка всередині шкіл де можливо.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Програма втручання (коротко) | Тривалість: навчальний рік ( $\approx 9-10$ місяців), 2–3 уроки/тиждень у межах шкільної фізкультури + 2–3 виїзних заходи/семестр (військово-спортивний квест, похід, волонтерський проєкт).<br>Компоненти:<br>Інтерактивні методи: рольові ігри, симуляції тактичних ситуацій, командні вправи, квести.<br>Проєктні завдання: планування та проведення шкільного міні-проєкту (наприклад, організація спортивно-патріотичного дня; розробка маршруту туристичного походу з картою й орієнтуванням).<br>Традиційні вправи: загальнофізична підготовка (біг, силові вправи, вправи на витривалість).                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Інструменти вимірювання      | А. Фізичні тестування (об’єктивні):<br>Біг на 1000 м (або Cooper 12-хв) – витривалість.<br>Підтягування / віджимання / присідання/сила/витривалість.<br>Спринт 30–50 м – швидкість.<br>Тест на гнучкість (Нахил тулуба вперед).<br>В. Психологічні та соціальні інструменти (анкети/шкали):<br>Шкала тривожності/стресу (наприклад, адаптована коротка версія STAI або інший валідований український інструмент).<br>Шкала самооцінки/впевненості (короткий опитувальник).<br>Шкала мотивації до служби / патріотичної готовності (анкета адаптована з попередніх досліджень).<br>Соціометрія / інструмент для оцінки командної згуртованості (питання про співпрацю, довіру, лідерство).<br>С. Якісні дані:<br>Фокус-групи з учнями після Т2 і Т3 (обговорення вражень від програми).<br>Інтерв’ю з вчителями фізичної культури та керівниками проєктів. |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Методи аналізу даних                                       | <p>Описова статистика: середнє, стандартне відхилення, розподіли.</p> <p>Перевірка нормальності: тест Шапіро-Уїлка або інші.</p> <p>Порівняння хвиль: повторні вимірювання – repeated measures ANOVA (група × час), або змішані моделі (mixed-effects) при пропусках/нестабільності даних.</p> <p>Парні t-тести або непараметричні аналоги для порівнянь T1–T2, T1–T3 в межах групи.</p> <p>Коефіцієнти ефекту (Cohen's d, <math>\eta^2</math>).</p> <p>Кореляційний та регресійний аналіз для вивчення зв'язків між фізичними й психологічними показниками та мотивацією до служби.</p> <p>Якісний аналіз (темна індукція/контент-аналіз) для фокус-груп/інтерв'ю.</p> |
| Етичні аспекти                                             | <p>Отримання інформованої згоди від учасників (і від батьків — якщо учасник неповнолітній за законами школи).</p> <p>Забезпечення конфіденційності та анонімності даних.</p> <p>Пояснення мети дослідження, права припинити участь у будь-який момент.</p> <p>Наявність супроводу (медичний/педагогічний) під час фізичних навантажень; дотримання безпечних норм.</p> <p>Затвердження плану дослідження етичною комісією навчального закладу або місцевого освітнього органу (за потреби).</p>                                                                                                                                                                         |
| Очікувані результати                                       | <p>Значне покращення показників витривалості й сили в експериментальній групі від T1 до T3 порівняно з контрольною.</p> <p>Зниження середніх показників тривожності і підвищення самооцінки у експериментальній групі.</p> <p>Збільшення індикаторів командної згуртованості та готовності до служби.</p> <p>Якісні дані підтвердять, що учні вбачають у проєктних завданнях практичну користь і підвищену мотивацію.</p>                                                                                                                                                                                                                                               |
| Обмеження дослідження                                      | <p>Квазі-експериментальний дизайн (неповна рандомізація) може зменшувати внутрішню валідність.</p> <p>Варіабельність у рівні викладання між вчителями може впливати на результати.</p> <p>Випадкові пропуски/втрати учасників упродовж року (attrition).</p> <p>Соціально-культурні відмінності між школами можуть впливати на загальну екстернальність результатів.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Практичні рекомендації (на випадок позитивних результатів) | <p>Інтегрувати перевірені елементи програми у шкільну програму фізичної культури для випускних класів.</p> <p>Розробити методичні посібники для вчителів з описом інтерактивних і проєктних модулів.</p> <p>Запровадити профільні курси/клуби з військово-спортивною спрямованістю та проєктною діяльністю.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Приблизний бюджет (орієнтовно)                             | <p>Транспорт/вишкіл для виїздів; обладнання (маршрути, мапи, інвентар); друк матеріалів; оплата експертів/тренерів; обробка даних (статистичне ПЗ) – залежить від масштабу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Аналіз практики впровадження інтерактивних та проєктних технологій у фізичне виховання дозволив виділити такі ключові результати:

1. Підвищення мотивації учнів. Використання ділових ігор («Тактична гра», «Командний виклик»), командних змагань та рольових завдань сприяє

більш активному залученню старшокласників до занять, підвищує їх зацікавленість у фізичному розвитку.

2. Розвиток військово-прикладних навичок. Проєктні методи дозволяють організовувати практичні заходи (спортивно-патріотичні проєкти, військово-спортивні табори, туристичні походи), які імітують реальні умови служби та сприяють засвоєнню прикладних навичок – орієнтування на місцевості, марш-кидки, надання домедичної допомоги.

3. Формування командної згуртованості. Інтерактивні технології забезпечують розвиток комунікативних умінь, лідерських якостей, відповідальності та взаємоповаги, що є основою для майбутньої ефективної взаємодії в армійських підрозділах.

4. Поєднання фізичного та патріотичного виховання. Реалізація проєктів, спрямованих на дослідження історії українського війська, участь у військово-патріотичних заходах і волонтерських ініціативах інтегрує фізичне виховання з формуванням національної ідентичності та громадянської відповідальності.

5. Практична адаптивність. Умови воєнного стану потребують гнучкості освітніх програм, і саме проєктні технології дозволяють швидко змінювати завдання, підлаштовуючи їх під актуальні потреби безпеки та оборони.

В табл. 2 наведено систематизований перелік видів практик впровадження інтерактивних і проєктних технологій у фізичному вихованні старшокласників, адаптований до умов сучасного воєнного стану в Україні.

*Таблиця 2*

**Систематизований перелік видів практик впровадження інтерактивних і проєктних технологій у фізичному вихованні старшокласників**

| Інтерактивні технології              |                                                                                                                                                                             | Проєктні технології       |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1. Ігрові та моделювальні практики | «Тактичні ігри» – моделювання ситуацій з елементами орієнтування, виживання, командної взаємодії (наприклад, «Рятівна місія», «Евакуація пораненого», «Безпечний маршрут»). | 2.1. Освітні міні-проєкти | «Фітнес для ЗСУ» – старшокласники розробляють комплекси вправ для військових або волонтерів (з урахуванням польових умов, мінімального інвентарю). |
|                                      | Рольові заняття – учні беруть на себе ролі «командира», «медика», «розвідника» під час спортивних завдань, розвиваючи відповідальність і лідерські якості.                  |                           | «Моя програма фізичного розвитку» – індивідуальні або групові проєкти зі складанням власного тренувального плану, ведення щоденника прогресу.      |

|                                              |                                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | Інтерактивні квести – орієнтування на місцевості, пошук «схованих пунктів», виконання фізичних і логічних завдань (можна інтегрувати в курси «Захист України»). |                                       | «Тренування в укритті» – створення відеоуроків або методичних рекомендацій для фізичної активності під час повітряних тривог або в обмежених умовах.                                                    |
| 1.2. Цифрові та візуальні технології         | Використання додатків і фітнес-трекерів (Google Fit, Strava, Zepp) для фіксації активності, проведення челенджів між класами.                                   | 2.2. Соціальні та патріотичні проекти | «Спорт заради Перемоги» – організація благодійних пробіжок, спортивних флешмобів для збору коштів на потреби ЗСУ.                                                                                       |
|                                              | Відеоаналіз рухів – зйомка виконання вправ і спільний розбір помилок (формує критичне мислення і самоконтроль).                                                 |                                       | «Герої спорту – герої країни» – дослідницький проект про спортсменів, які служать або загинули, виконуючи бойові завдання.                                                                              |
|                                              | Інтерактивні онлайн-уроки – при дистанційній або змішаній формі навчання (відеоінструктажі, змагання онлайн, інтегровані презентації з QR-кодами на вправи).    |                                       | «Фізична готовність до служби» – створення посібників, відеороликів чи тренувальних планів для майбутніх захисників (з практичними навичками: витривалість, силові вправи, марш-кидок, перша допомога). |
| 1.3. Командна взаємодія і дискусійні формати | «Мозкові штурми» після занять – аналіз ефективності командної роботи під час гри чи тренування.                                                                 | 2.3. Дослідницько-практичні проекти   | Аналіз впливу регулярної фізичної активності на стресостійкість і психологічну готовність до дій у надзвичайних ситуаціях.                                                                              |
|                                              | Рефлексійні кола – обговорення, як фізична активність допомагає в                                                                                               |                                       | Дослідження мотивації старшокласників до занять фізкультурою                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                        |  |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | стресових ситуаціях, саморегуляції, підтримці бойового духу.                           |  | в умовах воєнного стану (анкетування, статистика, висновки). |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Спільне планування тренувань — учні самі пропонують вправи, маршрути, сценарії занять. |  |                                                              |
| <p>3. Інтеграція з предметом «Захист України»</p> <p>Створення інтегрованих занять: фізичні вправи + тактична підготовка + орієнтування + надання домедичної допомоги.</p> <p>Вправи на витривалість і виживання – практичні заняття «Похід з тактичними завданнями», «Фізична підготовка в екстремальних умовах».</p> <p>Інтерактивні симуляції – відпрацювання реакції на сигнали повітряної тривоги, евакуацію, координацію дій.</p> |                                                                                        |  |                                                              |

*Висновки.* Застосування інтерактивних та проєктних технологій у фізичному вихованні старшокласників є ефективним засобом підготовки до захисту України. Вони забезпечують не лише розвиток фізичних якостей, а й формування особистісних рис, необхідних для служби у Збройних силах: дисципліни, відповідальності, стресостійкості, вміння працювати в команді.

Отже, впровадження інтерактивних і проєктних методів у шкільну практику фізичного виховання повинно стати пріоритетним напрямом освітньої політики України в умовах воєнного стану та після його завершення. Це сприятиме підготовці покоління молоді, здатного ефективно захищати Батьківщину та відновлювати державу.

#### Список літературних джерел

1. Андрєєв А. В. Інноваційні методи фізичного виховання учнів старших класів: монографія. Київ: Освіта, 2020. 3
2. Гончаренко О. І. Військово-прикладні аспекти фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Педагогіка і психологія, 2021, №3, с. 45–52. 4
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. Ільченко В.П., Грибан Г.П. Формування мотивації до захисту України учнів старшого віку засобами фізичного виховання. 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, 2025. Випуск 8 (195). С. 68–71. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).14)
5. Орлик В. В. Проєктні технології у системі патріотичного виховання старшокласників. Молодь і ринок, 2021, № 6, с. 118–122. 5
6. Koval, I., Petrenko, L., & Marchenko, O. Interactive methods in physical education: Ukrainian school context. Journal of Physical Education and Sport, 2022, 22(5), 1345–1352. 1

## **ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ШІ-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

**Калініченко О.О.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуто педагогічні засади використання технологій штучного інтелекту (ШІ) у процесі фізичного виховання старшокласників. Проаналізовано можливості інтеграції інтелектуальних цифрових інструментів у навчально-виховний процес закладів загальної середньої освіти. Визначено методичні принципи, умови ефективного застосування ШІ-технологій та їх вплив на мотивацію, індивідуалізацію й результативність занять фізичною культурою. Обґрунтовано доцільність поєднання традиційних і цифрових підходів у формуванні фізичної культури особистості старшокласника.

*Ключові слова:* фізичне виховання, штучний інтелект, інформаційно-комунікаційні технології, старшокласники, методика, педагогічні засади.

*Актуальність дослідження.* Сучасна система фізичного виховання зазнає значних змін під впливом цифровізації освіти. Використання технологій штучного інтелекту (ШІ) відкриває нові можливості для вдосконалення методик навчання, індивідуалізації занять та моніторингу фізичного розвитку учнів. Водночас інтеграція ШІ у фізичне виховання вимагає науково обґрунтованого підходу, що враховує педагогічні принципи, психологічні особливості старшокласників та етичні аспекти використання цифрових технологій.

*Аналіз літературних джерел.* У сучасних науково-педагогічних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється використанню штучного інтелекту в освітньому процесі. Дослідники відзначають, що ШІ-технології мають потенціал до трансформації традиційних підходів до навчання, у тому числі й у галузі фізичного виховання [3, 5].

Згідно з дослідженням О.О. Калініченка та Є.Є. Волкової, ефективне впровадження цифрових інструментів у систему освіти можливе за умови дотримання психолого-педагогічних принципів гуманізації, доступності та наукової обґрунтованості [2]. Особливу роль у цьому відіграє педагог як медіатор між цифровим середовищем і здобувачем освіти, що актуалізує потребу у підвищенні цифрової компетентності викладачів [1]. А. Коломієць підкреслює, що використання ШІ дозволяє здійснювати персоналізоване навчання, забезпечувати зворотний зв'язок у реальному часі, а також ефективно адаптувати зміст освітніх програм до індивідуальних потреб учнів [3]. Такий підхід є надзвичайно важливим у фізичному вихованні, де необхідно

враховувати фізичний стан, рівень підготовленості та мотивацію старшокласників.

У працях Т.В. Отрошко, О.М. Школи та О.О. Калініченка наголошується на доцільності впровадження інтелектуальних тренувальних систем, віртуальних тренерів і аналітичних платформ для збору та обробки даних про фізичну підготовленість учнів [5]. Це дозволяє здійснювати об'єктивне оцінювання, моніторинг прогресу та коригування навантажень відповідно до поточних результатів. Водночас, як зазначають Осіпцов А. та співавт., важливим є дотримання принципу педагогічної доцільності використання ІІІ в освітньому процесі, щоб уникнути технократизації освіти та втрати міжособистісної взаємодії між учнем і вчителем [4]. Також О.О. Калініченко наголошує, що при впровадженні ІІІ у фізичне виховання необхідно враховувати етичні аспекти цифрової взаємодії, зокрема захист персональних даних учнів та безпечність цифрового середовища [1].

Отже, аналіз наукової літератури засвідчує, що використання ІІІ-технологій у фізичному вихованні старшокласників є перспективним напрямом, що поєднує технологічні можливості з педагогічною доцільністю, сприяючи індивідуалізації освітнього процесу, підвищенню мотивації та розвитку цифрової грамотності учнів.

*Метою статті* є обґрунтування педагогічних засад і методичних підходів до використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників.

*Результати досліджень.* Штучний інтелект у контексті освіти розглядається як сукупність цифрових технологій, здатних аналізувати великі масиви даних, адаптувати навчальні завдання до індивідуальних потреб учня та забезпечувати зворотний зв'язок у реальному часі. У фізичному вихованні це може реалізовуватися через інтелектуальні тренувальні системи, віртуальних тренерів із елементами ІІІ, аналітичні платформи для збору та аналізу даних про фізичну підготовленість учнів.

Розглядаючи педагогічні засади використання ІІІ-технологій, можна відмітити наступне:

Принцип гуманізації освітнього процесу – використання ІІІ має сприяти розвитку особистості, а не підміняти діяльність учителя.

Індивідуалізація та диференціація навчання – алгоритми ІІІ враховують фізичний стан, темп розвитку, рівень підготовленості учнів.

Принцип науковості та достовірності даних – застосування ІІІ повинно ґрунтуватися на перевірених педагогічних і фізіологічних даних.

Безперервність і зворотний зв'язок. Використання ІІІ дозволяє оперативно оцінювати результати занять і коригувати навантаження.

Етичність і безпечність цифрової взаємодії – педагог забезпечує конфіденційність даних і навчає безпечному користуванню технологіями.

Ефективне впровадження ІІІ-технологій передбачає кілька етапів: аналітичний (діагностика фізичної підготовленості), проєктувальний (формування персоналізованих маршрутів навчання), практичний (проведення

занять із використанням цифрових засобів) та оцінювально-корекційний (аналіз динаміки результатів). Вчитель при цьому виступає медіатором між ІІІ-системою та учнем.

При використанні штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів можна виділити ряд переваг:

Підвищення мотивації учнів через ігровізацію та персоналізацію.

Об'єктивність оцінювання результатів.

Можливість дистанційного моніторингу.

Розвиток цифрової компетентності учнів і вчителів.

Але поряд з цим виникає й низка проблем, що потрібно розв'язувати: ризик технократизації освітнього процесу; обмежений доступ до технологій у сільських школах та потреба у підвищенні цифрової грамотності викладачів.

*Висновки.* Таким чином, інтеграція технологій штучного інтелекту у фізичне виховання старшокласників відкриває широкі перспективи для підвищення ефективності освітнього процесу. Водночас педагогічний компонент залишається ключовим фактором, що визначає гуманістичний і виховний потенціал цих технологій. Методика використання штучного інтелекту має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, етичності, інтерактивності та наукової обґрунтованості.

#### Список літературних джерел

1. Калініченко О.О. Штучний інтелект в освітньому процесі здобувачів вищої освіти. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. праць за матер. VI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава - Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 51-53.

2. Калініченко О.О., Волкова Є.Є. Сучасний процес навчання у вищій школі. *Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2023. С. 467–469.

3. Коломієць А. Використання штучного інтелекту в освітній та науковій діяльності: можливості та виклики. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців*: зб. наук. праць ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2023. – Режим доступу: <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/download/5567/5009> (дата звернення: 05.10.2025).

4. Осіпцов А., Калініченко О., Школа О., Шрамко М. Освітні технології навчання студентської молоді у процесі занять у закладах вищої освіти. *Pedagogika. East Evropan conference* : zbiór raportów naukowych (Zakopane, Польща, 29-30 грудня 2017 року). Zakopane, Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2017. Р. 85-88.

5. Отрошко Т.В., Школа О.М., Калініченко О.О. Впровадження штучного інтелекту в освітній процес магістрантів – інформатиків. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*: зб. наук. праць за матер. міжнародної наук.-практ. конф (Київ, 15 травня 2024 р.). Київ: КАІ, № 4, 2024. С. 351–356. DOI 10.18372/2786–5495.1.18916

# РОЗВИТОК ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ

Кондратюк А.Ю., Лайчук А.М.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті висвітлено питання розвитку творчої активності студентів у процесі фізичного виховання засобами брейкінгу. Розкрито сутність творчої активності як інтегративної якості особистості, що забезпечує здатність до самовираження, ініціативи та імпровізації. На основі аналізу зарубіжних і вітчизняних наукових джерел обґрунтовано педагогічний потенціал брейкінгу як танцювально-спортивної практики, що поєднує фізичний, емоційно-естетичний і креативний компоненти. Представлено результати експериментального впровадження елементів брейкінгу у програму фізичного виховання здобувачів, які засвідчили його позитивний вплив на мотивацію до занять і розвиток творчих здібностей.

*Ключові слова:* брейкінг, творча активність, здобувачі, фізичне виховання, самовираження.

*Актуальність теми дослідження.* Одним із стратегічних напрямів розвитку сучасної вищої освіти є формування творчої, конкурентоспроможної особистості. Для здобувачів закладів вищої освіти, що навчаються на факультетах фізичного виховання та спорту важливим завданням стає поєднання фізичного, естетичного та творчого розвитку. Традиційні форми занять фізичною культурою не завжди сприяють активізації креативного потенціалу здобувачів. Брейкінг – сучасна форма рухової активності, що виникла в межах хіп-хоп культури, сьогодні визнана на міжнародному рівні та включена до програми Олімпійських ігор (Париж – 2024). Його педагогічна цінність полягає в поєднанні фізичного навантаження з музикальністю, імпровізацією, командною взаємодією та самовираженням. Це створює умови для розвитку творчого мислення, емоційної гнучкості, впевненості й соціальної активності здобувачів.

*Аналіз літературних джерел.* У світовій науковій спільноті спостерігається зростання інтересу до дослідження творчого потенціалу у танцювальних видах спорту, зокрема у брейкінгу, який дедалі більше визнається не лише як форма фізичної активності, а й як комплексна педагогічна технологія розвитку особистості. Наукові праці свідчать, що процес навчання брейкінгу базується на поєднанні технічної майстерності, відчуття музики, самовираження та креативності, що робить його ефективним інструментом розвитку творчої активності здобувачів [6]. Дослідники наголошують, що креативність у брейкінгу проявляється у здатності танцівника створювати нові рухи, варіації та композиції, адаптуючись до музики і простору. Модель «Four C» (mini-C, little-C, pro-C, big-C) дозволяє розглядати творчість у кількох вимірах – від щоденної індивідуальної імпровізації до професійного рівня, що має соціальне визнання. Такий підхід може бути

інтегрований у педагогічний процес для розвитку креативного мислення здобувачів під час фізичного виховання. Питання взаємозв'язку між цілеспрямованими тренуваннями й творчими імпровізаціями детально розкриваються у сучасних емпіричних дослідженнях [4, 7]. Вони доводять, що ефективне формування творчої компетентності можливе лише за умови поєднання систематичної роботи з експериментуванням і самостійним пошуком нових рішень. Учасники, які практикують імпровізаційні методи у процесі навчання, демонструють не лише покращення технічних умінь, а й розвиток інтелектуальної гнучкості, здатності до аналізу та модифікації рухів. Таким чином, творча активність у брейкінгу – це не лише естетична категорія, а й когнітивний процес, що охоплює планування, аналіз, рефлексію та мотивацію [1, 2].

У наукових роботах із танцювального спорту підкреслюється, що танець, зокрема брейкінг, формує у здобувачів здатність до «творчої спритності» (creative dexterity) – переходу від репродуктивного до продуктивного типу діяльності, тобто від наслідування до створення власного продукту [3, 8]. Це поняття тісно пов'язане з розвитком адаптивності, відкритості до нових ідей і готовності до творчого ризику. У педагогічному контексті така діяльність сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання, підвищенню впевненості у власних силах і готовності приймати нестандартні рішення. Окрему увагу вчені приділяють формам і методам оцінювання у навчанні брейкінгу. Сучасні підходи рекомендують відмовитися від одновимірного оцінювання, орієнтованого лише на технічність, і враховувати творчі показники – музичність, оригінальність рухів, артистичність, виразність емоцій [9]. Такі критерії сприяють зростанню внутрішньої мотивації здобувачів, адже дозволяють кожному учаснику проявити індивідуальність і отримати позитивний досвід самореалізації. Дослідження сучасних освітніх систем у галузі танцю також підкреслюють необхідність інтеграції естетичних, соціальних і психологічних компонентів у процес навчання. Вони доводять, що успішне засвоєння брейкінгу залежить не лише від фізичної підготовленості, а й від уміння взаємодіяти у групі, розуміти емоції партнерів, розвивати емпатію й комунікативні навички [10].

Таким чином, брейкінг можна розглядати як дисципліну, яка поєднує фізичне, емоційне та інтелектуальне навчання. Отже, у наукових дослідженнях доведено, що брейкінг має потужний потенціал як педагогічний інструмент у формуванні творчої активності здобувачів. Його унікальність полягає в поєднанні спорту, мистецтва та педагогіки, що забезпечує всебічний розвиток особистості [3, 5]. Заняття брейкінгом формують самодисципліну, здатність до рефлексії, креативне мислення й позитивну мотивацію до фізичної активності, що відповідає вимогам сучасної вищої освіти, орієнтованої на підготовку творчих, ініціативних і самореалізованих фахівців.

*Мета дослідження:* теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання елементів брейкінгу у фізичному

вихованні здобувачів закладів вищої освіти як засобу розвитку творчої активності.

*Результати дослідження.* У рамках дослідження, спрямованого на вивчення впливу брейкінгу на розвиток творчої активності здобувачів, було проведено педагогічний експеримент серед 30 здобувачів, які мали базовий рівень фізичної підготовленості та не займалися раніше танцювальними видами спорту. Метою експерименту було виявити зміни у рівні творчої активності, мотивації до занять фізичною культурою, а також у розвитку особистісних і комунікативних якостей під впливом занять брейкінгом.

Програма дослідження тривала один семестр і включала 8 навчально-тренувальних занять по 60 хв, що проводилися у форматі інтерактивної взаємодії здобувачів із викладачем. Заняття мали чітку структуру й складалися з трьох етапів:

Ознайомчий етап (2 заняття) – здобувачі ознайомлювалися з історією розвитку брейкінгу, його роллю у формуванні культури рухової активності, поняттям творчості у танцювальній діяльності. Особливу увагу приділяли музичності, ритму, відчуттю простору та взаємодії з партнером. На цьому етапі учасники засвоювали базові елементи (топрок, футворк), вчилися відчувати темп і ритміку.

Основний етап (4 заняття) – акцент робився на розвитку технічних навичок і творчої самостійності здобувачів. Освоювалися складніші елементи – фрізи, павермуви, поєднання рухів у комбінації, робота з музикальними акцентами. Використовувалися методи творчих завдань, коли здобувачі отримували тему або музичний фрагмент і мали створити коротку імпровізацію. Важливою умовою було заохочення оригінальності й відсутність оцінки «за зразком».

Підсумковий етап (2 заняття) – здобувачі створювали власні міні-композиції, поєднуючи технічні елементи з імпровізаційними рухами. Частина занять проходила у форматі «батлів» та командних виступів, що сприяло розвитку комунікації, відповідальності та вміння презентувати себе перед аудиторією. Наприкінці відбувалося обговорення, під час якого здобувачі аналізували власний прогрес, труднощі й емоційні відчуття.

Для комплексного оцінювання результатів було використано такі методи: педагогічне спостереження за поведінкою, активністю, ініціативністю та взаємодією здобувачів; експертне оцінювання (викладачами фізичної культури та хореографії) за критеріями технічної точності, музикальності, артистичності, креативності та виразності; анкетування здобувачів щодо рівня задоволення заняттями, самопочуття, впевненості та мотивації; самооцінювання творчої активності за п'ятибальною шкалою.

Результати кількісного та якісного аналізу засвідчили суттєві позитивні зміни, а саме:

- середній показник творчості зріс із 2,8 до 4,1 балів, що свідчить про підвищення рівня самостійності, ініціативності та здатності до створення власних комбінацій рухів;

- 70 % здобувачів перейшли від механічного повторення до творчого осмислення танцю, виявивши власний стиль виконання;
- 85 % учасників відзначили покращення самооцінки, емоційної впевненості та зменшення страху публічного виступу;
- 78 % здобувачів висловили підвищену мотивацію до занять фізичною культурою, оскільки брейкінг сприймався ними не як обов'язок, а як цікава форма самовираження;
- 65 % наголосили на покращенні взаємодії у групі, розвитку командного духу та комунікативних умінь.

Викладачі, які спостерігали за процесом, підтвердили зростання рівня координації, музикальності, витривалості та здатності здобувачів до імпровізації. Також було відзначено підвищення емоційної включеності учасників, зниження рівня тривожності та поява впевненості у власних силах. Додатково відзначено позитивні психоемоційні ефекти: більшість здобувачів повідомили про відчуття радості, енергії, зняття напруги після занять, що підтверджує рекреаційний і терапевтичний потенціал брейкінгу. Водночас експеримент показав, що цей вид рухової діяльності вимагає гнучкого підходу – врахування індивідуальних можливостей, темпу засвоєння і стилю мислення кожного здобувача.

Отримані результати узгоджуються із сучасними зарубіжними дослідженнями, які підкреслюють багатовимірний вплив брейкінгу: розвиток моторної сфери (координація, сила, гнучкість), когнітивної сфери (аналітичне та просторове мислення, креативність) і емоційної сфери (самовираження, впевненість, співпраця). Таким чином, педагогічний експеримент довів, що брейкінг може стати дієвим інструментом формування творчої активності здобувачів у системі сучасного фізичного виховання, поєднуючи освітню, виховну та естетичну функції.

*Висновки.* Проведене дослідження підтверджує, що творчість є фундаментальною складовою у структурі брейкінгу як сучасного виду рухової діяльності. Аналіз наукових джерел і результати експерименту доводять, що впровадження елементів брейкінгу у програму фізичного виховання здобувачів позитивно впливає на розвиток їхньої творчої активності, комунікативних умінь, внутрішньої мотивації та самовираження. Такий підхід сприяє гармонійному поєднанню фізичного, емоційного й інтелектуального розвитку молоді, формує стійкий інтерес до занять фізичною культурою та сприяє становленню креативної, самодостатньої особистості. Отримані результати дають підстави розглядати брейкінг як ефективний педагогічний інструмент сучасної освіти, що поєднує спортивні, мистецькі й виховні компоненти. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення методичних рекомендацій, навчальних програм і практичних моделей інтеграції брейкінгу в систему фізичного виховання закладів вищої освіти, а також на поглиблене вивчення його впливу на формування креативних і соціальних компетентностей здобувачів.

## Список використаної літератури

1. Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Кафтанова Т.В., Цимбалюк Н.М., Кондратюк А.Ю., Острогляд А.Є. Формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури засобами брейкінгу. 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, 2025. Випуск 7 (194). С. 81–84.
2. Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Чайка Ю.Ю., Саранча М.П., Кондратюк А.Ю. Брейкінг як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. 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, 2025. Випуск 7 (194). С. 85–88.
3. 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.
4. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Перспективи впровадження брейкінгу в освітні програми: порівняння з іншими видами фізичної активності. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 47–51.
5. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Фітнес-брейкінг: технології навчання та їх вплив на фізичний розвиток. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 39–43.
6. Yang Z., Bai Y., Wei M. (2022). The Importance of Creativity in the Sportification of Breakdance. *Frontiers in Education*, 7. 1-5.
7. Shimizu D., Okada T. (2018). Deliberate Practice Revisited: Complexity and Creativity in the Practice Process in Breakdance. *E-Scholarship*. 2152-2157.
8. Chappell K., Craft A., Burnard P. (2019). Creativity and Dance Education Research. *Oxford Research Encyclopedia of Education*. 1-47.
9. Wei MT, Yang Z, Bai YJ, Yu N, Wang CX, Wang N and Cui YS (2022) Shaping Future Directions for Breakdance Teaching. *Front. Psychol.* 13:952124. doi: 10.3389/fpsyg.2022.952124
10. Ling X., Zhang S.R., Zhu X.M., Zhao L.H., Zeng Z.M. (2024). Scoring Criteria of Breakdance Education According to Trivium Value System. *Open Journal of Social Sciences*, 12, 284–294.

# ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

<sup>1</sup>Кривенко В.О., <sup>1</sup>Грибан Г.П., <sup>2</sup>Білошкаленко Т.О.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Житомирський автомобільно-дорожній фаховий коледж  
Національного транспортного університету

*Анотація.* У статті розглянуто питання підвищення мотивації учнів 5–6 класів до самостійних занять фізичними вправами засобами гімнастики. Визначено, що використання гімнастичних вправ як універсального засобу розвитку фізичних якостей і формування позитивного ставлення до фізичної культури сприяє зростанню рівня рухової активності школярів і вихованню стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні. Результати експерименту підтвердили ефективність розробленої методики.

*Ключові слова:* фізична культура, учні, гімнастика, мотивація, самостійні заняття.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні тенденції в освіті та охороні здоров'я дітей засвідчують значне зниження рівня фізичної підготовленості та рухової активності школярів. За даними вітчизняних і міжнародних досліджень, понад 60 % учнів мають відхилення у стані здоров'я, а час, який вони приділяють фізичним вправам, не відповідає фізіологічним нормам. Особливо критичним є молодший підлітковий вік (10–12 років), коли формується ставлення до власного здоров'я, цінності, звички й потреби у самовдосконаленні. У зв'язку з цим актуальним завданням сучасної школи є створення педагогічних умов, що сприятимуть формуванню в учнів стійкої мотивації до самостійних занять фізичними вправами. Одним із найбільш ефективних засобів виступає гімнастика, яка поєднує оздоровчий, естетичний і виховний вплив, сприяє розвитку основних фізичних якостей, гармонії рухів, координації, сили та гнучкості [2, 4].

*Аналіз літературних джерел.* Проблемі формування мотивації школярів до занять фізичною культурою присвячено праці багатьох науковців [1, 2, 5]. Дослідники підкреслюють, що ефективне формування мотивації можливе лише за умови поєднання зовнішніх стимулів (оцінка, змагання, заохочення) і внутрішніх чинників (інтерес, задоволення, усвідомлення користі). Питання використання засобів гімнастики в освітньому процесі розглядалися в роботах [3, 4 та ін.]. Вони доводять, що гімнастичні вправи сприяють формуванню рухових навичок, вихованню наполегливості та розвитку морально-вольових якостей. Проте, значну кількість наукових досліджень, проблема формування мотивації до самостійних занять засобами гімнастики саме у молодших підлітків досі залишається недостатньо розробленою.

*Результати дослідження.* Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 1 м. Овруч. У педагогічному експерименті брали

участь 34 учні 5–6 класів, розділені на контрольну та експериментальну групи. На початковому етапі педагогічного експерименту було проведено анкетування та педагогічне спостереження, спрямовані на визначення вихідного рівня мотивації учнів 5–6 класів до самостійних занять фізичними вправами. Оцінювання здійснювалося за допомогою анкети, що включала шість компонентів мотиваційної структури: ціннісно-цільовий, когнітивний, емоційно-вольовий, соціально-поведінковий, особистісний та організаційно-практичний. Кожен компонент містив три твердження, які учні оцінювали за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Узагальнені показники дозволили класифікувати рівень мотивації як низький ( $<3,0$  бала), середній ( $3,0\text{--}4,0$  бала) та високий ( $>4,1$  бала).

Результати констатувального етапу свідчать, що переважна більшість школярів мала низький або середній рівень мотивації до фізичних вправ. У структурі мотивів домінували зовнішні чинники – бажання отримати позитивну оцінку, схвалення вчителя чи уникнути осуду. Водночас внутрішні стимули – інтерес, задоволення від руху, усвідомлення значення фізичної культури для здоров'я – були недостатньо виражені. Середня тривалість добової рухової активності не перевищувала 75–85 хв, що є нижчим за рекомендований рівень Всесвітньої організації охорони здоров'я (не менше 120 хв).

Після впровадження експериментальної методики, яка передбачала поєднання навчальних занять гімнастикою з елементами фітнесу, рухливими іграми, вправами на координацію та самостійними домашніми комплексами, зафіксовано суттєве підвищення рівня мотивації. Учні почали більш усвідомлено ставитися до занять, проявляли ініціативу, виявляли стійкий інтерес до виконання вправ у позаурочний час. У результаті повторного анкетування середній показник мотивації у п'ятикласників зріс із 2,96 до 3,84 бала, а у шестикласників – із 3,04 до 4,02 бала. Найбільше зростання спостерігалось за емоційно-вольовим і ціннісно-цільовим компонентами. Учні почали отримувати задоволення від процесу занять, проявляли наполегливість у подоланні труднощів, краще розуміли значення фізичних вправ для здоров'я.

Додатково було проведено аналіз добової рухової активності учнів за допомогою педагогічного спостереження та самообліку. Після експерименту середня тривалість рухів середньої та високої інтенсивності збільшилась на 25–30 хв на добу, що свідчить про реальне підвищення рухової активності школярів.

Порівняльний аналіз контрольних та експериментальних груп показав, що кількість учнів із високим рівнем мотивації у п'ятикласників зросла з 16 % до 47 %, а у шестикласників – з 18 % до 53 %. У контрольних групах подібних зрушень не спостерігалось. Розрахунок t-критерію Стьюдента ( $p < 0,05$ ) підтвердив достовірність отриманих відмінностей.

*Висновки.* Проведене дослідження підтвердило ефективність застосування засобів гімнастики у формуванні мотивації учнів 5–6 класів до самостійних занять фізичними вправами. Розроблена методика сприяла підвищенню показників мотивації за всіма її складовими, зростанню інтересу до занять та

рівня добової рухової активності. Середній рівень мотивації у п'ятикласників підвищився з 2,96 до 3,84 бала, у шестикласників – з 3,04 до 4,02 бала ( $p < 0,05$ ).

#### **Список використаної літератури**

1. Аксьонова О. П., Півненко Ю. В., Кліщевська Я. В., Матвійшина Т. Д. Технологія формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами учнів і учениць 5–6 класів на уроках фізичної культури. *Colloquium-journal*. 2022. № 27(150). С. 18–22.
2. Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Кафтанова Т.В., Цимбалюк Н.М., Кондратюк А.Ю., Острогляд А.Є. Формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури засобами брейкінгу. 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, 2025. Випуск 7 (194). С. 81–84.
3. Данилко В.М., Троценко Т.Ю. Формування мотивації до фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання. 2020. № 3. С. 70–74.
4. Ковальчук В. Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Збірник наукових праць ХНУРЕ. 2021. №2. С. 112–117.
5. Саранча М.П., Грибан Г.П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. 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, 2025. Випуск 8 (195). С. 133–137.

### **РОЛЬ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ РІВНЕНЩИНИ В ЗАПРОВАДЖЕННІ ЗАХОДІВ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ**

**Кузнєцова О.Т.**

*Національний університет водного господарства та природокористування*

*Анотація.* В сучасних умовах досконала політика у сфері фізичної культури і спорту реалізується у створенні сприятливих умов для масового залучення громадян до фізичної активності та формування здорового способу життя. В роботі розкрита діяльність громадських організацій Рівненщини в реалізації програм розвитку оздоровчої рухової активності населення.

*Ключові слова:* Рівненщина, громадські організації, програми, заходи, оздоровча рухова активність.

*Актуальність теми дослідження.* Основною метою Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [1] за напрямом «Фізично активна нація» є «підвищення рівня залученості населення до регулярної рухової активності, створення умов щодо доступності для городян спортивно-оздоровчої інфраструктури» [1]. Для реалізації мети та виконання завдань передбачається «залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі

молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення» [1]. Умовами продуктивності процесу є впровадження дієвих механізмів взаємодії органів влади з громадськими організаціями на основі соціального партнерства, розроблення програм взаємодії бізнесу та сфери фізкультурно-оздоровчої діяльності, спонсорства, меценатства [3, с. 204]. Тому дослідження діяльності громадських організацій в реалізації програм розвитку оздоровчої рухової активності в регіоні є досить актуальною проблемою.

*Аналіз літературних джерел.* Суттєво зазначити, що в зарубіжних країнах існує чітке розмежування фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять. Науковці зазначають, що одним із найуспішніших на сьогодні є досвід Сполучених Штатів Америки у залученні студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих, а особливо до спортивних занять [4]. Процес фізичного виховання в Австралії спрямований на застосуванні різноманітних засобів оздоровчого фітнесу, які викликають непохитний інтерес до рухової активності всіх верств населення. У країнах Азії, зокрема в Японії та Китаї, втілюються види рухової активності з елементами, що формують національну свідомість, традиції та культуру [4]. При цьому, на рівні держави управління у сфері фізичної культури і спорту відбувається, перш за все, в «великому спорті», а на рівні місцевого самоврядування – в «спорті для всіх», а також в підтримці місцевих команд, що беруть участь в «великому спорті», в розвитку місцевої спортивної інфраструктури [5].

*Мета дослідження:* розкрити діяльність громадських організацій Рівненщини в реалізації програм розвитку оздоровчої рухової активності населення.

*Результати досліджень.* Громадські органи управління фізичною культурою і спортом доповнюють державні форми організації фізичного виховання, сприяють залученню широких мас населення до рішення завдань, пов'язаних з оздоровчою фізичною культурою, розвитком масового, професійного та олімпійського, паралімпійського, дефлімпійського спорту. Громадські органи управління здійснюють та координують розвиток фізичної культури і спорту з урахуванням територіально-відомчого принципу [2, с. 41].

Серед значної кількості громадських організацій, в останні роки істотні соціальні завдання вирішуються Національним Олімпійським Комітетом України [2, с. 42; 6]. Його основні завдання – забезпечення участі національних команд України в Олімпійських, Європейських, Всесвітніх пляжних та Юнацьких Олімпійських іграх, Юнацьких Європейських олімпійських фестивалях, розширення міжнародного співробітництва, популяризація масового спорту і здорового способу життя, фізичне і духовне збагачення людей. З цією метою Національний Олімпійський комітет України співпрацює з державними, громадськими та іншими організаціями [6].

Розглянемо більш детально діяльність громадських організацій Рівненщини в реалізації програм розвитку оздоровчої рухової активності населення. З метою організації оздоровчої рухової активності громадян,

створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків розроблено та затверджено соціальний проект «Активні парки – локації здорової України». Активні парки – це один з проектів, що входить у загальнонаціональну програму Президента України «Здорова Україна», який затверджений Указом Президента України від 17.12.2020 № 574/2020 та регулюється постановою Кабінету Міністрів України від 07.04.2021 №326 «Про затвердження Положення про соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» [8].

Соціальний проект «Активні парки – локації здорової України» – розробка навігаційної карти безкоштовних для населення рекреаційних занять в парках та скверах. Основною метою є залучення населення до регулярних занять оздоровчою фізичною культурою, розвиток життєво необхідних рухових здібностей [8]. З метою підтримки проекту громадськими організаціями Рівненщини була розглянута перспектива наповнення парків міста активностями [7; 9].

Відділення НОК України в Рівненській області спільно з Комунальним закладом «Обласний центр фізичного здоров'я «Спорт для всіх» Рівненської обласної ради у 2021 році започаткували конкурс «Кращі активні парки у Рівненській області» [7; 9]. Організації Рівненщини генерують ідеї та пропонують проекти, до участі у яких можуть долучатися координатори, та здійснювати ці заходи у громадах. Через групу «Активні парки Рівненщини» у за стосунку *viber* координаторам надається оперативна інформація та всебічна методична допомога.

У парку культури та відпочинку ім. Т. Шевченка у Рівному проводиться «Всеукраїнський Олімпійський день». В межах соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» спортивні заходи у всіх регіонах України проводяться в липні, в тому числі і на Рівненщині. Подія започаткована Олімпійським комітетом та Міністерством молоді та спорту України, і присвячується дню створення Міжнародного Олімпійського Комітету. В цей день будь-яка людина, незалежно від віку, статусу та статку, може відчути себе справжнім олімпійцем та спробувати себе в різних видах спорту. Головна ідея акції – пропаганда здорового способу життя та популяризація олімпійського руху [7; 9].

Учасники фізкультурно-оздоровчої акції для дітей і дорослих змагаються у двох дисциплінах: біг та скандинавська ходьба. У цьому році в Рівненському парку культури і відпочинку ім. Т.Г. Шевченка зібралось понад 500 учасників забігу. В заході взяли участь категорії різних вікових груп: від найменших (дошкільнят) до найстарших (ветеранів спорту). Одна група була сформована спортсменами Рівненського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», та шість категорій вікових: дошкільнята, три категорії школярів, молодь і ветерани. Крім легкоатлетичного пробігу, учасникам також пропонувалися спортивні конкурси, естафети, вікторини, конкурси малюнку на асфальті на олімпійську тематику. Варто зазначити, що в

спортивному дійстві також брали участь люди з особливими потребами та пенсіонери, довівши таким чином, що фізичною культурою може займатись будь-яка людина [10].

На день Молоді у Рівному у парку культури та відпочинку ім. Т. Шевченка традиційно проводяться наступні спортивні заходи: спортивний фестиваль «Спорт для всіх у парках і скверах» (теніс, ґрунтові тенісні корти); змагання та майстер-класи з баскетболу 3х3 (спортивний майданчик вул. Соборна, 3Д) [7; 9]. Щороку на Рівненщині проводяться безліч інших заходів, організаторами яких є Відділення Національного Олімпійського комітету України в Рівненській області та комунальний заклад «Обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Представимо де які з них.

Так, з метою залучення до занять адаптивним спортом, відбуваються традиційні фізкультурно-оздоровчі заходи «Спорт для всіх – радість життя». Щороку він проходить саме 1 жовтня у Міжнародний день людей похилого віку та приєднується до Європейського тижня спорту #BeActive. У програмі – настільний теніс, дартс та шашки. Учасники змагаються у трьох категоріях: 41–50 років, 51–60 років та 61+. Співорганізатором заходу також виступила Рівненська обласна організація фізкультурно-спортивного товариства «Спартак» [9].

Щорічні Всеукраїнські олімпійські уроки відбуваються в навчальних закладах Рівненщини протягом вересня та жовтня в рамках Європейського тижня спорту #BeActive. Учні мають можливість отримати нові знання зі спортивної тематики, долучитися до активного дозвілля та насолодитися миттєвостями спортивного суперництва. «Всеукраїнський олімпійський урок» у 2025 році стартував у Рівненському ліцеї «Колегіум». Заклад був обраний не випадково, адже входить до всеукраїнської мережі шкіл олімпійської освіти [7].

*Висновки.* В сучасних умовах досконала політика у сфері фізичної культури і спорту реалізується у створенні сприятливих умов для масового залучення громадян до фізичної активності та формування здорового способу життя. Програми розвитку оздоровчої рухової активності приймаються на рівні місцевого самоврядування, в областях, містах, районах, об'єднаних територіальних громадах з урахуванням цілей Стратегії та включають перелік масових оздоровчих заходів. На основі цієї програми та ініціатив громадськості та органів місцевого самоврядування розглядаються, приймаються та здійснюються проекти (заходи).

#### Список літературних джерел

1. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 108. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
2. Грибан Г.П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 2022. 124 с.
3. Домбровська С.М., Вавренюк С.А., Палюх В.В. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія. Харків: НУЦЗУ. 2020. 313 с.
4. Дутчак М., Андрєєва О., Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої

рухової активності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 49–58. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.49-58>

5. Макашов В. Діяльність органів місцевого самоврядування в реалізації програм розвитку оздоровчої рухової активності населення. *Public administration aspects*. 9 (1) 2021. С. 63–71. <https://doi.org/10.15421/152106>

6. Національний Олімпійський комітет України. Олімпійські ігри. URL: <https://noc-ukr.org/olympic/games/>

7. Положення про громадську організацію «Відділення Національного Олімпійського комітету України в Рівненській області». URL: <http://noc.rv.ua/normative/>

8. Про затвердження Положення про соціальний проект «Активні парки – локації здорової України». Постанова Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2021 р. № 326. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text>

9. Спорт для всіх. Рівненщина. Активні парки. URL: <https://sportforall.rv.ua/?page=22>.

10. Kuznietsova O. T., Kucher T. V., Khoma O. V. Using The Natural and Recreational Potential of The Region in Physical and Health Activities. *Rehabilitation and Recreation*, Том 19 № 2 (2025). 159–166.

## **ВПЛИВ ОЦІНЮВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ НА ЇХ ОСВІТНЮ ТРАЄКТОРІЮ**

**Кульбицький А.О., Лайчук А.М., Грибан Г.П.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Компетентнісне оцінювання у Новій українській школі є ключовим елементом реформування змісту освіти та зміни ролі учня в освітньому процесі. На відміну від традиційного підходу, що базувався на перевірці обсягу знань, компетентнісний підхід орієнтований на формування індивідуальної траєкторії розвитку дитини та визначення її сильних сторін. Оцінювання переходить у площину зворотного зв'язку, що сприяє розвитку навчальної автономії та мотивації.

*Ключові слова:* компетентнісне оцінювання, Нова українська школа, індивідуальна освітня траєкторія, формувальне оцінювання, навчальна мотивація.

*Актуальність теми.* Компетентнісний підхід, який впроваджується у Новій українській школі, трансформує традиційну модель оцінювання, що тривалий час була орієнтована виключно на перевірку обсягу засвоєних знань. Такий підхід не відповідав вимогам сучасного суспільства, орієнтованого на формування здатності до самостійного навчання, критичного мислення, застосування знань у практичних ситуаціях. Саме тому компетентнісне оцінювання стає не лише педагогічним інструментом, а й важливим чинником особистісного розвитку учня. Воно дозволяє виявити потенціал, визначити освітні потреби, обрати оптимальну індивідуальну траєкторію розвитку. Важливо наголосити, що оцінка перестає бути результатом контролю, а стає

джерелом розвитку, що забезпечує дитині відчуття підтримки, визнання її досягнень, поступу та індивідуального прогресу.

*Аналіз літературних джерел.* Дослідження вітчизняних та зарубіжних педагогів доводять, що компетентнісне оцінювання сприяє внутрішній мотивації учнів, зміцнює віру у власні сили, формує здатність до рефлексії, а це, у свою чергу, змінює траєкторію руху учня не лише в межах навчального предмета, а й у довгостроковій перспективі його професійного та культурного становлення. Компетентнісний підхід змінює логіку освітнього процесу: учень не просто виконує завдання – він аналізує власний розвиток, порівнює себе з попередніми досягненнями та вчиться визначати власні освітні потреби [1, 2, 6 та ін.].

Компетентнісне оцінювання у педагогічних дослідженнях розглядається як інструмент підтримки розвитку особистості, який дозволяє учневі усвідомити власні можливості та освітні потреби. Наукові підходи підкреслюють необхідність переходу від оцінювання продукту діяльності до оцінювання процесу, що відображає не лише кінцевий результат, а й логіку його досягнення [4, 5]. Постає важливе завдання – адаптація інструментів оцінювання до потреб дитини: рубрики, індивідуальні картки прогресу, діагностичні таблиці, методи рефлексії та самоконтролю. Саме вони стають ключовими елементами формуального оцінювання, завдяки якому учень отримує можливість відстежувати власний результат, робити висновки та планувати подальший рух [3, 5]. Особливістю цього підходу є те, що учень не порівнюється з іншими, а лише з самим собою у попередній фазі навчання.

Серед методів, що сприяють формуванню індивідуальної освітньої траєкторії, виділяють рефлексивні щоденники, творчі портфоліо, системи рейтингування компетентностей та моделі «зони найближчого розвитку», які дають змогу вибудувати логіку зростання учня у власному темпі та відповідно до його освітніх інтересів. Науковці наголошують, що компетентнісне оцінювання сприяє розвитку мотивації до навчання, підтримує внутрішній контроль та саморефлексію [2, 5]. Формувальне оцінювання забезпечує корекцію освітньої траєкторії та підвищення рівня автономності учня.

*Мета дослідження* – визначення особливостей впливу компетентнісного оцінювання на формування індивідуальної освітньої траєкторії та навчальної самостійності учнів.

*Результати дослідження.* Педагогічний експеримент передбачав застосування карт прогресу, портфоліо, самооцінювання та цілевизначення. Учням було запропоновано визначити особисті навчальні цілі, а також обрати інструменти, які допоможуть відстежити якісні зміни у навчальній діяльності. Протягом дослідження учні регулярно отримували зворотний зв'язок від учителя, який був не каральним, а конструктивним, індивідуалізованим.

Важливою особливістю було впровадження самооцінювання. Учні аналізували власні результати, окреслювали труднощі, пропонували шляхи їх подолання. Такий підхід сприяв розвитку саморегуляції, відповідальності та навичок ефективного планування. У результаті учні почали частіше

демонструвати ініціативність, зацікавленість, дослідницьку активність, що зумовило підвищення рівня мотивації та впевненості у власних силах. Запроваджені інструменти оцінювання продемонстрували, що учень здатний не лише до відтворення інформації, але й до її осмислення, творчого застосування, цілеорієнтованої діяльності та довготривалої внутрішньої мотивації. Педагогічний експеримент передбачав застосування карт прогресу, портфоліо, самооцінювання та цілевизначення. Оцінювання здійснювалося за чотирма рівнями компетентності (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Критерії сформованості компетентностей учнів Нової української школи**

| Рівень    | Знання                   | Вміння/навички                            | Рефлексія                                     |
|-----------|--------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Високий   | глибоке розуміння змісту | застосування знань у нових ситуаціях      | здатність ставити цілі та аналізувати прогрес |
| Достатній | володіння основами       | виконання завдань з частковими підказками | визначення труднощів                          |
| Середній  | фрагментарні знання      | постійна потреба у підтримці              | слабка мотивація                              |
| Низький   | поверхневі знання        | відсутність практичного застосування      | невміння аналізувати результат                |

Таблиця 2

**Динаміка сформованості компетентностей учнів впродовж педагогічного експерименту**

| Рівень    | До експерименту (%) | Після експерименту (%) |
|-----------|---------------------|------------------------|
| Низький   | 28                  | 10                     |
| Середній  | 46                  | 34                     |
| Достатній | 20                  | 38                     |
| Високий   | 6                   | 18                     |

**Висновки.** Компетентнісне оцінювання сприяє формуванню навчальної автономності, підвищенню мотивації та розвитку рефлексії учнів. Оцінювання стає не інструментом контролю, а засобом підтримки розвитку особистості.

**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. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41)
2. Грибан Г.П., Тимошенко О.В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 6 (88), 2013. С. 30–34.
3. Державний стандарт базової середньої освіти. 2020. <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavnyi-standart-bazovoi-serednoi-osviti>

4. Закон України «Про освіту». 2017. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року від 14 грудня 2016 р. № 988-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>
6. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. За ред. О.І. Пометун. К. : Видавництво А.С.К. 2004. 192 с.

## **ЦИФРОВІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Листопад О.А.**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»*

*Анотація.* У статті розглядаються цифрові та інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти як важливий компонент забезпечення якості освітнього процесу та формування культури здоров'я у студентської молоді. Проаналізовано сучасні цифрові інструменти, що сприяють збереженню фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти, зокрема освітні платформи, мобільні додатки, віртуальні тренажери, сервіси моніторингу активності та емоційного стану.

*Ключові слова:* здоров'язбережувальні технології, цифрові інструменти, інноваційні підходи, заклади вищої освіти, культура здоров'я.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні трансформаційні процеси в освіті, спричинені цифровізацією, глобальними викликами (зокрема пандемією, воєнними подіями, психоемоційними навантаженнями) та зростанням уваги до ментального і фізичного здоров'я молоді, зумовлюють необхідність переосмислення підходів до організації освітнього середовища у закладах вищої освіти [2]. Збереження і зміцнення здоров'я студентів розглядається як пріоритет не лише медичної, а й освітньої політики. У цьому контексті особливої ваги набуває впровадження здоров'язбережувальних технологій, які завдяки цифровим та інноваційним засобам можуть стати ефективним інструментом забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя здобувачів освіти [1]. Актуальність теми зумовлена також потребою у підготовці педагогічних кадрів, здатних використовувати сучасні цифрові ресурси для формування культури здоров'я в студентської молоді та створення безпечного освітнього середовища [3].

*Мета дослідження.* Проаналізувати та обґрунтувати цифрові й інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти з метою підвищення ефективності освітнього процесу, формування культури здоров'я у студентської молоді та створення безпечного й підтримувального освітнього середовища.

*Результати досліджень.* Сучасна освітня система стикається з викликами, пов'язаними з інтенсифікацією освітнього процесу та зростанням ролі цифрових технологій. У цьому контексті особливого значення набувають здоров'язбережувальні технології – сукупність організаційних, педагогічних, медико-профілактичних, психологічних та інформаційно-цифрових засобів, спрямованих на збереження, зміцнення та розвиток фізичного, психічного й соціального здоров'я студентської молоді в освітньому процесі [2]. Їх упровадження забезпечує оптимізацію умов освітнього середовища, зниження впливу шкідливих факторів, формування мотивації до ведення здорового способу життя та підвищення загального рівня життєздатності [5].

У цьому аспекті варто взяти до уваги, що здоров'язбережувальні технології охоплюють комплекс засобів, методів і умов, що спрямовані на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів у освітньому процесі. Здоров'язбережувальні технології в освіті включають: профілактичні заходи (попередження перевтоми, стресу, гіподинамії); оптимізацію освітнього навантаження (раціональне планування занять, чергування інтелектуальної та фізичної активності); формування культури здорового способу життя (харчування, відпочинок, гігієна праці) [4].

Здійснене дослідження дає можливість стверджувати, що у цифровому контексті означені технології передбачають використання інформаційно-комунікаційних засобів для створення сприятливого освітнього середовища. Важливим аспектом є поєднання технологій з традиційними здоров'язбережувальними підходами: фізична активність (онлайн-тренування), баланс між освітнім процесом та відпочинком, харчування. Оптимальне використання цифрових інструментів дозволяє мінімізувати шкоду для здоров'я та максимізувати ефективність освітнього процесу [2].

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє стверджувати, що серед найбільш ефективних цифрових рішень підтримки здоров'я здобувачів освіти виділяють: освітні онлайн-платформи з елементами wellbeing (наприклад, Coursera, Prometheus, що містять курси із саморегуляції, тайм-менеджменту, медитації); мобільні додатки для фізичної активності та ментального здоров'я (Google Fit, Calm, Headspace, Woebot); системи біофідбеку та моніторингу фізичного стану (фітнес-браслети, смарт-годинники); віртуальні тренажери та VR-середовища для організації освітнього процесу з елементами гейміфікації та рухової активності; цифрові сервіси психоемоційного моніторингу на базі штучного інтелекту (аналіз емоцій через відеозв'язок, самодіагностика настрою).

Вдалося зафіксувати, що ефективність здоров'язбережувальних технологій залежить від синергії класичних методів (фізичні вправи, раціональне харчування) з цифровими рішеннями. Наприклад, комбінація онлайн-тренувань із реальними спортивними заняттями або використання додатків для контролю харчування (MyFitnessPal) підвищує результативність профілактичних заходів. Такі цифрові інструменти дозволяють персоналізувати підхід до збереження здоров'я, враховуючи індивідуальні особливості

студентів, їхній рівень фізичної підготовки та спосіб життя. Наприклад, фітнестрекери й мобільні додатки допомагають відстежувати кількість кроків, якість сну, рівень стресу, надаючи зворотний зв'язок у реальному часі, що сприяє підвищенню мотивації до ведення здорового способу життя та формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я. Крім того, використання гейміфікованих платформ (наприклад, Strava або Fitbit Challenges) створює умови для змагального елементу, який активізує студентську молодь до регулярної фізичної активності.

Загалом, інтеграція інноваційних цифрових технологій у здоров'язбережувальний освітній простір дозволяє не лише підвищити ефективність профілактичних заходів, а й формувати в студентів відповідальність за власне здоров'я як невід'ємну складову професійної та особистісної самореалізації. Такий підхід сприяє розвитку культури здоров'я в академічному середовищі, де турбота про фізичне, психічне й соціальне благополуччя стає частиною освітньої стратегії. Цифрові технології відкривають нові можливості для моніторингу стану здоров'я студентів, раннього виявлення ризиків та оперативного реагування на них з боку педагогів, кураторів і фахівців медичної служби.

Більше того, цифрове середовище створює умови для формування спільнот за інтересами, де молодь може обмінюватися досвідом, підтримувати один одного, брати участь у челенджах, тематичних форумах і тренінгах, що зміцнює соціальні зв'язки та сприяє профілактиці стресу, депресії й інших психологічних труднощів. У підсумку, впровадження цифрових здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти не лише оптимізує освітній процес, а й сприяє становленню гармонійної, стійкої до викликів сучасності особистості, готової до активної життєвої та професійної діяльності.

*Висновки.* Результати здійсненого аналізу дозволяють зробити висновок, що цифрові та інноваційні підходи до здоров'язбережувальних технологій не лише покращують якість освіти, а й роблять освітній процес безпечнішим і комфортнішим. Відтак, можна впевнено стверджувати, що цифрові та інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти сприяють формуванню культури здоров'я, підвищенню рівня психофізичного благополуччя студентської молоді та якості освітнього процесу загалом. Ефективна реалізація таких підходів можлива за умови міждисциплінарної взаємодії, технічної готовності закладів та професійної компетентності педагогів у сфері цифрових технологій. Оптимальне використання здоров'язбережувальних технологій у цифровому освітньому середовищі дозволяє мінімізувати негативний вплив техногенних факторів на здоров'я студентів, підвищуючи при цьому якість освіти. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку персоналізованих програм, що враховують індивідуальні потреби та фізіологічні особливості здобувачів вищої освіти.

### Список літературних джерел

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга; 2025. 426 с.
2. Листопад О. А., Мардарова І. К. Здоров'язбереження в освітньому процесі закладу освіти: цифровий та інноваційний вимір. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Медицина»)*. 2025. № 7 (53). С. 586–597. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-586-597](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-586-597)
3. Листопад О. А., Мардарова І. К., Гуданич Н. М. Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності в умовах ЗДО: теоретичний і практичний аспекти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 64. С. 121–133. DOI : [https://doi.org/10.31909/26168812.2023-\(64\)-14](https://doi.org/10.31909/26168812.2023-(64)-14)
4. Листопад О., Мардарова І., Гуданич Н. Інформаційно-комунікаційні технології як засіб мотивації до активного способу життя в умовах закладу дошкільної освіти. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації: Матеріали VIII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю (Київ, 29 травня 2025 р.)* / за заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ. 2025. С. 93–95.
5. Тітаренко С. А. Використання мультимедійних технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2020;(8):147–153. doi:10.28925/2414-0325.2020.8.13

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5–10 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Лисюк Л.Д., Гусаревич О.В., Варивода О.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті висвітлено результати дослідження щодо підвищення ефективності розвитку фізичних якостей учнів 5-х класів шляхом використання засобів дитячої легкої атлетики. Розроблено та експериментально перевірено програму фізичного виховання, спрямовану на гармонійний розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації школярів. Встановлено, що систематичне застосування вправ легкої атлетики забезпечує істотне зростання показників фізичної підготовленості, сприяє зміцненню здоров'я та формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

*Ключові слова:* фізичні якості, школярі, дитяча легка атлетика, фізичне виховання.

*Актуальність теми.* Сучасна школа перебуває в умовах реформування освіти, що передбачає формування компетентної, здорової й соціально активної особистості. Одним із провідних завдань фізичного виховання є розвиток основних фізичних якостей, від рівня яких залежить стан здоров'я, працездатність і гармонійний розвиток дитини. П'ятий клас – це вік, коли організм дитини проходить період активних морфофункціональних змін, тому саме в цей час доцільно формувати базу для всебічного фізичного розвитку. Важливою умовою ефективності занять є підбір цікавих і доступних засобів.

Дитяча легка атлетика, завдяки різноманітності рухових дій, емоційності та ігровому характеру, є одним із найефективніших засобів розвитку фізичних якостей школярів середнього віку.

*Аналіз літературних джерел.* Науковці [1, 2, 4 та ін.] підкреслюють, що розвиток фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку має відбуватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей організму. У працях [3, 5], що використання вправ з легкої атлетики у шкільній практиці сприяє не лише фізичному, а й психоемоційному розвитку дитини. Аналіз вітчизняних і досліджень свідчить, що систематичне застосування засобів легкої атлетики забезпечує підвищення рухової активності, розвиток витривалості, сили, координації та формує позитивне ставлення учнів до занять фізичною культурою [3]. Проте, попри високу ефективність, у шкільній практиці бракує адаптованих програм дитячої легкої атлетики для середніх класів, що й зумовило необхідність даного дослідження.

*Мета дослідження* – обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності застосування засобів дитячої легкої атлетики у процесі розвитку фізичних якостей учнів 5-х класів.

*Результати дослідження.* Педагогічний експеримент було проведено упродовж 2024–2025 навчального року на базі Житомирської загальноосвітньої школи №10. У дослідженні брали участь 54 учениці 5-х класів, поділені на контрольну (5-А,  $n=27$ ) та експериментальну (5-Б,  $n=27$ ) групи. На початковому етапі достовірних відмінностей між середньогруповими показниками основних фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, гнучкість, координація) не виявлено ( $p>0,05$ ), що підтвердило однорідність вибірки.

Метою педагогічного експерименту було визначення ефективності впровадження програми розвитку фізичних якостей учнів 5-х класів із використанням засобів дитячої легкої атлетики. Програма передбачала цілеспрямоване використання бігових, стрибкових, метальних і координаційних вправ, адаптованих до вікових можливостей школярів, із поступовим збільшенням обсягу та інтенсивності навантажень.

Початковий етап експерименту включав тестування рівня розвитку фізичних якостей за показниками швидкості (біг 30 м), витривалості (рівномірний біг), сили (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи), гнучкості (нахил тулуба вперед) і спритності (човниковий біг 4×9 м). Аналіз показав, що обидві групи мали середній рівень розвитку більшості показників. Після впровадження програми в експериментальній групі зафіксовано достовірне ( $p<0,05$ ) покращення всіх показників фізичної підготовленості: швидкість (біг 30 м) покращилась у середньому на 11,2 %; витривалість (рівномірний біг) – на 15,6 %; гнучкість – на 18,4 %; сила (підтягування, згинання рук) – на 20,8 %; спритність (човниковий біг 4×9 м) – на 12,5 %.

У контрольній групі покращення було незначним (3–6 %) і статистично недостовірним ( $p>0,05$ ). Аналіз рівнів фізичної підготовленості показав, що після експерименту серед учнів експериментальної групи 66,7% хлопців

досягли достатнього рівня, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 38,9%. Серед дівчат 11,1% досягли високого рівня, 33,3% – достатнього, 44,4% – середнього, і лише 11,1% залишилися на низькому рівні.

Статистична обробка даних із використанням критерію Стюдента підтвердила достовірність покращення результатів у експериментальній групі за всіма досліджуваними показниками ( $t=2,71-3,24$ ;  $p<0,05$ ). Це свідчить про те, що застосування засобів дитячої легкої атлетики забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей учнів 5-х класів.

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило ефективність використання засобів дитячої легкої атлетики у розвитку фізичних якостей учнів 5-х класів. Розроблена програма сприяла достовірному покращенню показників сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності школярів ( $p<0,05$ ), формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою та підвищенню мотивації до рухової активності. Отримані результати свідчать про доцільність впровадження елементів дитячої легкої атлетики у систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

#### Список використаної літератури

1. Байдюк М. В. Характеристика варіативного модуля «Дитяча легка атлетика» 5–6 класів в умовах НУШ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 3. С. 45–50.
2. Власова С. Інновації в системі фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2(38). С. 51–56.
3. Гарлінська А., Ляшевич А., Чернуха І., Корнійчук Н., Грищук С. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середнього віку з використанням комплексу спеціальних фізичних вправ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 31–36.
4. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 60–62.
5. Набоков Ю. А., Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Мичка І. В. Методичні рекомендації до практичних занять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 29 с.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ФУТЗАЛУ

Логвиненко С.С.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В сатті розкрито, щ футзал унікальне явище у світі, який пройшов свій етап зародження від дитячої гри до офіційного виду спорту. Футзал – це командний вид спорту, що є різновидом футболу з унікальними правилами та характеристиками, який набуває все більшої популярності по всьому світу.

*Ключові слова:* футзал, історія розвитку футзалу, освітня галузь «Фізична культура», учні.

*Актуальність теми дослідження.* В Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році визначено, що метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня/учениці, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом. Модельна Базова навчальна програма передбачає модульний підхід до організації навчання й складається з інваріантної (обов'язкової) та варіативної частини. Освітні заклади самостійно визначають зміст варіативної складової, обираючи модулі з переліку, запропонованого програмою. Варіативна складова є обов'язковою частиною Базового навчального плану надає можливість освітнім закладам самостійно обирати додаткові модулі та предмети відповідно до потреб учнів та особливостей освітнього процесу [2, 5, 7 та ін.]. Для підвищення рухової активності здобувачів освіти важливо впроваджувати в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури. Протягом чверті/триместру навчальний процес передбачає викладання 3–4 варіативних модулів, які обираються самими учнями зі списку запропонованих. До переліку цих модулів входить, зокрема, футзал, який упроваджений у закладах освіти України.

*Мета дослідження* – розкрити основні історичні аспекти розвитку футзалу у світі та України.

*Результати дослідження.* Футзал унікальне явище у світі, який пройшов свій етап зародження від дитячої гри до офіційного виду спорту. Футзал – це командний вид спорту, що є різновидом футболу з унікальними правилами та характеристиками, який набуває все більшої популярності по всьому світу. Футзал – це по суті футбол у залі, за участі двох команд по 5 гравців у кожній, один з яких воротар [8, с. 62]. Гра у футзал відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначеному лініями. У футзалі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч, який використовують у футболі та міні-футболі. У грі домінує імпровізація, креативність та техніка, контроль м'яча та передачі в обмеженому просторі. За правилами футзал нагадує футбол та міні-футбол, однак на відміну. зокрема від футболу кількість заміन необмежена і проводяться навіть коли м'яч в грі. Матч триває 40 хв, розбитий на два тайми по 20 хвилин. У міжнародних змаганнях додаються 10 хвилин перерви між таймами. У футзалі не існує правила офсайду, що робить гру більш динамічною [6, с. 12].

Футзал був започаткований у Монтевідео, Уругвай, 1930 року. Його батьком вважається Хуан Карлос Серіані. Виникненню цього виду спорту передують бажання Хуана Карлоса дати змогу дітям, що не мали доступу до футбольних полів, можливість «поганяти» м'яча на баскетбольних

майданчиках. Серіані, використовуючи і адаптуючи правила інших зальних видів спорту, таких як баскетбол, гандбол, водне поло визначив формат гри, розмір майданчику, кількість учасників, тривалість матчу та правила для голкіперів. Новий вид спорту миттєво став популярним в Уругваї, потім поширився по всій Бразилії [4, с. 5].

Вперше на євразійському континенті почали грати у сучасний міні-футбол австрійці у 1958 р. Довгий час ця гра використовувалася як засіб у навчально-тренувальному процесі великого футболу, але поступово вона виділялася в окрему гру з власними правилами і методикою підготовки гравців. Згодом міні-футбол поширився всіма континентами, але в різних країнах він мав свою назву. У США і Канаді його називали «індорсоккер», тобто зальний футбол. У Німеччині це «гашен» (кишеньковий) футбол, у Голландії він носить назву «цаал-футбол», у Бразилії – «футбол де салон». Подальше поширення футзалу призвело до появи керівного органа під назвою Міжнародна федерація футзалу (FIFUSA – Federación Internacional de Fútbol de Salón). Перший чемпіонат світу під егідою FIFUSA було проведено в Сан-Паулу в 1972 р., чемпіонами стали господарі турніру – команда Бразилії [3, с. 6].

У 1989 році Міжнародна федерація футболу (Fédération internationale de football association, FIFA) взяла цей вид спорту під свою егіду, що дало йому офіційний статус, єдині правила, чемпіонат світу та континентальні турніри. Під патронатом ФІФА були організовані три експериментальні турніри з міні-футболу («5х5»), які відбулися в Угорщині, Бразилії та Іспанії. У 2002 році члени Панамериканської федерації з футзалу (PANAFUTSAL – The Pan-American Futsal Confederation) сформували Всесвітню асоціацію футзалу (AMF – World Futsal Association), міжнародний регулюючий орган, незалежний від ФІФА. ФІФА та AMF обидві продовжують визначати власні правила гри. Футзал під егідою AMF має спільні корені з футзалом під егідою ФІФА. Поділ на два різних види спорту відбувся у 1980-і роки, коли ФІФА спробувала отримати контроль над футболом в залах і в неї виникли істотні розбіжності з PANAFUTSAL і FIFUSA. Поворотний момент в історії цього виду спорту відбувся на початку 1990-х років, коли ФІФА зробила важливий крок, прийнявши рішення про підтримку футзалу та підштовхнула національні асоціації до розвитку та популяризації цієї гри [4, с. 6].

З 2010-х років футзал активно розвивається у Азії, Африці та Північній Америці. Чемпіонат світу з футзалу проводиться кожних чотири роки, чемпіонат Європи кожних два роки. Також щороку розігрується футзальна Ліга Чемпіонів. Беззаперечним лідером світового футзалу вважаються збірні Бразилії та Іспанії. На сьогодні футзал має чітку організаційну структуру і вважається одним з наймасовіших видів спорту.

Футзал на території України з'явився із створення перших футзальних клубів у 1980 році. 9 березня 1993 року в Дніпрі відбулася установча конференція, на якій було ухвалено рішення про створення Федерації міні-футболу України (в майбутньому назва зміниться ще тричі), а також обрано її перший керівний склад. Президентом став Геннадій Лисенчук. З 14 по 18

червня в Київському Палаці спорту пройшов перший Кубок України у форматі “Фінал восьми” (цього ж 1993 року трофей буде розіграно з 24 по 27 квітня за аналогічною системою). Першим володарем КУ України став СКІФ-Сілекс (Київ), який у фіналі по пенальті переміг Надію-Дніпроспецсталь. Також восени 1993-го стартував перший Чемпіонат України, в якому взяли участь 16 команд [1].

1994 р. став роком створення збірної команди України і виходом її на міжнародну арену. А лише рік по тому, восени 1995 р. в Туріні (Італія) наша національна збірна стала срібним призером відбірних ігор і потрапила до фінальної частини чемпіонатів Світу і Європи. З 1996 р. збірна України почала брати участь в Чемпіонатах світу [3, с. 8].

У 1995-му пройшла перша жіноча першість з футзалу. У дебютному чемпіонаті взяли участь 7 команд, а золоті медалі виграла полтавська Ніка. У 1996 році збірна України вперше в історії взяла участь в офіційних турнірах під егідою УЄФА та ФІФА. Спершу команда Геннадія Лисенчука зіграла на першому Євро, який проходив у Іспанії, та посіла на ньому 5-те місце. Наприкінці року в тій же Іспанії відбувся третій розіграш Кубку світу. «Синьо-жовті» подолали обидва групових етапи (на першому поступилися лише Іспанії, а на другому зіграли внічию з Бразилією та обіграли Уругвай), після чого в матчі за 3-тє місце поступилася збірній Росії. Попри це, українські футзалісти також отримали бронзові нагороди.

У 1998 та 2004 році студентська збірна України стає двічі чемпіоном світу. У 2001 та 2003 рока чоловіча збірна України з футзалу ставала срібними призерами чемпіонату Європи. У 2009 рік вийшов дебютний номер журналу «Футбол 5 на 5», що стало знаковим для розвитку української футзальної журналістики. У 2011 році було створено Асоціацію футзальних клубів України «Екстра-ліга», яка організовувала та проводила змагання у вищому дивізіоні. У 2019 році УЄФА провела перший чемпіонат Європи серед жінок у Португалії у півфіналі, кого українки поступилися господаркам першості, а в матчі за 3-тє місце лише по пенальті поступились збірній Росії.

2022 рік український футзал функціонує в умовах повномасштабної війни. 4-те місце чоловічої та бронза жіночої збірних України на чемпіонатах Європи. На початок 2022 року чоловіча збірна України з футзалу вперше з 2005 року увійшла до четвірки найсильніших збірних континенту. У 2023 році жіноча збірна України знову покращила своє досягнення на чемпіонатах Європи, на цей раз здобувши срібні медалі. Чоловіча збірна України пройшла непростий шлях у відборі на ЧС – 2024. Для прямої путівки в останньому турі нашу команду влаштовувала тільки перемога, і «синьо-жовті» в напруженому матчі на виїзді обіграли Польщу (3:5). Увесь шлях відбору складався з двох етапів, кожен з яких українська команда не мала змоги грати вдома. Підсумок 2024 року – це нова вершина українського футзалу. Збірна України в блискучому стилі дійшла до півфіналу ЧС – 2024, у якому на рівних протистояла Бразилії, але все ж поступилася майбутнім чемпіонам 2:3. А в бронзовому фіналі «синьо-жовті» розгромили Францію та назавжди вписали

своє ім'я в історію українського спорту, ставши першими, кому вдалося виграти медалі в ігрових командних видах на чемпіонатах світу. Завдяки цьому тріумфу чоловіча збірна України команда під керівництвом Олександра Косенка піднялася на 5-те місце в рейтингу збірних УЄФА і тепер Україна вперше в історії має право делегувати в футзальну Лігу чемпіонів одразу два клуби [1].

Асоціація футзалу України проводить велику роботу по підготовці суддівського та інспекторського корпусів. На кафедрі футболу національного університету фізичного виховання і спорту України створюється комплексна Наукова група для науково-методичного забезпечення збірних команд з футзалу випускається методична література на допомогу тренерами і гравцям, у різних містах України відкриваються відділи з футзалу ДЮСШ [6, с. 6]. Асоціацією футзалу України створена шкільна футзальна ліга України. Все це показує, що футзал в Україні завоював велику популярність і знаходиться на правильному шляху розвитку.

Досліджуючи історичних шлях розвитку футзалу слід зазначити про перепони та проблеми у його розвитку це: конкуренція з футболом, низька заробітня плата, ризик втрати талановитих гравців, які переходять далі у великий футбол, брак інфраструктури, недостатнє фінансування, складно залучити великі інвестиції, слабка популяризація через медіа, обмежений розвиток у Азії, Африці та Північній Америці, недостатня кількість сертифікованих тренерів та подвійне управління FIFA та AMF. Основними факторами, що сприяли розвитку футзалу є універсальність гри, освітній потенціал, технічна привабливість, зв'язок з футболом та глобальні турніри. Перевагами футзалу на сучасному етапі є висока технічна і тактична культура гри, динамічність та видовищність, безпечна форма активності у порівнянні з футболом, підходить для всіх вікових груп та рівнів підготовки, зручний, щоб грати цілий рік не залежно від погоди.

Провідне місце футзалу в системі фізичного виховання обумовлене його доступністю. Футзал, як засіб фізичного виховання володіє великим педагогічним потенціалом. Заняття цим видом спорту сприяють збереженню та зміцненню індивідуального здоров'я, вдосконаленню функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, збагаченню рухового досвіду, формуванню соціально-психологічних якостей особистості. Засвоєні техніко-тактичні прийоми гри, а також використані у тренувальному процесі фізичні вправи можуть застосовуватись учнями на протязі усього життя в самостійних формах занять фізичною культурою та спортом.

Варіативний модуль «Футзал» спрямований на формування в учнівської молоді ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних та особистісних. Мета варіативного модуля «Футзал» – зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння формуванню важливих морально-вольових та психофізичних якостей; формування рухових умінь та навичок; прагнення до активної рухової

діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах [8, с. 171].

*Висновки.* Футзал на сьогодні розуміється як швидкозростаючий вид спорту, що об'єднує людей по всьому світу, навчає командній грі та сприяє фізичному розвитку. Він має потужний потенціал для того, щоб стати ще більш популярним у майбутньому, відкриваючи нові горизонти для професійних спортсменів і аматорів. Футзал активно розвивається і в Україні, з національною лігою та успішними виступами на міжнародних змаганнях. Досягнення українських команд на європейських та світових аренах зміцнюють позиції нашої країни в цій захоплюючій грі. Футзал має величезний вплив на розвиток молодих талантів. Багато видатних футболістів розпочинали свою кар'єру саме з цього виду спорту. Гра на меншому полі сприяє розвитку навичок, таких як дриблінг та швидкість прийняття рішень, які становлять основу для успіху в традиційному футболі. 2024 рік став по-справжньому історичним для українського футзалу завдяки здобуткам Національної збірної на чемпіонаті світу. Подальше зростання популярності футзалу забезпечується розвитком шкільних та молодіжних ліг, а також збільшенням уваги з боку медіа та спонсорів. Це веде до постійного підвищення стандартів гри та викликає інтерес у нових поколінь спортсменів.

#### Список використаних джерел

1. 32 роки Асоціації футзалу України: ключові події в історії українського футзалу <https://futsal.com.ua/afu/rok-za-rokom-korotkyy-ekskurs-v-istoriiu-ukrainskoho-futзалу/>
2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура». Додаток до листа МОН від 30.08.2024 1.1/15776-24 <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/66d/ffe/c4c/66dffec4c92d2958213439.pdf>
3. Іваніцький Р.Б., Бичук І.О., Бичук О.І., Швай О.Д., Герасимюк П.П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомендації. Луцьк. 2023. 54 с.
4. Костенко М.П. Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України. 2019. 87 с.
5. Логвиненко С.С., Грибан Г.П. Фізичне виховання учнів 14–16 років фізкультурно-оздоровчими засобами футзалу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 49–53.
6. Методика організації та проведення практичних занять з футзалу: методичні вказівки/ уклад.: О.В. Єрмоленко., М.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 55 с.
7. Момот О.О. Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020. С. 169-172.
8. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін: навч.-метод. посіб. / уклад.: О.О. Момот, Є.Ю. Шаповал, Ю.В. Зайцева, С. М. Новік; Полт. нац.пед. ун-тет імені В.Г. Короленка – Полтава : Видавець Шевченко Р.В. 2019. 147 с.

## ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

<sup>1</sup>Львович Є.Ю., <sup>2</sup>Архипов О.А., <sup>3</sup>Гошко А.М.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Український державний університет імені Михайла Драгоманова

<sup>3</sup>Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж будівництва архітектури та дизайну Поліського національного університету»

*Анотація.* У статті представлено результати вивчення сучасного стану організації секційних занять з пауерліфтингу в закладах загальної середньої освіти. Проаналізовано програмно-методичне забезпечення, частоту та тривалість занять, особливості структури тренувального процесу, засоби фізичної підготовки, варіанти диференціації учнів та основні проблеми, з якими стикаються педагоги. Виявлені тенденції та труднощі дозволили окреслити напрями вдосконалення методики проведення секцій з пауерліфтингу у школах.

*Ключові слова:* пауерліфтинг, секційні заняття, учні, заклади загальної середньої освіти, фізична підготовка.

*Актуальність дослідження.* Сучасна система фізичного виховання в Україні орієнтується на формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичними вправами, розвиток компетентностей, необхідних для ведення активного та здорового способу життя. У контексті реалізації Концепції Нової української школи значна увага приділяється впровадженню варіативних модулів, які забезпечують учням право вибору видів рухової активності відповідно до їхніх інтересів, здібностей та потреб. Одним із перспективних напрямів урізноманітнення позакласної спортивно-оздоровчої діяльності є організація секційних занять з пауерліфтингу. Пауерліфтинг як силовий вид спорту сприяє розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили, силовій витривалості, координації, гнучкості, та позитивно впливає на психоемоційний стан підлітків. Залучення школярів до секцій з пауерліфтингу забезпечує виховання вольових якостей, самоконтролю, дисципліни, формує в них відповідальність за результати власної діяльності, що має важливе освітнє та виховне значення [1, 4].

*Аналіз літературних джерел.* Аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що проблема організації секційних занять з пауерліфтингу у закладах загальної середньої освіти перебуває на етапі формування теоретико-методичних засад і досліджена недостатньою мірою. У більшості наукових праць пауерліфтинг розглядається переважно як вид силового спорту в контексті діяльності ДЮСШ, спортивних клубів і федерацій, тоді як питання його адаптації до умов шкільної фізкультурно-спортивної діяльності висвітлені фрагментарно.

У науковому дискурсі визначено провідні концептуальні підходи до побудови секційних занять силового спрямування в ЗЗСО, які ґрунтуються на принципах індивідуалізації, варіативності, доступності, поступовості та безпечності навчально-тренувального процесу. Узагальнений аналіз праць з теорії і методики пауерліфтингу підтверджує доцільність інтегрованого поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, систематичного формування техніки базових змагальних вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга), застосування допоміжних вправ для цілеспрямованої корекції функціонально-структурних компонентів рухової дії та профілактики травматизму. У низці джерел акцентовано, що оптимізація секційної діяльності передбачає науково обґрунтоване планування тренувальних навантажень з урахуванням вікових, статевих та індивідуально-типологічних особливостей учнів, що включає регламентацію обсягу, інтенсивності, щільності та частоти тренувальних впливів. У цьому контексті відзначається методична доцільність використання повторного, інтервального, серійного та колового методів тренування, упровадження спеціальних комплексів на розвиток силових здібностей, стабілізаційних вправ для м'язів-стабілізаторів та засобів мобілізації суглобово-зв'язкового апарату [2, 3, 5].

*Мета дослідження* – проаналізувати сучасний стан організації секційних занять з пауерліфтингу у закладах загальної середньої освіти.

*Результати дослідження.* З метою виявлення сучасного стану організації секційних занять з пауерліфтингу у закладах загальної середньої освіти було проведено опитування вчителів фізичної культури, які мають досвід роботи в даному напрямі. Основна увага приділялася вивченню таких аспектів: використання програмно-методичного забезпечення, особливості структури та змісту тренувальних занять, частота та тривалість занять, підхід до роботи з різними контингентами учнів, застосовувані засоби підготовки, а також труднощі, з якими стикаються педагоги у практичній діяльності.

Усього в опитуванні взяло участь 12 учителів фізичної культури, що проводять секційні заняття з пауерліфтингу у закладах загальної середньої освіти. Отримані результати дозволяють обґрунтувати актуальність удосконалення методики проведення секційних занять з пауерліфтингу та створення відповідного програмно-методичного забезпечення, орієнтованого саме на шкільні умови.

Аналіз результатів опитування вчителів фізичної культури щодо організації секційних занять з пауерліфтингу у закладах загальної середньої освіти дозволив узагальнити отримані дані за основними показниками.

Щодо програмно-методичного забезпечення встановлено, що 44,5% респондентів використовують програму ДЮСШ, 36,0% – поєднують програму ДЮСШ із власними методичними розробками, а 19,5% – застосовують авторські програми.

За частотою тренувань секційні заняття проводяться: двічі на тиждень – у 55,5 % випадків, тричі – у 30,0 %, один раз на тиждень – у 14,5 % опитаних педагогів. За тривалістю тренувань домінують заняття 45–60 хв (64,5 %), у 31,0

% випадків тривалість становить 60–90 хв, і 4,5 % учителів організовують заняття тривалістю 30–45 хв.

Структуру тренувального процесу переважно вибудовують за класичною моделлю: 79,5 % учителів використовують заняття з трьома частинами (підготовча, основна, заключна), 15,5 % застосовують її частково, а 5,0 % не дотримуються традиційної структури.

У підготовчій частині заняття використовуються такі засоби: загальнорозвивальні вправи – у 59,5 % випадків, засоби легкої атлетики – у 25,5 %, гімнастичні вправи – у 15,0 %. В основній частині заняття застосовуються: жим лежачи – у 100 % респондентів, присідання зі штангою – у 89,5 %, станова тяга – у 74,5 %, допоміжні вправи – у 70,5 % опитаних педагогів. За співвідношенням засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки визначено три основні варіанти: 50/50 – у 45,5 % опитаних, 70/30 на користь ЗФП – у 29,5 %, 30/70 на користь спеціальної підготовки – у 25,0 %. Стосовно складу учнівських груп встановлено, що 59,0 % секцій є різновіковими, 20,5 % працюють з учнями одного віку, і 20,5 % – зі змішаними групами хлопців та дівчат. Диференціація занять здійснюється за трьома основними напрямками: розподіл на підгрупи за рівнем підготовленості – у 45,0 %, варіювання навантажень – у 35,5%, використання індивідуальних завдань – у 19,5 % педагогів. Щодо видів підготовки, які впроваджуються під час занять, встановлено, що загальна фізична підготовка застосовується у 100 % випадків, спеціальна фізична – у 79,5 %, техніко-тактична – у 74,5 %, теоретична – у 29,5 %, психологічна – у 13,0 %, інтегральна – у 12,0 % опитаних педагогів.

*Висновки.* У результаті проведеного опитування вчителів фізичної культури, які організовують секційні заняття з пауерліфтингу у закладах загальної середньої освіти, узагальнено особливості їх змісту та структури. Встановлено, що педагоги використовують різні варіанти програмно-методичного забезпечення, частоти та тривалості занять, добору засобів підготовки та форм диференціації учнів. Визначено різні підходи до поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, структурування тренувального процесу та формування контингенту секцій. Отримані дані можуть бути використані для подальшого обґрунтування напрямів удосконалення організації секційної роботи з пауерліфтингу у школах.

#### Список літературних джерел

1. Житницький А.О., Осіпцов А.В. Формування здорового способу життя старших підлітків на заняттях з пауерліфтингу. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2017. Вип. 6. С. 82–93.
2. Кущенко О.О., Літус Р.І. Впровадження варіативного модуля «пауерліфтинг» в навчальну програму «фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів» Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 9 листопада 2017 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. С. 57–60.
3. 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). 2024. № 6 (179) 24. С. 206–209.

4. Шандригось В., Потішний Т. Пауерліфтинг як засіб фізичного виховання підростаючого покоління. Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. І Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23–25 травня 2025 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2025. С. 205–208.

5. Яковенко В. П. Формування навчально-тренувальної програми засвоєння рухових дій під час занять старшокласників у секції з пауерліфтингу. Освіта для ХХІ століття: виклики, проблеми, перспективи: матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 листопада 2021 року, м. Суми). Том 1. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021 С. 106–109.

## **РОЗВИТОК ОСНОВНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 14–16 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ**

**Мазяр В.С.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті розглянуто розвиток рухових якостей юнаків 14–16 років під час авчально-тренувального процесу з флорболу. Доведено, що флорбол сприяє гармонійному фізичному розвитку юнаків, оскільки поєднує аеробні та анаеробні навантаження, тренує серцево-судинну й дихальну системи, удосконалює координацію та підвищує загальну рухову активність.

*Ключові слова:* флорбол, рухові якості, юнаки 14–16 років, фізичний розвиток, рухова активність.

*Актуальність теми дослідження.* Важливість рухової активності для дітей шкільного віку полягає в тому, що вона забезпечує всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я в період інтенсивного зростання. Юнаки 14–16 років особливо схильні обирати ігрові види спорту, оскільки вони поєднують рухливість, емоційність та командну взаємодію, що підвищує мотивацію до занять. Серед таких видів спорту флорбол вирізняється доступністю та динамічністю, сприяючи гармонійному розвитку підлітків і формуванню їхніх основних рухових якостей, що й зумовлює актуальність даного дослідження. Ступінь наукового опрацювання теми рухових якостей юнаків 14–16 років засобами флорболу в українській науковій літературі порівняно невисокий, і це можна вважати однією з причин актуальності дослідження.

*Аналіз літературних джерел.* Встановлено, що рухові якості – це сукупність фізичних здібностей людини, які забезпечують ефективне виконання рухової діяльності та визначають рівень її фізичної працездатності [2, 3, 6 та ін.]. Проаналізувавши вплив флорболу на фізичний стан підлітків встановлено, що цей вид спорту комплексно розвиває такі рухові якості, як: швидкість – завдяки коротким прискоренням і змінам темпу; спритність і

координація – через маневрування, володіння ключкою, контроль м'яча й інтерактивні ігрові ситуації; витривалість – внаслідок інтенсивного та безперервного характеру гри; швидко-силові здібності – під час стартових рухів, змін напрямку, боротьби за м'яч; гнучкість – у меншій мірі, проте активно підтримується за рахунок динамічних рухів [4, 5]. На основі проведеного аналізу доведено, що включення елементів флорболу та варіативного модуля «Флорбол» у навчальну програму фізичної культури є педагогічно доцільним, оскільки: відповідає віковим інтересам та мотиваційним потребам підлітків; дозволяє ефективно та безпечно розвивати основні рухові якості; сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою; не потребує складного обладнання та є доступним для шкільних умов; створює умови для формування здоров'язбережувальної компетентності [1].

*Мета дослідження* – охарактеризувати основні рухові якості юнаків 14–16 років та визначити можливості їх розвитку засобами флорболу.

*Результати досліджень.* До рухових якостей підлітків найбільш традиційно належать сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Для юнаків 14–16 років найвагомішими серед рухових якостей є:

- швидкісні здібності, які активно розвиваються в пубертатний період і забезпечують ефективність ігрових дій;
- швидко-силові якості, оскільки у цьому віці спостерігається помітний приріст м'язової маси;
- координаційні здібності (спритність), що впливають на технічну основу рухової діяльності;
- загальна та спеціальна витривалість, важлива для стійкості до навантажень у динамічних іграх;
- гнучкість, яка з віком поступово знижується, тому її розвиток у підлітків є необхідним для профілактики травм.

Вище наведені рухові якості є визначальними для фізичного та функціонального становлення підлітків і безпосередньо впливають на їхню працездатність, здоров'я та спортивну результативність. Характеристика цих якостей підтверджує їх ключову роль у фізичному та функціональному розвитку підлітків у зазначеному віці, а також ці якості впливають на загальний фізичний стан і є фундаментом для активного способу життя в дорослому віці. Використання спеціалізованих видів спорту, таких як флорбол, може суттєво сприяти їх розвитку. Флорбол сприяє гармонійному фізичному розвитку юнаків, оскільки поєднує аеробні та анаеробні навантаження, тренує серцево-судинну й дихальну системи, удосконалює координацію та підвищує загальну рухову активність. Його функціональний вплив є оптимальним для зростаючого організму.

Флорбол також є одним із найбільш перспективних інструментів розвитку фізичних здібностей школярів серед сучасних ігрових видів спорту. Уроки з використанням засобів флорболу забезпечують варіативність, динамічність і високу рухову щільність занять, що має значний вплив на фізичний розвиток

школярів. Виділено перспективні напрями подальшого вивчення теми, зокрема: дослідження впливу різних тренувальних програм з флорболу на розвиток окремих рухових якостей; порівняння результатів юнаків 14-16 років із іншими віковими групами; вивчення динаміки показників фізичного розвитку за різної тривалості та інтенсивності занять; розробка методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури; дослідження психофізичних аспектів впливу флорболу на підлітків. Ці напрями дозволять глибше вивчити педагогічний потенціал флорболу.

*Висновки.* У процесі проведеного дослідження, присвяченого характеристиці основних рухових якостей юнаків 14–16 років засобами флорболу, було виконано низку взаємопов'язаних етапів, що дозволило комплексно розкрити поставлену мету, а саме: визначено зміст поняття «рухові якості» та проаналізовано їх особливості у юнаків 14–16 років; встановлено, що провідними для цього віку є швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності, витривалість і гнучкість; доведено, що флорбол забезпечує комплексний розвиток основних рухових якостей і позитивно впливає на функціональний стан підлітків; обґрунтовано доцільність та ефективність упровадження флорболу в шкільні уроки фізичної культури та варіативний модуль «Флорбол» та сформульовано перспективні напрями майбутніх досліджень, спрямованих на поглиблення наукового обґрунтування педагогічного потенціалу флорболу.

#### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Мазяр В.С. Перспективи впровадження варіативного модулю «Флорбол» до навчальної програми з фізичної культури для юнаків 14–16 років. 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 5 (178) 24. 249. С. 108–111.
2. Єрмоленко В.В. Теорія і методика фізичного виховання. Львів: Спортвидав, 2016. 490 с.
3. Каратник І., Лібович Н., Веремчук О. Комплексний розвиток фізичних якостей хлопців 10–11 класів засобами модулів спортивних ігор з фізичної культури [Електронний ресурс]. Спортивні ігри. 2022. № 3. С. 46–56.
4. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Фізкультурно-оздоровчі заняття з флорболу. 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. 95 с.
5. Флорбол на початковому етапі підготовки: навчально методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання» / Л.М. Максименко, І.М. Кравченко, А.І. Мирна. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 123 с.
6. Олійник О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей та підлітків. Харків: ХДАДМ, 2024. 570 с.

# ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛІСТІВ

Масалов К.О.

*Запорізький національний університет*

*Анотація.* Описано роль психологічної підготовки під час занять з футболу. Встановлено, що психологічна підготовка є невід'ємним складником ефективного тренувального процесу у футболі, що сприяє формуванню стресостійкості, мотивації та оптимальної психоемоційної регуляції футболістів.

*Ключові слова:* психологічна підготовка, психологічні якості, футбол, футболісти.

*Актуальність теми дослідження.* У сучасному спорті успішність спортсмена залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від психологічних факторів, як-от стресостійкість, мотивація та здатність керувати власними емоційними станами під час тренувального процесу й у період змагальної діяльності. Беззаперечно, першочергова роль психологічної підготовки спостерігається в ігрових командних видах спорту, зокрема футболі, який характеризується високим рівнем динаміки, складною тактичною взаємодією та значним психологічним навантаженням спортсменів [5]. Психологічна підготовка забезпечує комплексний підхід до розвитку спортсменів та сприяє їхній готовності до змагальної діяльності [2]. Актуальність досліджуваного питання полягає у висвітленні важливого значення психологічної підготовки футболістів у тренувальному процесі та вихованні психоемоційних якостей, що впливають на психічний стан футболістів та якість їх виступів на змаганнях тощо.

*Аналіз літературних джерел.* Ефективність підготовки залежить і від психічної стійкості футболістів. Основні психічні якості, необхідні футболістові, вони формуються і удосконалюються в процесі щоденних тренувальних занять, в активній змагальної діяльності [4]. Найбільш важливим у футболі є вдосконалення психічних якостей, від яких залежить тактичну майстерність футболістів. До них відносяться: спостережливість і уважність, мислення і уяву, довготривала і оперативна пам'ять, антиципація. Ці якості розвиваються в тренувальних заняттях, але тільки за умови, що використовуються складні специфічні вправи, в яких ці психічні якості проявляються. Ефективність тренувального процесу в значній мірі залежить від психологічної підготовки футболіста до нього [1]. Психологічна підготовка також є важливим елементом міждисциплінарної взаємодії наук про спорт, оскільки поєднує принципи педагогіки, психології, фізіології та соціології, що дає змогу підвищити загальний рівень психологічної культури у спорті [3].

*Мета дослідження:* шляхом аналізування методичної та наукової літератури дослідити роль психологічної підготовки під час занять з футболу та охарактеризувати її як складову тренувального процесу підготовки футболістів.

*Виклад основного матеріалу дослідження.* Сучасний футбол характеризується зростанням спортивної конкуренції, збільшенням обсягу змагальної діяльності, що, без сумніву, вимагає підвищення рівня володіння спортсменами технікою, тактикою, розвитку фізичних якостей, а також висуває дедалі вищі вимоги до всіх аспектів підготовки футболістів. Наразі спостерігається неухильне зростання популярності футболу, збільшення кількості вболівальників, постійна зацікавленість різноманітних медіаресурсів рівнем підготовленості та результативності спортсменів та команд.

Безумовно, у реаліях сучасного футболу психологічна підготовка є невід'ємним компонентом загальної підготовки спортсмена, сприяє розвитку та вдосконаленню психічних якостей футболіста, які відповідають вимогам професійного спорту. Водночас її особливість полягає в тому, що вона має бути спрямована не лише на формування особистісних якостей спортсмена, а й на розвиток професійно важливих умінь і навичок, що забезпечать його стійкість та адаптивність до стресових факторів спорту, що, своєю чергою, дасть змогу гравцеві ефективно виконувати тактичні завдання безпосередньо під час матчу чи турніру, підвищуючи його конкурентоспроможність у сучасному футболі. Відповідно, у навчально-тренувальному процесі кожен тренер стикається з проблемою психологічної стійкості спортсменів. Від вирішення цього питання значно залежить результативність виступу команди на змаганнях [5].

Психологічна підготовка спрямована на вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції функцій організму і поведінки футболістів. Спортивне тренування характеризується значними психічними напруженнями, постійним «подоланням самого себе»; вимагає суворої дисципліни і дотримання режиму.

Як вид діяльності психологічна підготовка футболістів є багатограним пізнавальним процесом, складниками якого є комплекси методів, методик, підходів і теорій, що слугують позитивній корекції особистості спортсмена задля досягнення найвищого спортивного результату [3]. Так, психологічна підготовка у футболі є багаторівневим процесом, що поєднує індивідуальну роботу з футболістами, командну взаємодію та використання науково обґрунтованих методик [5].

*Висновки.* Психологічна підготовка є невід'ємною складовою забезпечення ефективного тренувального процесу у футболі, сприяючи формуванню стресостійкості, мотивації та оптимальної психоемоційної регуляції спортсменів, та напряду впливаючи на успішність змагальної діяльності футболістів. Результати аналізу наукової літератури та практики футболу лише підтверджують, що вдосконалення психологічної підготовки футболістів позитивно впливає на стабільність результатів та загальну конкурентоспроможність футбольних команд, а також сприяє підвищенню ігрової ефективності футболістів.

### Список використаної літератури

1. Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії: матеріали II Міжнародного наук.-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 24–25 квітня 2020 р.). За ред. Я. Б. Зорія, О.М. Киселиці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. 2020. 132 с.
2. Височіна Н. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореф. дисертації]. Київ: НУФВСУ. 2018.
3. Гринь О. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімпійська література. 2015.
4. Карпа І.Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. С. 215–221.
5. Квасниця І. М., Квасниця О. М., Мозолук О. В., Соколова О. В., Масалов К. Психологічний складник професійної діяльності тренера як чинник ефективної підготовки спортсменів (на прикладі футболу). Фізичне виховання та спорт. (1). 2025. С. 66–73. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-08>.

## ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Міщенко О.В., Донченко Д.В.

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

*Анотація.* У дослідженні аналізуються особливості багаторічної підготовки пауерліфтерів. Особливу увагу надається індивідуальному тренуванню, яке враховує біологічні коливання функціонального стану атлета, поточний стан тренуваності, індивідуальні величини максимального навантаження, перелік факторів і модельних характеристик у спортивній підготовленості пауерліфтерів.

*Ключові слова:* пауерліфтинг, багаторічна підготовка, індивідуальне тренування.

*Актуальність теми дослідження.* Спортивна підготовка у пауерліфтингу – багаторічний процес, що охоплює організацію тренувального процесу, підготовку атлетів до змагань та участь у них, науково-методичне та матеріально технічне забезпечення [1]. Досягнення високого спортивного результату у цьому виді спорту передбачає напружений та тривалий тренувальний процес, який включає всі аспекти фізичної, технічної та психологічної підготовки. Необхідно, як підкреслюють науковці, щоб на всіх етапах тренування, від новачка до майстра, рівень технічної підготовки відповідав рівню фізичної готовності [3; 5].

*Аналіз літературних джерел.* Для розвитку силових можливостей та збільшення м'язової маси у пауерліфтерів застосовується ряд методичних підходів, заснованих на використанні як традиційних обтяжень і опору, так і спеціальних силових тренажерів [4; 5]. Співвідношення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки, під час тренувань, залежить від

віку спортсмена, його кваліфікації, поставлених завдань та індивідуальних особливостей, а також від важливості змагань, етапів та періодів тренувального процесу [2]. Важливим у багаторічній підготовці пауерліфтерів є розділ про допустимі тренувальні навантаження, де ефективність покращення спортивної майстерності багато в чому залежить від їхньої раціонально побудованої структури [4].

*Метою дослідження* є аналіз науково-методичної літератури з тематики багаторічної підготовки пауерліфтерів.

*Результати дослідження.* У перспективному плані підготовки пауерліфтера необхідно розкрити спрямованість, цілі та основні завдання, відобразити кількість тренувальних занять, передбачити матеріально-технічні умови, строки й методи медико-біологічного контролю. Важливим моментом розробки перспективного плану є урахування таких показників: біологічні коливання функціонального стану організму спортсмена; поточний стан тренуваності атлета; індивідуальна величина максимального навантаження; дані про фактори і модельні характеристики спортивної підготовленості, виявлення її слабких і сильних місць [1].

Вибір засобів впливу, обсягу і форм організації тренувань визначається загальними закономірностями функціонування системи фізичного виховання атлетів. Багато в чому ефективне підвищення майстерності спортсменів на всіх етапах багаторічного тренування залежить від раціонально побудованої фізичної підготовки. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки спортсмена є спеціально-підготовчі та змагальні вправи. У пауерліфтингу серед вправ першого напрямку майже немає таких, які мали б тільки одне призначення. Кожна вправа має головну спрямованість, але разом з тим сприяє розвитку ряду інших якостей [4].

Для розвитку силових можливостей та збільшення м'язової маси у пауерліфтерів застосовується ряд методичних підходів, заснованих на використанні як традиційних обтяжень і опору, так і спеціальних силових тренажерів. Впровадження тренажерних пристроїв певним чином розгалужує режим роботи м'язів і, у той же час, конкретизує їх для відповідних силових вправ. Основними формами навчально-тренувального процесу у групах підготовки до вищих досягнень виступають такі: теоретичні заняття щодо теорії і методики підготовки; групові навчально-тренувальні заняття та за індивідуальними планами; участь у змаганнях різного рангу; проведення відновлювальних, профілактичних, оздоровчих заходів та медичних обстежень [4; 5].

*Висновки.* Наявність чітко спланованої багаторічної підготовки пауерліфтерів дозволяє уникнути багатьох негативних наслідків у майбутньому. Необхідно постійно враховувати основні принципи теорії планування: взаємообумовленість і взаємозв'язок річних планів і перспективного планування за умови головної ролі останнього; поступове і систематичне дотримання заходів, спрямованих на розв'язання головних завдань; постійний контроль виконання плану. Основними вимогами до

багаторічного планування виступають конкретність, цілеспрямованість, простота, систематичність, всебічність та реальність. Особливу увагу треба надавати індивідуальному тренуванню, яке враховує біологічні коливання функціонального стану атлета, поточний стан тренуваності, індивідуальні величини максимального навантаження, перелік факторів і модельних характеристик у спортивній підготовленості пауерліфтерів.

#### **Список використаних джерел**

1. Бріскін Ю., Розторгуй М. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. № 1(11). С. 54–60.
2. Гузій О.В., Магльований А.В., Романчук О.П., Трач В.М. Вплив тренувального навантаження на організм спортсменів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ, 2019. 4 (112), С. 17–23.
3. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. За ред. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Київ: Державна служба молоді та спорту України; Республіканський наук.-методичний кабінет; Федерація пауерліфтингу України, 2013. 98 с.
4. Черненко С.О., Мудрян В.Л., Олійник О.М. Організаційно-методичні аспекти підготовки пауерліфтерів у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Краматорськ: ДДМА, 2018. 79 с.
5. Фаворитов В.М., Пономарьов В.А. Розвиток силових та технічних якостей пауерліфтерів на етапі базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. № 1(3). С. 232–235.

## **ЗМАГАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ КРОСФІТУ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Нагорний О.Р.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У результаті аналізу літературних джерел визначено, що впроваджуючи методи з кросфіту під час занять з фізичної культури у школах для дітей старшого віку, значною мірою можна позитивно вплинути на моторність уроку, зацікавити дітей до занять спортом, покращити їх фізичні показники та підняти їх настрій на заняттях.

*Ключові слова:* кросфіт, фізична культура, фізичні якості, учні, нова українська школа.

*Актуальність.* Для сьогоденної України характерним є різке зниження рівня здоров'я та фізичних показників учнів різних класів. Особливу увагу слід приділяти учням старших класів враховуючи політичну та воєнний стан в нашій країні. На тлі нових реформ, в Міністерстві освіти і науки України, та створення Нової української школи, є можливість інтегрувати нові інноваційні методи та підходи для покращення освітнього процесу та оздоровлення учнів під час занять з фізичної культури. Одним із основних завдань фізичного

культури є формування в учнів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактора їх якісної життєдіяльності. Одним із позитивних компонентів вирішення даного питання є впровадження елементів кросфіту під час занять з фізичної культури учнів старших класів.

*Аналіз літературних джерел.* Комплекс вправ з елементами кросфіту дає змогу одночасно задіювати м'язи різних груп, завдяки чому калорії спалюються швидше, ніж під час стандартних тренувань, а прискорення метаболізму може сягати до 40 %. Тобто ця система вправ підходить для позбавлення від зайвої ваги – актуального питання для школярів [8, с. 6]. Найбільш доцільним на заняттях з фізичної культури є впровадження змагального методу з кросфіту. Змагальний метод на уроках фізичної культури передбачає зіставлення рухових можливостей учнів для досягнення першості або найвищого результату через організовану боротьбу. Він стимулює учнів до вдосконалення фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, сила, та витривалість, і може бути реалізований через естафети, спортивні ігри зі спрощеними правилами або вправи на результат. Заняття з фізичної культури включають: загальну розминку, розвиваючий блок і 15–20 хвилин високоінтенсивного тренування. Для підвищення мотивації учнів можливе застосування елементів змагання – підрахунок балів, робота в команді, досягнення різних рівнів [2, с. 17]. Аналізуючи дану методику можна стверджувати, що основною її характеристикою є постійна зміна інтенсивності виконуваних дій [1, с. 40]. Також слід зазначити, що, цей метод є одним із специфічних методів фізичного виховання, даний метод слід використовувати обережно, плануючи змагальні вправи переважно на кінець уроку.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати користь впровадження елементів із кросфіту спрямованих на розвиток фізичних якостей та створення стійкого інтересу до занять з фізичної культури учнів старших класів.

*Результати дослідження.* Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у житті. НУШ – це школа, до якої приємно ходити учням. Тут прислухаються до їхньої думки, вчать критично мислити, не боятись висловлювати власну думку та бути відповідальними громадянами. Водночас батькам теж подобається відвідувати цю школу, адже тут панують співпраця та взаєморозуміння.

Реформа НУШ розрахована на роки, адже неможливо швидко змінити освітню традицію, що плекалася в Україні протягом десятків років. Проте зміни вже розпочато, Міністерство освіти і науки робить усе, для того, щоб вони були неминучими. Зокрема, у вересні 2017 року було ухвалено новий закон «Про освіту», який регулює основні засади нової освітньої системи. На черзі – ухвалення нового закону «Про загальну середню освіту», в якому буде детальніше розкрито основні зміни, та затвердження нового Державного стандарту початкової освіти.

Основні проблеми які пов'язані із змістом та навчанням. Перевантаженість програмами: зміст освіти залишається надто насиченим і перевантаженим, що не дає можливості учням застосовувати знання на практиці. Застарілі методи: часто використовуються переважно застарілі дидактичні засоби, хоча очікується перехід на сучасніші. Брак матеріально-технічного забезпечення: у багатьох школах бракує сучасного обладнання. Одним із таких іноваційних підходів являється кросфіт. Кросфіт – це система функціональних високоінтенсивних тренувань, в основу якої включено елементи таких дисциплін, як важка атлетика, гімнастика, аеробіка, гирьовий спорт, вправи стронгменів та інших видів спорту [7, 8, с 6.]

Основними засобами системи CrossFit є різні атлетичні вправи, в тому числі з багатьох класичних видів спорту (важка атлетика, плавання, легка атлетика, спортивна гімнастика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, акробатика, веслування та ін.). Всі вправи в CrossFit поділені на три основні рупи:

М – тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»);

G – гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);

W – вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика)

Кросфіт розвиває наступні фізичні якості:

*Серцево-судинна витривалість* – це здатність організму ефективно використовувати кисень. Біг, їзда на велосипеді та стрибки через скакалку є прикладами серцево-судинної діяльності. Іншими словами – кардіонавантаження.

*Витривалість* – це здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою наприклад, для підняття певної кількості ваги. Підйом по канату може також збільшити силу.

*Гнучкість* – діапазон рухів у суглобі.

*Потужність* – що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів, але включає в себе застосування максимальної сили за короткий проміжок часу. Стрибки на ящик так само є прикладом потужності.

*Швидкість* – здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу.

*Координація* – узгодженість рухів та дій.

*Спритність*. Будь-яка діяльність, в якій дитина виконує швидко зміну дій і напрямом [3, 4, 5, 6, с. 24]

Враховуючи все вище вказане можна стверджувати про користь застосування змагального методу із кросфіту на уроках з фізичної культури. Багато дослідників сходяться на тому, що кросфіт та використання його елементів на заняттях з фізичної культури сприяє комплексному розвитку фізичних якостей та психічних показників і може бути одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу з фізичної культури учнів старших класів.

*Висновки*. Отже, враховуючи вище перелічені застосування змагального методу із кросфіту дає змогу заохочувати учнів до занять спортом, покращити їх псих-емоційний стан, підвищити їх фізичні показники, підтягнути спортивну

форму, та позитивно вплинути на педагогічний процес та моторність занять з фізичної культури.

#### **Список використаних джерел**

1. Атамась О.А. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2. С. 40.
2. Бречка В.Ю. Застосування засобів кросфіту у спортивній підготовці футболістів 17–18 років. Запоріжжя 2023 р. С. 17.
3. Мирончук К.В., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. 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, 2025. Випуск 6 (193). С. 83–86. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).17)
4. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. 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, 2025. Вип. 6 (193). С. 86–90. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).18)
5. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 60–62.
6. Слюсаренко В.В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі: метод. посіб. Вінниця 2017 р. С. 24.
7. Усиченко В. Визначення критеріїв ефективності підготовки спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. С. 171.
8. Якушевський Е.О. Методичні рекомендації. Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів. Маріуполь 2021 р. С. 6.

### **ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ 15–17 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ**

**Нечипоренко А.М.**

*Сумський державний університет*

*Анотація.* У роботі розглянуто основні напрями підвищення функціональної підготовленості бігунів-спринтерів віком 15–17 років за допомогою спеціальних засобів тренувального впливу. Проаналізовано структуру тренувального процесу, вплив силових, інтервальних і пліометричних навантажень на розвиток швидкісно-силових якостей, а також особливості адаптації організму юних спортсменів до змагальних умов.

*Ключові слова:* спринт, функціональна підготовленість, швидкісно-силові якості, юні спортсмени, адаптація.

*Актуальність теми дослідження.* Період 15–17 років є визначальним етапом у формуванні спортивної майстерності спринтерів. У цей час організм спортсменів характеризується високою пластичністю, активним розвитком нервово-м'язової системи, серцево-судинної та дихальної функцій. Саме тому ефективність тренувального процесу залежить від правильного добору засобів і методів впливу, що сприяють розвитку функціональних можливостей організму без ризику перевантаження.

*Аналіз літературних джерел.* У сучасній легкій атлетиці особливе значення має застосування таких засобів, як інтервальні тренування, пліометричні вправи, біг з опором, а також контрольовані силові навантаження [2, 3, 4 та ін.]. Використання цих методів дозволяє розвивати вибухову силу, швидкість реакції, технічну стабільність і витривалість. Поєднання різних типів навантажень забезпечує гармонійний розвиток організму спортсмена, формує здатність швидко відновлюватися після інтенсивної роботи та покращує ефективність рухів під час змагань [1, 5, 6 та ін.].

*Мета дослідження.* Підвищити рівень функціональної підготовленості бігунів-спринтерів 15–17 років шляхом раціонального використання спеціальних засобів впливу, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силових якостей, координації та психофізіологічної стійкості.

*Результати дослідження.* На основі узагальнення сучасних методик тренувального процесу встановлено, що використання спеціальних вправ дозволяє досягати стабільного приросту функціональних показників. Ефективною є комбінація інтервальних тренувань з вправами силового та пліометричного характеру. Такий підхід забезпечує покращення анаеробної потужності, підвищення рівня м'язової еластичності та швидкісної координації рухів.

Пліометричні вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили, доцільно застосовувати у підготовчому періоді, поступово збільшуючи обсяг і інтенсивність. Вправи з опором (біг із парашутом, гумовими жгутами або по піску) сприяють розвитку сили відштовхування, тоді як інтервальні серії бігу розвивають анаеробну витривалість та здатність підтримувати високу швидкість упродовж усього дистанційного відрізка.

Важливою умовою ефективності тренувань є систематичний контроль функціонального стану спортсменів. Аналіз показників частоти серцевих скорочень, швидкості реакції, варіабельності серцевого ритму дає змогу оцінювати ступінь адаптації до навантажень і своєчасно коригувати програму тренувань. Варто зазначити під час роботи з юними спринтерами особливу увагу слід приділяти чергуванню навантаження різної інтенсивності, відновленню, правильному харчуванню та психологічній підтримці. Систематичний моніторинг фізичних і психофізіологічних показників сприяє

зниженню ризику травм, перевтоми й збереженню мотивації спортсменів до занять.

Цікаво що отримані результати свідчать, що підвищення функціональної підготовленості можливе лише за умов комплексного підходу, який поєднує розвиток фізичних, технічних і психічних компонентів підготовки. Така модель тренувального процесу дозволяє досягати стабільного прогресу у швидкісно-силових показниках і забезпечує готовність до участі у змаганнях високого рівня.

*Висновки.* Функціональна підготовленість бігунів-спринтерів 15–17 років формується під впливом системного застосування інтервальних, силових і пліометричних навантажень, слід відзначити ефективність тренувального процесу залежить від раціонального поєднання навантажень різної інтенсивності та постійного контролю адаптації спортсменів. У процесі власних тренувальних спостережень було помічено, що застосування спеціальних засобів тренування сприяє гармонійному розвитку організму, підвищенню швидкісно-силових якостей та стійкості до фізичних і психологічних навантажень. Крім того комплексний підхід до побудови тренувального процесу є ключем до підвищення спортивних результатів юних спринтерів і збереження їхнього здоров'я.

#### Список літературних джерел

1. Бовсуновський В.І., Курилло Т.В., Косенко Н.В. Підвищення ефективності процесу розвитку рухових якостей у школярів 15–17 років під час секційних занять з легкої атлетики. Житомир: ДВНЗ «ЖДУ ім. І. Франка», 2023. С. 58–73.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Барановський В.О. Оптимізація процесу розвитку швидкості бігунів-спринтерів у підготовчому періоді. 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. 29–34.
3. Кисленко В.В. Спеціальна фізична підготовленість легкоатлетів-спринтерів. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. С. 42–65.
4. Сергієнко В.М., Стасюк Р.М., Петренко Н.В. Інтенсивність тренувальних навантажень у процесі вдосконалення рухових якостей та функціонального стану легкоатлетів-спринтерів. *Rehabilitation and Recreation*, 2025. С. 41–59.
5. Сергієнко О.О. Відновлення фізичної працездатності бігунів-спринтерів 17–19 років у підготовчому періоді тренувального макроциклу: кваліфікаційна робота магістра. Суми: Сумський державний університет, 2022. 89 с.
6. Швець О.С. Індивідуалізація тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів на етапі базової підготовки у річному тренувальному циклі на основі оптимізації навантажень швидкісно-силової спрямованості. Київ: НУФВСУ, 2022. С. 63–79.

# TRX-ТРЕНІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пантус О.О.

*Поліський національний університет*

*Анотація.* У статті розглянуто особливості застосування TRX-тренінгу (Total Resistance Exercise) у процесі фізичного виховання студентської молоді. Проаналізовано ефективність цього виду тренувань щодо розвитку сили, витривалості, координації та профілактики гіподинамії. Дослідження проведено серед студенток Поліського національного університету. Обґрунтовано доцільність упровадження TRX-тренінгу у систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти як сучасного, інноваційного й ефективного засобу підвищення фізичної активності.

*Ключові слова:* TRX-тренінг, фізичне виховання, функціональне тренування, здобувачі вищої освіти, фітнес-технології, сила, координація.

*Актуальність теми дослідження.* Низький рівень рухової активності серед студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасного суспільства. Високе навчальне навантаження, малорухливий спосіб життя та зниження інтересу до традиційних форм фізичного виховання зумовлюють необхідність пошуку нових, більш привабливих для молоді засобів тренування [2]. Одним із ефективних напрямів удосконалення процесу фізичного виховання є впровадження інноваційних фітнес-технологій [4], зокрема TRX-тренінгу – системи вправ із використанням власної ваги тіла, яка сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей і формує стійку мотивацію до занять.

*Аналіз літературних джерел.* TRX-тренінг, розроблений Ренді Хетриком у 1990-х роках, нині активно застосовується у програмах фітнесу, спорту та фізичного виховання. За даними V, Gambetta, тренування з використанням підвісних стрічок дозволяють розвивати м'язи стабілізатори, покращувати баланс і координацію рухів [5]. О.М. Бойко наголошує, що TRX-тренінг є високоефективною формою функціонального навантаження, яка забезпечує одночасну роботу великої кількості м'язових груп [1]. Т.В. Коваленко доводить, що впровадження TRX у освітній процес сприяє підвищенню мотивації до занять фізичним вихованням і зниженню рівня втоми від одноманітних традиційних вправ [3]. Попри наявність досліджень, недостатньо розкритими залишаються питання педагогічних умов ефективного застосування TRX-тренінгу у вищій школі, що й визначає актуальність цього дослідження.

*Мета дослідження.* Метою дослідження є визначення впливу TRX-тренінгу на рівень фізичної підготовленості та мотивацію до занять фізичною культурою серед студентської молоді, а також обґрунтування доцільності його використання у системі фізичного виховання ЗВО.

*Результати досліджень.* Дослідження проводилося на базі кафедри фізичної та загальновійськової підготовки Поліського національного університету. У ньому взяли участь 20 студенток першого курсу, які регулярно відвідували секцію з фітнесу. Упродовж 4 тижнів здобувачки університету виконували комплекс вправ TRX, що включав елементи для розвитку сили верхнього плечового пояса, м'язів кора, нижніх кінцівок і рівноваги. Заняття проводилися двічі на тиждень упродовж 45 хв.

Результати контрольних тестувань показали, що після завершення програми:

- рівень силових витривалості (тест «присідання за 30 с») підвищився на 21 %;
- показники координаційних здібностей (балансування на одній нозі) покращилися на 17 %;
- гнучкість (нахил уперед із положення сидячи) збільшилася в середньому на 12 %;
- мотивація до занять фізичним вихованням (за анкетуванням) зросла на 25 %.

Після впровадження програми спостерігалось підвищення інтересу до занять, зниження рівня стомлюваності та покращення психоемоційного стану здобувачок вищої освіти. Викладачі кафедри відзначили також зростання дисциплінованості та активності учасниць під час занять.

*Висновки.* TRX-тренінг є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей студентської молоді та водночас дієвим мотиваційним чинником у системі фізичного виховання. Заняття за системою TRX сприяють підвищенню рівня сили, координації, гнучкості та загальної рухової активності студенток. Впровадження TRX-тренінгу у програми фізичного виховання ЗВО сприяє оновленню освітнього процесу, роблячи його більш динамічним, цікавим та ефективним.

#### **Список літературних джерел**

1. Бойко О. М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Київ: Освіта, 2020. 142 с.
2. Грибан Г.П. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Проблеми сучасної педагогічної науки. Сер.: Педагогіка і психологія. Вип. 37, Ч. 2. 36. статей. Ялта: РВНЗ «Кримський гуманітарний університет». 2012. С. 54–60.
3. Коваленко Т. В. Функціональний тренінг як засіб підвищення мотивації студентів до фізичної активності. Харків: ХДАФК, 2021. 128 с.
4. Мельник І. С. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. Львів: ЛДУФК, 2022. 156 с.
5. Gambetta V. Functional Training for Sports. Champaign: Human Kinetics, 2018. 240 p.

# МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МАНЕВРОВАНИМ РУХАМ В УМОВАХ ПРОТИСТОЯННЯ З ОЗБРОЄНИМ СУПРОТИВНИКОМ

Пліско В., Радзівський Р.

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
Інститут Управління державної охорони КНУ імені Тараса Шевченка*

*Анотація.* Дослідження спрямоване на пошук оптимальних варіантів захисту від дій озброєного противника способами маневрування у випадках необхідного наближення до нього. Розглядаються дії, пов'язані із ситуаціями, де виникла потреба обмежити супротив противника.

*Ключові слова:* навчання, рухові дії, супротивник, зближення, навички.

*Актуальність теми дослідження.* Перед курсантами може постати питання захисту держави, де вони опиняться віч-на-віч із надважливими іспитами – зі своєчасним швидким прийняттям рішення у виборі дій. Сформовані у них уміння, навички дозволять розраховувати час у виконанні дії та прогнозувати результат під час ризикових ситуацій. Якщо спиратися тільки на набуті знання, виконання без відповідних навичок може призвести до підвищення ризику і не дасть позитивного результату. До таких знань можна віднести: прийняття рішення, техніка виконання рухових дій, визначення зброї та її характеристики. Опоненти можуть наголосити на доцільності виконання рухових дій у наближенні до озброєного супротивника, якщо більш безпечним є використання безпілотних дронів. Однак слід враховувати, що дії належать до вибіркового ситуацій, коли зіткнення може проходити на ближніх дистанціях.

*Аналіз літературних джерел.* Напрацювання спеціальних рухових дій приводить до значних фізичних навантажень, витривалості, швидкості, орієнтування у просторі, зосередження, введення безперервного візуального контролю за діями протидіючої сторони, в цілому посилює професійну складову в підготовці курсантів / студентів, тому розглядати дану методику навчання в навчальному процесі як альтернативу іншими руховим діям є актуальним. Аналіз наукових розробок за даною тематикою показав, що в Україні, на жаль, недостатньо поширена інформація в офіційних публікаціях, багато з яких раніше мали посилання на російські джерела, що сьогодні вкрай не рекомендовано використовувати. Однак інтерес викликає добірка публікацій, в якій автори мали різні підходи до сформованості рухових навичок і вмінь. Акцент ставився за різним ступенем їх засвоєння. Дискусійним моментом є питання щодо сформованих навичок на рівні підсвідомості та свідомості [1].

Автори публікацій В.І. Пліско, В.В. Крутов спромоглися за результатами практичних знань і вмінь з рукопашного бою надати теоретичне осмислення спеціальним руховим діям маневреного пересування до озброєного супротивника [4]. В монографії В.І. Пліско, М.О. Носко науково обґрунтовано ефективність маневрів при зіткненні із супротивником з дистанції 1,5–2 м,

7–8 м, 12–13 м (вихідні позиції). В основі дій – візуальний контроль, техніка виконання для кожної дистанції [2]. У роботі професора В.В. Бондаренка висвітлені питання, що стосуються удосконалення методики формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС [3].

Темою удосконалення фізичних навичок і умінь займалися відомі спеціалісти Г. Грибан, К. Протенко, які за основу брали розвиток спеціальних якостей з обґрунтуванням фізіологічних особливостей та об'єму навантаження. Їх наукові роботи спрямовані на диференційоване навчання фізичним вправам учнів, чим у баскетболі сприяли підготовчу базу формування маневрених рухів [3]. В науковій роботі Р.М. Радзівського спроектовано реакцію стрілка на появу супротивника і вибірковість позицій щодо найменшого поля ураження від кулі [5].

*Мета дослідження:* посилити підготовку курсантів, студентів (майбутніх військових) в умінні діяти в різних умовах бойового зіткнення з противником або в інших умовах виникнення ризикових екстремальних ситуацій.

*Результати досліджень.* Перед тим як спроектувати оптимальні варіанти зближення із противником, був проведений установчий експеримент з використанням лазерних тренажерів. Також експериментально було підтверджено, що, коли противник з відстані 15–17 м виконував постріл з імітаційно-тренувальної зброї (не більше 5 спроб по 8 пострілів кожна – за кількістю патронів у магазині), то це не дозволило йому досягти рівня необхідної навички, що якраз відповідало умовам моделювання зіткнення. Характер пострілів – швидкоплинний, за допомогою мушки й цілика; зброя при цьому знаходиться на витягнутій руці.

Учасник по команді на великій швидкості в одному випадку прямолінійно, в іншому – з випадом на один-два кроки в сторону почав наближення до противника. За час подолання відстані з 17 до 7 м були зареєстровані влучання в життєво важливі частини тіла учасника – голова, груди, живіт – у 80 %; в руки, ноги – в 10 % випадків. На відстані 7 м та ближче – усі 100% влучань в особливо вразливі частини тіла атакуючого.

Коли стрілок виконував постріл з імітаційно-тренувальної зброї, перебуваючи обличчям чи в позиції напівоберту до співробітника (виконував швидкоплинну у напрямку ствола з викидом зброї на око в напівзігнутій руці), відмічалось 65 % потраплянь (з них 20 % в уразливі місця), на відстані 17–15 м – 5; у 12–10 м – 8; в 8–7 м – 12; ближче 7 м – 40 % влучань. Навіть при такому ускладненому режимі дій ураження атакуючого залишається дуже високим. Тож перед студентами було поставлене завдання в момент наближення якомога більше пересуватися. При такому режимі дій безпека атакуючого підвищилася майже на 10 %, однак ураження цілі залишилися ще дуже високим. Це дозволило зробити висновок, що рухи по наближенню, які виконуються у великій кількості та безсистемно, значного ефекту в пониженні поразки не дають. В результаті дійшли висновку, що маневрування слід виконувати у співвідношенні з таймінгом противника.

Результати проходження контрольних варіантів зближення за такою кривою показали, що на дистанції 17–12 м був зареєстрований 1 % потраплянь (в неуражені місця); 11–7 м – до 3 % (в менш уразливі місця). Наближення до озброєного супротивника з 12 м і більше починається з падіння. Умовою для виконання таких дій є загроза противника, який вивів зброю для пострілу. Наближення до противника на великій швидкості з 12–13 м викликає у нього природну реакцію виконувати постріл з пістолета (автомата поодинокими пострілами) навскид у напрямі ствола в ціль.

Наближення на великій швидкості надає значної інерції руху. Виконання при цьому падіння є ризиковим. Рух на великій швидкості з виконанням кувирків або з підскоком є неправильним. При недотриманні техніки падіння можна отримати серйозні травми. Виконання падіння: виконується у момент, коли наведення руки противника з пістолетом зупинилися. Зупинка руки з пістолетом +1 с є тим моментом часу, у який виконується падіння. Техніка падіння: потрібно різко опустити таз (загальний центр тяжіння), а ноги відвести назад. Інерція руху згасає, це дозволяє виконати падіння на руки, і при цьому продовжувати зорове фіксування дій супротивника. З моменту наближення й виконання падіння увесь цей час працівник зорово контролює дії супротивника (напрямок ствола). Якщо рука з пістолетом опустилася донизу або виведена у бік, це є сигналом для старту з наближення. Для того, щоб уникнути поразки від другого пострілу, слід при приземленні на руки один раз або двічі перевернутися вліво або вправо, при цьому зробити поштовх лівою або правою рукою, не втрачаючи зорового контролю. За цей час наближення до противника з даної дистанції (2 або 3 нападника) кількість падінь може бути 3–4 – залежно від дій противника. Враховуючи це, шляхом багаторазових повторень різноманітних варіантів наближення (в експерименті – не менше 7 занять по часу – брала участь велика група учасників різного рівня підготовки) вдалося досягти найбільш безпечної форми рухів учасника. Це оптимальна крива відходу з лінії вогню – так званий «маятник», що характеризується коротким, економним виконанням ухиляючих рухів з різкою зміною позицій, де часті та повні нахили з випадками в сторону чергуються з поворотами тулуба по вертикальній осі; при цьому здійснюється постійний візуальний контроль за усіма діями нападаючого.

Виконувати падіння з 5–6 метрів до противника немає сенсу. Щодо дій по наближенню до озброєного противника на дистанції з 7–8 метрів пропонується два варіанти маневрування з ламаними траєкторіями відходу з лінії вогню в умовах наближення на відкритому просторі.

Послідовність рухів у першому варіанті: щоб супротивник не наводив зброю за Вашою траєкторією, провокуйте його рух руки з пістолетом випадом прямо вперед, і так після кожного випадку. З точки зору біомеханіки, кожен випад виконується таким чином, щоби постанова ноги (передньої) була для виконання поштовхових зусиль (далі – ПЗ). Убік – вліво; пз по діагоналі вперед – вправо (спровокувати противника наведенням зброї у ціль, потім тієї ж секунди випад); повний присід із нахилом; пз по діагоналі вперед – вправо;

випад вліво з поворотом тулуба; пз по діагоналі вперед – вліво; зливо випад вліво і вправо з поворотами (ротацією) тулуба; пз по діагоналі вперед – вліво; повний присід з нахилом; пз по діагоналі вперед – вправо; пз випадом вліво з поворотом тулуба; пз по діагоналі вперед – вліво.

Послідовність рухів у другому варіанті: пз прямо; повний присід із нахилами; пз прямо; пз по діагоналі вперед – вправо; 2 пз зливо випад вліво й вправо з поворотами тулуба; пз по діагоналі вперед – вліво; повний присід із нахилом; пз прямо; пз по діагоналі вперед – вліво; по діагоналі вперед – вправо; зливо випад вліво і вправо з поворотами тулуба; повний присід із нахилом; пз прямо; повний присід з нахилом; пз випад вліво з поворотом тулуба. При досягненні 2-х метрів різко пірнути донизу (присід), потім виконати «маятник» з оманним рухом вправо або вліво відповідно до кута наведеної зброї й провести блокування руки. Спочатку виконувати рух по елементам, потім в цілому в помірному темпі, а потім з нарощуванням швидкості.

Траєкторія зближення з дистанції 2–2,1 м схожа на траєкторію маятника. При більшій відстані використовуються «безпечні» зони.

Структура прийому «маятника» буде легко зрозумілою, якщо його розбити на елементи руху. Основними такими елементами є: відштовхування вперед на супротивника з метою виклику реакції, потім виконання тактичного удаваного випаду; переспрямування руху для випаду в інший бік; відштовхування в інший бік з одночасним захопленням руки, що загрожує; виведення руки убік-уверх з вилученням зброї й нанесення удару ногою в уразливе місце.

Недоцільно розглядати рухову структуру прийому лише з точки зору використання дій з обеззброювання. Елементи руху того, хто проводить обеззброювання, нерозривно пов'язані із затратними елементами руху противника. Тому при навчанні до структурної характеристики дій треба включати такі затратні механізми противника: розмірковування або прийняття рішення; виведення руки зі зброєю у ціль; прицілювання; початок і кінець пострілу. Час виконання кожного елемента від частки секунди до 1 секунди. Час залежить від швидкості нападаючого.

Для відпрацювання методики навчання зближенню з озброєним противником з використанням безпечних зон (укриттів) в умовах спортивних приміщень можна за короткий час підготувати місце для відпрацювання вправ. По діагоналі уперед на дистанції 3 м зліва й справа відтворити два кутових укриття. Від них на відстані 7-8 м знаходиться стрілок з лазерним прицілом (іграшковий пістолет, що при натисканні на курок імпульсивно видає світло). Його позиційне розташування може бути різним. Перебігання студента з одного укриття до іншого несподіване. Стрілок реагує пострілом.

Результати свідчать, що подолання відстані по діагоналі до 3 м повністю виключає поразку атакуючого, проте не залишає жодних шансів для успіху на великій дистанції. При багаторазовому виконанні одних і тих самих дій стрілка через деякий час у нього відпрацьовується певний стереотип рухів курсанта.

Завчасно застосовує попереджувальне прицілювання в район передбачуваної появи атакуючого (що прагне досягти чергового укриття), підвищивши ступінь його поразки. Тоді студенту була поставлена задача в момент пересування від одного укриття до іншого різко змінити напрямок руху в протилежний бік. Така тактика зближення дозволила значно підняти рівень безпеки оперативного працівника і практично повністю нейтралізувати тактичну та технічну підготовку противника до стрільби з вогнепальної зброї (у випадку, коли він має таку підготовку). Проти спроби подолати відстань більш ніж на 2,7 м не були успішними: 90 % учасників експерименту були уражені на відкритому просторі, не встигнувши досягти чергового укриття. Це означає, що в умовах швидкоплинної стрільби нападника та правильних обманних дій співробітника ураження в життєво важливі центри на дистанції від 17 до 7 м незначні. В той же час навіть за умови найкращого виконання оптимального кривого відходу з лінії вогню ураженість на дистанції менше 7 м залишається високою.

*Висновки.* Визначено, що практичне напрацювання в цілому спеціальних рухових дій позитивно впливає на загальну фізичну загартованість курсантів. Виявлено песимізм у курсантів (студентів) на початку навчання, однак у подальшому, в процесі практичного напрацювання, в їх поведінці помічено більше впевненості, рішучості. Головним, згідно з їх опитуванням, є прийняття рішення, збіг рухових дій, урачування виду зброї та візуальний контроль.

#### Список літературних джерел

1. Босенко А. І., Федоренко І. В., Радзієвський Р. М. Організаційне упорядкування як засіб удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського : зб. наук. пр. 2018. № 5. С. 7–13.
2. Носко М.О. Стабілографічні показники статодинамічної рівноваги, як один з критеріїв здоров'я школярів / М.О. Носко, М.М. Огієнко, О.М. Почтар // Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 69. Серія: Педагогічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2009. № 69. С. 150–154.
3. Грибан Г. П. Роль рухової активності в життєдіяльності студентів. Теорія і практика фізичного виховання : наук.-теоретичний журнал. Донецьк : Вид-во Донецького нац. ун-ту, 2011. № 1–2. С. 6–15.
4. Пліско В., Бондаренко В., Радзієвський Р. Професійна підготовка охоронців на основі системно-модульного проєкту охорони об'єктів. Наука і освіта. 2020. № 3. С. 109–117
5. Радзієвський Р.М. Функціональна диференціація якісних характеристик фахівця охоронної діяльності відповідно до специфіки об'єкту охорони. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2016. Випуск 149. Том II. С. 233–238.

## ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ЧИННИКІВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

<sup>1</sup>Покотило Р.П., <sup>1</sup>Фурман Ю.М., <sup>2</sup>Гошко А.М.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж будівництва архітектури та дизайну Поліського національного університету»

*Анотація.* У статті розглянуто чинники, що впливають на фізичний розвиток підлітків. Зазначено необхідність комплексного підходу до збереження й зміцнення здоров'я підлітків у сучасних умовах.

*Ключові слова:* фізичний розвиток, підлітки, фізичний розвиток.

*Актуальність теми дослідження.* Проблема фізичного розвитку підлітків посідає важливе місце у системі збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. У підлітковому віці відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, зумовлені активним ростом, статевим дозріванням і формуванням систем організму.

*Аналіз літературних джерел.* Як зазначають І. Ткаченко та Ж. Цимбалюк [7], цей період характеризується нерівномірним розвитком органів і систем, що призводить до тимчасового зниження працездатності й потребує особливої уваги. За даними досліджень (З. Джигалов, Ж. Цимбалюк, [1]; Козар та ін., [2]; К. Семененко, Н. Демченко, [6]), на фізичний розвиток підлітків впливають комплексні чинники: біологічні, соціально-економічні, психоемоційні, педагогічні та екологічні. Недостатня фізична активність, порушення режиму харчування, надмірне навчальне навантаження, а також наслідки воєнного стану негативно позначаються на адаптаційних можливостях і загальному стані здоров'я підлітків (К. Мулик, О. Скалій, О. Аносова, [5]). За даними К. Мелеги [3], генетично детерміновані особливості соматотипу визначають потенціал росту, масу тіла, м'язову силу та витривалість. К. Семененко і Н. Демченко [6] відзначають, що особливості дихальної системи підлітків із різними типами фізичного розвитку впливають на ефективність аеробних процесів, що є основою для формування витривалості. Згідно з даними З. Джигалова та Ж. Цимбалюк [1], систематичні тренування сприяють підвищенню адаптаційних можливостей організму, покращують показники серцево-судинної регуляції та стійкість до навантажень. Водночас Ю. Фурман, О. Брезденюк і В. Онищук [9] наголошують на необхідності врахування індивідуальних особливостей енергозабезпечення (аеробного й анаеробного) при плануванні фізичних занять для хлопців-підлітків.

*Метою дослідження* є узагальнення наукових даних щодо основних чинників, які впливають на фізичний розвиток підлітків, та визначення напрямів їх оптимізації в сучасних умовах.

*Результати дослідження.* До провідних біологічних чинників належать спадковість, вік, стать, рівень біологічного дозрівання та функціональний стан організму. Разом із біологічними детермінантами, важливу роль у формуванні фізичного розвитку відіграє рівень фізичної активності. Фізичні вправи стимулюють розвиток м'язової системи, формування правильної постави, підвищення функціональної спроможності серцево-судинної і дихальної систем. Не менш значущим чинником є психоемоційний стан підлітків, який безпосередньо впливає на їхню фізичну працездатність і здатність до адаптації. За дослідженням К. Мулик, О. Скалій і О. Аносової [5], заняття боксом сприяють зниженню рівня тривожності, поліпшенню емоційної стабільності та впевненості в собі. Це свідчить про те, що позитивний психоемоційний фон є важливою умовою ефективного фізичного розвитку.

Окрім психоемоційних аспектів, суттєве значення має і раціональне харчування. А. Мельніков, В. Шинкарук і Р. Яковлев [4] довели, що застосування збалансованих спортивних добавок може позитивно впливати на приріст м'язової маси та рівень фізичного розвитку спортсменів. Натомість дефіцит поживних речовин або порушення режиму харчування призводить до уповільнення росту, зниження імунітету та енергетичної недостатності. Водночас на фізичний розвиток підлітків істотно впливають соціально-педагогічні умови. До таких чинників належать умови навчання, сімейне середовище, доступ до спортивної інфраструктури та рівень мотивації до занять фізичною культурою. І. Ткаченко і Ж. Цимбалюк [7, 8] підкреслюють, що надмірне навчальне навантаження, гіподинамія та цифровізація дозвілля негативно позначаються на соматичному розвитку. Підвищення ефективності уроків фізичної культури та організація позакласних спортивних заходів сприяють поліпшенню загального стану здоров'я підлітків.

*Висновки.* Фізичний розвиток підлітків є результатом взаємодії комплексу біологічних, соціальних і психоемоційних чинників. Найбільший вплив мають: рівень фізичної активності, якість харчування, умови навчання, емоційний стан і спадкові особливості. Недостатня увага до цих аспектів може призводити до порушень у фізичному розвитку, зниження адаптаційних можливостей і погіршення здоров'я.

### **Список використаної літератури**

1. Джигалов З., Цимбалюк Ж. Про показники удосконалення адаптаційних можливостей підлітків до фізичних навантажень. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності [Електронне видання] : збірник тез доповідей III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 грудня 2023 р. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Бойчук та ін. Харків, 2023. С. 53–56. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13542>
2. Козар Ю., Гайдаш І., Гайдаш І., Шабельник О., Глазкова Н. Сучасні методи дослідження та оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків. Україна. Здоров'я нації. 2024. (1), 17–21. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.1/03>
3. Мелега К.П. Основи спортивної медицини : навчальний посібник / авт.-уклад. К. П. Мелега; рец.: Т.Ю. Цюпак, Л.П. Русин; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський нац. ун-т». Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла». 2023. 300 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/67971>

4. Мельніков А., Шинкарук В., Яковлев Р. Оцінка впливу спортивного харчування на фізичний розвиток спортсменів. Академічні візії. 2024. (29).URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/951>
5. Мулик К., Скалій О., Аносова О. Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. Єдиноборства. 2024. 3(33) С. 40–48. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.04>
6. Семененко К., Демченко Н. Функціональний стан дихальної системи підлітків з різними типами фізичного розвитку. Biota. Human. Technology. 2022. (1), 56–65. URL: <https://journal.chnpu.edu.ua/index.php/biota/article/view/81>
7. Ткаченко І., Цимбалюк Ж. Аналіз сучасного стану та вікові особливості розвитку підлітків 10–11 років. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності [Електронне видання] : збірник тез доповідей III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 грудня 2023 р. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2023. С. 217–220. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13566>
- 8.Ткаченко І., Цимбалюк Ж. Стан питання про порушення у фізичному розвитку підлітків та їх причини. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності [Електронне видання] : збірник тез доповідей III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 грудня 2023 р. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2023. С. 220–222. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13567>
9. Фурман Ю., Брезденюк О., Онишук В. Адаптація підлітків чоловічої статі Вінниччини до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022. (2) С. 88–92. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.88-92>

## **ІННОВАЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО СПОРТУ**

**Поліщук Т.В.**

*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*

*Анотація.* У статті розглянуто сучасні інновації у сфері фізичного виховання студентів та університетського спорту. Проаналізовано ключові напрями інноваційного розвитку фізкультурно-спортивної діяльності у закладах вищої освіти, зокрема впровадження цифрових технологій, використання інноваційних форм і методів навчання, розвиток здоров'язбережувальних технологій. Обґрунтовано педагогічні умови ефективного впровадження інновацій: підготовка викладацького складу, модернізація матеріально-технічної бази, створення мотивувального середовища, застосування інтерактивних методів навчання.

*Ключові слова:* інновації, фізичне виховання, університетський спорт, цифрові технології, здоров'язбереження.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується інтенсивним пошуком інноваційних підходів до організації освітнього процесу, зокрема у сфері фізичного виховання студентської молоді. Актуальність інновацій у системі університетського

фізичного виховання зумовлена низкою чинників: погіршенням стану здоров'я студентів, зниженням рівня їхньої фізичної підготовленості, недостатньою мотивацією до систематичних занять фізичною культурою, а також викликами, пов'язаними з дистанційним та змішаним форматами навчання [1; 4; 6].

Інноваційний розвиток фізичного виховання та університетського спорту передбачає комплексне оновлення змісту, форм і методів фізкультурно-спортивної діяльності, інтеграцію сучасних технологій, створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Особливої уваги потребує впровадження цифрових технологій, які дозволяють здійснювати моніторинг фізичного стану студентів, забезпечувати індивідуалізацію навчального процесу, підвищувати доступність та ефективність фізкультурно-спортивної діяльності [2; 5; 8]. Важливим напрямом інноваційного розвитку є використання інтерактивних методів навчання, ігрових технологій, проєктної діяльності, що сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів, формуванню їхньої суб'єктної позиції, розвитку морально-вольових якостей та ціннісних ставлень до власного здоров'я [3; 7; 9].

*Аналіз літературних джерел.* Проблема впровадження інновацій у систему фізичного виховання студентів активно досліджується у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Дослідники підкреслюють необхідність модернізації традиційних підходів до організації занять, впровадження інноваційних педагогічних технологій, які враховують індивідуальні особливості, інтереси та потреби здобувачів вищої освіти [1; 4; 6].

У наукових публікаціях обґрунтовується ефективність використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання: мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, онлайн-платформ для проведення занять у дистанційному форматі, систем відеоаналізу техніки виконання вправ, віртуальної та доповненої реальності для підвищення емоційної привабливості занять [2; 5; 8]. Використання цифрових інструментів дозволяє забезпечити індивідуалізацію навчального процесу, підвищити мотивацію студентів, створити умови для самостійної роботи та самоконтролю [2; 5].

Значна увага приділяється інноваційним формам організації фізкультурно-спортивної діяльності: модульно-рейтинговим системам оцінювання, впровадженню елективних курсів з різних видів рухової активності (функціональний тренінг, кросфіт, пілатес, йога, спортивні танці), організації студентських спортивних клубів та фітнес-центрів на базі університетів [3; 6; 9]. Такі форми роботи забезпечують врахування інтересів студентів, сприяють формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом [3; 9].

Окремим напрямом досліджень є розробка та впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес університету. Науковці наголошують на важливості формування у студентів ціннісних ставлень до власного здоров'я, розвитку навичок самоконтролю та самооцінки фізичного стану, інтеграції теоретичних знань про здоровий спосіб життя у зміст навчальних програм [1; 4; 7]. Здоров'язбережувальний підхід передбачає

створення безпечного та комфортного освітнього середовища, забезпечення оптимального фізичного навантаження, профілактику захворювань і травматизму [4; 7].

Дослідники також підкреслюють необхідність підготовки викладацького складу до впровадження інновацій, створення сучасної матеріально-технічної бази, формування інноваційної культури університету [6; 9].

*Мета дослідження* – обґрунтувати ключові інновації у сфері фізичного виховання студентів та університетського спорту і визначити педагогічні умови їх ефективного впровадження.

*Результати досліджень.* На основі аналізу наукової літератури та узагальнення досвіду практичної роботи виокремлено пріоритетні напрями інноваційного розвитку фізичного виховання студентів та університетського спорту. Перший напрям – впровадження цифрових технологій у процес фізичного виховання. Використання мобільних додатків та онлайн-платформ для моніторингу фізичної активності студентів дозволяє здійснювати системний контроль рівня рухової активності, кількості пройдених кроків, витрат енергії, показників серцево-судинної системи. Студенти отримують можливість відслідковувати власний прогрес, встановлювати індивідуальні цілі, отримувати персоналізовані рекомендації щодо оптимізації фізичної активності [2; 5; 8].

Організація занять у дистанційному та змішаному форматах з використанням відеоконференцій, відеоуроків, інтерактивних вправ забезпечує доступність фізкультурно-спортивної діяльності незалежно від місця перебування студентів. Впровадження систем відеоаналізу техніки виконання вправ дозволяє здійснювати оперативну корекцію рухів, підвищувати ефективність навчання складно-координаційних дій [2; 5]. Перспективним напрямом є використання віртуальної та доповненої реальності у процесі фізичного виховання. Віртуальні тренажери, ігрові симулятори створюють емоційно привабливе середовище для занять, підвищують мотивацію студентів, дозволяють моделювати різноманітні ситуації спортивної діяльності [5; 8].

Другий напрям – впровадження інноваційних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності. Модульно-рейтингова система оцінювання забезпечує об'єктивність і прозорість оцінювання досягнень студентів, стимулює їх до систематичної роботи, створює умови для змагальності та самовдосконалення [3; 6].

Запровадження елективних курсів з різних видів рухової активності (функціональний тренінг, кросфіт, пілатес, йога, стретчинг, спортивні танці, єдиноборства, плавання) дозволяє враховувати інтереси та уподобання студентів, забезпечувати різноманітність засобів фізичного виховання, формувати стійку мотивацію до занять [3; 9]. Студенти отримують можливість обирати види рухової активності відповідно до власних потреб, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я [6; 9]. Організація студентських спортивних клубів, фітнес-центрів на базі університетів створює умови для самостійних занять, розширює можливості для фізичного самовдосконалення поза

навчальним розкладом. Діяльність спортивних клубів сприяє формуванню студентського спортивного середовища, розвитку лідерських якостей, командної взаємодії [6; 9].

Третій напрям – використання інтерактивних методів навчання та ігрових технологій. Застосування проблемних ситуацій, кейс-методів, проєктної діяльності у процесі теоретичних занять активізує пізнавальну діяльність студентів, розвиває критичне мислення, здатність до аналізу та прийняття рішень [3; 7]. Організація ігрових тренінгів, естафет, квестів, спортивних свят підвищує емоційну привабливість занять, сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури [3; 9]. Використання методів групової роботи, взаємонавчання, взаємоконтролю розвиває навички командної взаємодії, відповідальності, емпатії. Студенти навчаються аналізувати техніку виконання вправ одноклубників, надавати зворотний зв'язок, спільно вирішувати поставлені завдання [7; 9].

Четвертий напрям – розвиток здоров'язберезливих технологій. Інтеграція теоретичних знань про здоровий спосіб життя, основи раціонального харчування, методи саморегуляції психоемоційного стану, профілактику захворювань у зміст навчальних програм формує у студентів усвідомлене ставлення до власного здоров'я [1; 4; 7]. Впровадження методів функціональної діагностики, тестування фізичної підготовленості, моніторингу показників здоров'я дозволяє здійснювати індивідуалізацію навчального процесу, забезпечувати оптимальне дозування фізичного навантаження, своєчасно виявляти відхилення у стані здоров'я [4; 7]. Створення здоров'язберезливого освітнього середовища університету передбачає облаштування сучасних спортивних залів, майданчиків, тренажерних залів, басейнів; забезпечення безпечних умов для занять; організацію медичного супроводу спортивно-масових заходів; пропаганду цінностей здорового способу життя [1; 4].

П'ятий напрям – розвиток університетського спорту та змагальної діяльності. Організація внутрішньоуніверситетських спортивних ліг, чемпіонатів, турнірів з різних видів спорту створює умови для реалізації змагальної мотивації студентів, формування спортивних традицій університету [6; 9]. Участь збірних команд університету у міжуніверситетських, регіональних, всеукраїнських змаганнях підвищує престиж навчального закладу, сприяє популяризації фізичної культури і спорту серед студентської молоді [6; 9].

Ефективність впровадження інновацій у сферу фізичного виховання студентів та університетського спорту забезпечується реалізацією таких педагогічних умов: підготовка викладацького складу до використання інноваційних технологій, забезпечення доступу до цифрових ресурсів та навчальних платформ; модернізація матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою та спортом, придбання сучасного спортивного обладнання та інвентарю; формування інноваційної культури університету, створення мотивувального середовища для впровадження інновацій; забезпечення систематичного моніторингу ефективності інноваційних підходів, коригування

змісту та методів роботи на основі результатів моніторингу; створення умов для обміну досвідом, проведення науково-методичних семінарів, конференцій з питань інноваційного розвитку фізичного виховання [2; 3; 5; 6; 9].

*Висновки.* Інноваційний розвиток фізичного виховання студентів та університетського спорту є об'єктивною необхідністю, зумовленою сучасними викликами у сфері здоров'я молоді, розвитком цифрових технологій, потребами формування конкурентоспроможних фахівців з високим рівнем фізичної підготовленості та ціннісними орієнтаціями на здоровий спосіб життя. Ключовими напрямками інноваційного розвитку є впровадження цифрових технологій для моніторингу фізичної активності та організації дистанційних занять; використання інноваційних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності через модульно-рейтингові системи та елективні курси; застосування інтерактивних методів навчання та ігрових технологій для підвищення мотивації студентів; розвиток здоров'язберезувальних технологій та створення відповідного освітнього середовища; активізація університетського спорту та змагальної діяльності. Ефективність впровадження інновацій забезпечується комплексною реалізацією педагогічних умов, що охоплюють підготовку викладацького складу, модернізацію матеріально-технічної бази, формування інноваційної культури університету, систематичний моніторинг результатів. Спрямованість інноваційних підходів на формування ціннісних ставлень до власного здоров'я, розвиток самостійності та відповідальності, підвищення фізичної підготовленості забезпечує всебічний розвиток особистості здобувача вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальній перевірці ефективності запропонованих інноваційних підходів, розробці методичних рекомендацій щодо використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання студентів, вивченні впливу інноваційних форм організації занять на мотивацію та фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаних джерел**

1. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
2. Белікова Н.О. Цифрові технології у фізичному вихованні студентів: сучасний стан та перспективи розвитку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. № 3(97). С. 156–168.
3. Висоцький В.А., Калугін І.Г., Коваленко О.В., Линник А.М. Формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. 2020. Вип. 3(123). С. 29–33.
4. Касіч Н.П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. ... канд. пед. наук. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2020. 264 с.
5. Корж Н.Л., Ніколаєнко В.В. Інноваційні підходи до фізичного виховання студентів у сучасних умовах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 234–241.
6. Педорич А., Луценко В., Пігуль Д. Виховання морально-вольових якостей в студентської молоді у процесі освітнього процесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 4(177). С. 118–122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24).

7. Тернопільська В. Моніторинг проблеми формування впевненості в собі студентської молоді. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2019. № 31. С. 20–25.

8. Howell J. The influence of sports on personal growth and character development. 2024. URL: <https://www.jeffhowell.me/blog/the-influence-of-sports-on-personal-growth-and-character-development>.

9. Prontenko K., Okhrimenko I., Bloshchynskyi I., Serednytska I., Chornous V., Tytovych A., Masol V., Zakopailo S., Kryvenko Y. Effectiveness of the Methodology for the Development of Cadets' Motor and Military-applied Skills during Orienteering Training Sessions: A Case-Control Study. Open Sports Sci J. 2024. <http://dx.doi.org/10.2174/011875399X311131240625093447114>.

## **МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ОСВІТІ**

**Поліщук Т.В.**

*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*

*Анотація.* У статті розглянуто актуальні напрями модернізації фізичного виховання та спорту в університетській освіті. Обґрунтовано необхідність оновлення змісту, форм і методів фізкультурно-спортивної діяльності у закладах вищої освіти. Визначено ключові напрями модернізації: впровадження інноваційних технологій, диференціація та індивідуалізація навчального процесу, посилення мотиваційно-ціннісної спрямованості занять, розвиток змагальної діяльності, формування культури здоров'я та морально-вольових якостей студентської молоді.

*Ключові слова:* модернізація, фізичне виховання, університетська освіта, інноваційні технології, здоров'язбереження.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується інтенсивним пошуком шляхів підвищення якості підготовки фахівців, здатних до конкурентоспроможної професійної діяльності в умовах динамічних соціокультурних трансформацій. Особливої актуальності набуває модернізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, що зумовлено погіршенням стану здоров'я студентської молоді, зниженням рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, недостатньою мотивацією до систематичних занять фізичною культурою та спортом [1; 4]. Фізичне виховання в університетах повинно бути орієнтоване не лише на фізичний розвиток особистості, а й на формування ціннісних орієнтацій щодо власного здоров'я, виховання морально-вольових якостей, розвиток емоційної стійкості, витримки, впевненості у собі та цілеспрямованості [2; 5; 7]. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті передбачає комплексне оновлення змісту навчальних програм, впровадження сучасних педагогічних технологій, створення належних організаційно-педагогічних умов для всебічного розвитку особистості здобувача вищої освіти. Це вимагає

переосмислення традиційних підходів та інтеграції інноваційного змісту, форм і методів роботи, що забезпечить формування стійкої мотивації студентів до занять фізичною культурою, розвиток їхніх фізичних можливостей та виховання необхідних особистісних якостей [3; 6; 8].

*Аналіз літературних джерел.* Проблема модернізації фізичного виховання у вищій школі досліджується у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Дослідники наголошують на необхідності переходу від традиційних форм організації занять до інноваційних моделей, що враховують індивідуальні особливості, інтереси та потреби студентів [1; 4; 6]. Підкреслюється важливість формування у здобувачів вищої освіти ціннісних ставлень до власного здоров'я, розвитку самоконтролю та самооцінки, накопичення особистісного досвіду прийняття рішень у сфері фізичної культури та спорту [2; 5]. У сучасних наукових публікаціях обґрунтовується ефективність використання диференційованого та індивідуалізованого підходів у процесі фізичного виховання студентів, що дозволяє враховувати рівень їхньої фізичної підготовленості, стан здоров'я, інтереси та мотиваційні установки [3; 8]. Особлива увага приділяється впровадженню інноваційних форм організації навчального процесу: модульно-рейтингових систем оцінювання, використанню цифрових технологій для моніторингу фізичного стану студентів, застосуванню ігрових методів навчання [4; 6; 9].

Значний інтерес викликають дослідження щодо виховання морально-вольових якостей засобами фізичної культури та спорту. Науковці доводять, що цілеспрямована організація спортивно-ігрової та змагальної діяльності сприяє формуванню наполегливості, рішучості, самовладання, емоційної стійкості та відповідального морального вибору у студентської молоді [2; 5; 7; 10]. Підкреслюється роль педагога як організатора освітнього середовища, що створює умови для прояву активності, ініціативи та самореалізації здобувачів освіти [6; 8].

*Мета дослідження* – обґрунтувати ключові напрями модернізації фізичного виховання та спорту в університетській освіті та визначити педагогічні умови їх ефективної реалізації.

*Результати досліджень.* На основі аналізу наукової літератури та узагальнення досвіду практичної роботи виокремлено пріоритетні напрями модернізації фізичного виховання та спорту в університетській освіті.

Перший напрям – оновлення змісту фізичного виховання. Це передбачає перегляд навчальних програм з урахуванням сучасних тенденцій розвитку фізичної культури та спорту, інтересів і потреб студентської молоді, а також вимог ринку праці до фізичної підготовленості майбутніх фахівців. Зміст програм має включати не лише традиційні види рухової активності, а й сучасні напрями фітнесу, функціональні тренування, елементи спортивних єдиноборств, здоров'язбережувальні технології [1; 4; 9].

Другий напрям – впровадження інноваційних педагогічних технологій. Використання цифрових технологій для моніторингу фізичного стану студентів, застосування мобільних додатків для самостійних занять,

впровадження елементів дистанційного навчання дозволяють підвищити доступність та ефективність фізкультурно-спортивної діяльності. Інтеграція ігрових методів навчання, проблемних ситуацій, проєктної діяльності забезпечує активізацію пізнавальної діяльності студентів та формування їхньої суб'єктної позиції [3; 6; 8].

Третій напрям – диференціація та індивідуалізація навчального процесу. Створення варіативних груп з урахуванням рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, інтересів та спортивних уподобань студентів дозволяє забезпечити оптимальне фізичне навантаження та підвищити мотивацію до систематичних занять. Впровадження індивідуальних траєкторій фізичного розвитку, складання персональних програм тренувань сприяє формуванню відповідальності студентів за власне здоров'я [2; 5; 8].

Четвертий напрям – розвиток змагальної та спортивно-масової роботи. Організація внутрішньоуніверситетських спортивних змагань, турнірів, фестивалів спорту створює умови для реалізації змагальної мотивації студентів, формування командної взаємодії, виховання морально-вольових якостей. Залучення студентської молоді до діяльності спортивних секцій, клубів за інтересами забезпечує розширення можливостей для фізичного самовдосконалення [6; 7; 10].

П'ятий напрям – формування культури здоров'я та здоров'язбережувальних компетентностей. Інтеграція теоретичних знань про здоровий спосіб життя, основи раціонального харчування, методи самоконтролю та самооцінки фізичного стану у зміст навчальних програм сприяє усвідомленому ставленню студентів до власного здоров'я. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища університету, пропаганда цінностей фізичної культури формують стійкі установки на ведення здорового способу життя [1; 4; 9].

Ефективність модернізації фізичного виховання та спорту в університетській освіті забезпечується реалізацією таких педагогічних умов: підготовка викладачів до впровадження інноваційних технологій навчання; створення сучасної матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою та спортом; формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури через організацію емоційно привабливої та особистісно значущої діяльності; забезпечення систематичного моніторингу фізичного стану та фізичної підготовленості здобувачів освіти; створення умов для прояву активності, ініціативи та самореалізації студентів у фізкультурно-спортивній діяльності [2; 3; 5; 6; 8].

*Висновки.* Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті є об'єктивною необхідністю, зумовленою сучасними викликами у сфері здоров'я студентської молоді та потребами формування конкурентоспроможних фахівців. Ключовими напрямками модернізації є оновлення змісту навчальних програм, впровадження інноваційних педагогічних технологій, диференціація та індивідуалізація навчального процесу, розвиток змагальної та спортивно-масової роботи, формування

культури здоров'я та здоров'язбережувальних компетентностей. Ефективність процесу модернізації забезпечується комплексною реалізацією педагогічних умов, що охоплюють кадрове, матеріально-технічне, змістово-методичне забезпечення, створення мотивувального освітнього середовища та можливостей для самореалізації студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. Спрямованість модернізації на формування ціннісних ставлень до власного здоров'я, розвиток морально-вольових якостей, підвищення фізичної підготовленості та мотивації до систематичних занять забезпечує всебічний розвиток особистості здобувача вищої освіти.

#### **Список використаних джерел**

1. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
2. Висоцький В.А., Калугін І.Г., Коваленко О.В., Линник А.М. Формування цілеспрямованості в студентській молоді засобами фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. 2020. Вип. 3(123). С. 29–33.
3. Касіч Н.П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. ... канд. пед. наук. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2020. 264 с.
4. Македонська Е.О. Психологічні чинники розвитку впевненості в собі у ранній дорослості. Гуманітарний корпус. 2021. С. 118–121.
5. Масол В.В. Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2021. Вип. 25(1). С. 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>.
6. Педорич А., Луценко В., Пігуль Д. Виховання морально-вольових якостей в студентській молоді у процесі освітнього процесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 4(177). С. 118–122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24).
7. Тернопільська В. Моніторинг проблеми формування впевненості в собі студентської молоді. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2019. № 31. С. 20–25. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/242>.
8. Тимчик М.В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. Івано-Франківськ: НАІР, 2013. С. 437–440.
9. Howell J. The influence of sports on personal growth and character development. 2024. URL: <https://www.jeffhowell.me/blog/the-influence-of-sports-on-personal-growth-and-character-development>.
10. Prontenko K., Okhrimenko I., Bloshchynskyi I., Serednytska I., Chornous V., Tytovych A., Masol V., Zakopailo S., Kryvenko Y. Effectiveness of the Methodology for the Development of Cadets' Motor and Military-applied Skills during Orienteering Training Sessions: A Case-Control Study. Open Sports Sci J. 2024. <http://dx.doi.org/10.2174/011875399X311131240625093447114>.

# **ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Присяжнюк С.І.**

*Національний університет оборони України*

*Анотація.* У статті наводяться результати досліджень, щодо підвищення розумової працездатності студентів засобами фізичної культури. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, надання переваги багатогодинним комп'ютерним іграм замість занять фізичними вправами та шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя, проблеми з екологією навколишнього середовища, – це ще далеко не усі чинники, що негативно впливають на організм студентської молоді.

*Ключові слова:* дослідження, розумова працездатність, студенти, спеціальна медична група, засоби, фізична культура, гармонійний розвиток.

*Актуальність.* Науково-технологічний прогрес, зміна пріоритетів у різних структурних об'єднаннях суспільства та динамічність ринку праці, які відбуваються за останнє десятиліття, здійснюють значний вплив на формування як моделі сучасного студентства, так і на критерії оцінювання його морально-вольових, професійних та функціональних здібностей, що характеризують фізичну, психологічну та соціальну готовність молоді людини до майбутньої життєдіяльності [4, 7, 8]. Тому, компоненти системи вищої освіти та особливості елементів її управління повинні передбачати з одного боку створення у студентів фундаменту соціокультурних цінностей у взаємозв'язку з національними традиціями українського народу, а з другого – відповідати сучасним вимогам не лише вітчизняного суспільства, але й світового співтовариства.

Протягом останніх десятиліть склалася загрозлива тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Здоров'я молоді є соціально-значимою цінністю суспільства, важливою умовою успішної реалізації професійних знань, майстерності, творчої активності та працездатності майбутніх фахівців. На жаль, з кожним роком рівень здоров'я молодого покоління знижується, а за час навчання у вищому навчальному закладі спостерігається його погіршення з боку зору, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та центральної нервової систем. Внаслідок цього понад 50,0 % молоді мають ті чи інші нозології захворювання.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Сучасну вищу школу характеризує насиченість навчальних програм, викликана необхідністю трансляції загальних гуманітарних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти вищих навчальних закладів. Це забезпечує необхідну

професійну підготовку, але, разом з тим, є і чинником загострення проблем, пов'язаних зі здоров'ям студентів. У нинішніх умовах розвитку вітчизняної вищої школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентів значною мірою залежить від спільних зусиль фахівців фізичного виховання, педагогів, медиків, соціальних працівників та психологів [1, 9]. Доведено, що у зв'язку з цими процесами в Україні протягом 10 років формується досить чітке соціальне замовлення на реалізацію психофізичної готовності до життєдіяльності та професійної праці випускників вищої школи. Воно знайшло відображення у багатьох державних та відомчих документах, професійному відборі, інтенсивному розвитку індустрії здоров'я, відношенні студентства і фахівців різних галузей народного господарства до свого здоров'я та фізичної підготовленості [2, 5].

На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України у сфері промислового виробництва [3]. Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем прояву фізичних та психічних якостей випускників вищих навчальних закладів [3]. Здоров'я визначається вихідним станом тілесності особистості, що формується, супутніми поведінковими моментами, особливостями мислення діяльності і життєдіяльності людини. Наявність здоров'я характерна, як правило, для діяльності особистості, яка свідомо і систематично докладає значні власні зусилля для оптимізації своєї життєдіяльності [4].

Впродовж навчання у вищій школі як кінцевий результат в процесі формування студентської молоді як особистості необхідно передбачати не тільки передачу їм певної суми знань, умінь та навичок в галузі фізичного виховання, але й їхнє формування як суб'єктів фізкультурної діяльності, діяльності будівництва власного здоров'я, формування у них фізкультурно-рекреативної культури.

*Метою роботи є обґрунтування і розробка теоретико-методичних засад реалізації здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів.*

*Виклад основного матеріалу дослідження.* Навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі відбувається на тлі гіподинамії, що постійно збільшується, а також пов'язаний з великими психофізіологічними навантаженнями, що висуває великі вимоги до функціонального стану і фізичної працездатності студентів. Фізична культура, масовий спорт, здоровий спосіб життя повинні стати надійним захистом, спроможними допомогти

студентській молоді адаптуватися до нових умов життя та майбутньої професійної діяльності, допомогти протистояти екології, що постійно погіршується.

Результати досліджень багатьох авторів [4, 5, 6, 7] свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України та країн ближнього зарубіжжя не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентської молоді, сприяти ефективному відновленню, збереженню та зміцненню їх соматичного здоров'я. За останнє десятиліття суттєво збільшилась кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Проглядається чітка тенденція, що до спеціальної медичної групи більше відноситься дівчат, ніж юнаків. Так, у різні роки у вищому навчальному закладі кількість юнаків спеціальної медичної групи складала в середньому від 15,3 до 26,6 %, у той час як дівчат від 73,3 до 84,7 %. Однак, як свідчать наші багаторічні педагогічні спостереження ці данні приблизні, тому що певна кількість юнаків приховують свої захворювання.

Загальна динаміка захворюваності серед юнаків і дівчат має певні відмінності. Так, якщо на першому курсу кількість юнаків спеціальної медичної групи складала 26,6 %, а дівчат – 73,3 %, то на другому курсу відповідно – 29,2 % і 70,7 %.

Серед першокурсників спеціального медичного відділення, здебільшого дівчата, відрізняються низьким рівнем фізичної підготовленості, мотивації щодо зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання, а також недостатній рівень фізкультурних інтересів. На їх поведінку негативно впливає багаторічна практика ухиляння від занять фізичної культури як під час навчання у загальноосвітній школі, так і у сім'ї. Крім цього, на стан здоров'я також впливають і умови місця та регіони їх попереднього проживання [3]. Вирішити завдання щодо поліпшення соматичного здоров'я студентів спеціального медичного навчального відділення суто медикаментозними засобами неможливо – необхідні педагогічні засоби та методи навчання. Тому основний тягар у його розв'язання покладається на кафедру фізичного виховання та науково-педагогічного працівника який з ними працює, адже саме вони здійснюють формування світогляду студента та мотивації щодо зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання.

Аналіз наукових літературних джерел дає підставу аргументувати, що фізичне виховання, оздоровчі фізкультурно-спортивні педагогічні технології, як складова частина загальної системи освіти, має закладати основи забезпечення та розвитку фізичного і психічного здоров'я, комплексного підходу до формування у студентів спеціального медичного навчального відділення здорового способу життя.

Аналіз дворічного експерименту свідчить, що найкращий результат спостерігається у дівчат обох груп дослідження (табл. 1). Під час літніх канікул, протягом яких певна кількість дівчат недостатньо активно приділяли уваги заняттям фізичними вправами, дали наслідки на початку другого курсу. Тому на початок навчального року на другому курсі показники силової витривалості

дещо знизились у дівчат обох груп дослідження. Ця тенденція більш чітко прослідковується у дівчат саме експериментальної групи. Так, якщо на кінець навчального року на першому курсі показники у згинанні і розгинання рук в упорі лежачи у дівчат першого курсу експериментальної групи становили  $18,7 \pm 0,58$ , то на початок другого курсу вони уже становили лише  $14,8 \pm 0,51$  разів. Це зниження підтверджується високим ступенем статистичної вірогідності ( $< 0,001$ ). В дівчат контрольної групи зниження даних показників теж спостерігається, але незначне тільки з  $15,7 \pm 0,59$  до  $15,3 \pm 0,54$  разів. У даному випадку є лише тенденція щодо погіршення показників і вона статистично невірогідна ( $> 0,5$ ).

Аналіз середньостатистичних значень результатів серед дівчат спеціальної медичної групи свідчить про те, що результати виконання тестів модульного контролю безпосередньо залежить від рівня фізичних можливостей і функціонального стану організму студентів. В табл. 2, 3 наведені результати дослідження стану фізичної підготовленості з бігу на 100 м та човникового бігу 4 х 9 м. Результати дворічного експерименту, щодо динаміки рівня фізичної підготовленості, зокрема з бігу на 100 м та човникового бігу 4 х 9 м, можна розглядати у двох площинах. Перша, порівняння результатів впродовж навчання на 1 та 2 курсах. Друга, співставлення результатів на кінець кожного року навчання.

*Таблиця 1*

**Динаміка показників силової витривалості дівчат спеціальних медичних груп впродовж дворічного експерименту**

| Групи дослідження      | Період дослідження | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, раз | Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз |
|------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Експериментальна група | I курс             | + 5,3                                                 | + 2,9                                |
|                        | II курс            | + 2,9                                                 | + 3,1                                |
| Контрольна група       | I курс             | + 1,5                                                 | + 0,7                                |
|                        | II курс            | - 0,3                                                 | - 0,1                                |

Отже, показники експериментальної групи свідчать, що у виконанні наведених тестових вправ модульного контролю на кінець I курсу чітко прослідковується високий ступінь статистичної вірогідності у їх покращенні ( $< 0,001$ ). Щодо другого курсу, то виявлено лише тенденцію щодо покращення результатів на кінець навчального року з бігу на 100 м, але вони статистично невірогідні ( $> 0,5$ ). Результати з човникового бігу, навпаки, виявляють високий ступінь статистичної вірогідності на кінець навчального року ( $< 0,001$ ). Недостовірність результатів з бігу на 100 м на, наш погляд, пояснюється наслідком великої розсіяності значень (табл. 2).

У контрольній групі на кінець навчання на 1 курсі спостерігається тільки тенденція щодо покращення результатів тестових вправ, але вони статистично не вірогідні ( $> 0,1$  та  $> 0,5$ ). Порівняльна характеристика динаміки тестових вправ у порівнянні між курсами, то свідчить про стійку тенденцію щодо погіршення

результатів досліджень, що підтверджується статистичною вірогідністю відповідно  $< 0,01$  та  $< 0,02$ . Процес детренованості рівня фізичної підготовленості дівчат контрольної групи продовжується і на II курсі. Однак, і в одній тестові вправ і у другій прослідковується лише тенденція щодо погіршення, а статистичною вірогідністю не підтверджується ( $> 0,5$ ).

Таблиця 2

**Динаміка показників швидкості та спритності дівчат спеціальних медичних груп впродовж дворічного експерименту**

| Групи дослідження      | Період дослідження | Стат. показники | Біг на 100 м, с               | Човниковий біг 4 x 9 м, с     |
|------------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Експериментальна група | 1 курс             | $M \pm m$       | 18,2                          | 11,2                          |
|                        |                    | $M \pm m$       | 0,17                          | 0,06                          |
|                        | 2 курс             | $M \pm m$       | 17,7                          | 11,1                          |
|                        |                    | $M \pm m$       | 0,18                          | 0,08                          |
|                        |                    | t               | 2,77                          | 1,42                          |
|                        |                    | p               | <b><math>&lt; 0,01</math></b> | $> 0,2$                       |
| Контрольна група       | 1 курс             | $M \pm m$       | 18,9                          | 11,5                          |
|                        |                    | $M \pm m$       | 0,16                          | 0,06                          |
|                        | 2 курс             | $M \pm m$       | 19,5                          | 11,7                          |
|                        |                    | $M \pm m$       | 0,27                          | 0,10                          |
|                        |                    | t               | 2,85                          | 2,5                           |
|                        |                    | p               | <b><math>&lt; 0,01</math></b> | <b><math>&lt; 0,02</math></b> |

Дані табл. 3 результатів тестування у групах дослідження дівчат свідчать про їх відмінність за однакових рівнів фізичних можливостей. Значення результатів тестування фізичної підготовленості дівчат спеціальної медичної групи складається із результатів виявлення фізичних якостей з різними формами захворювань та різного рівня фізичної підготовленості. Динаміку результатів виявлення фізичних якостей у дівчат контрольної спеціальної групи, залежно від зниження їхніх фізичних можливостей, можна характеризувати, як негативну – чим нижче рівень фізичних можливостей, тим гірші результати. Аналіз результатів досліджень дівчат спеціальної медичної групи впродовж двох років експерименту свідчить, що в обох тестових вправах змістового модуля у кожній групі різні за однакових умов навчального процесу з фізичного виховання.

Так, якщо у дівчат експериментальної групи впродовж дворічного експерименту динаміка тестових вправ з року у рік покращується, про що свідчить високий ступінь статистичної вірогідності, то у дівчат контрольної групи, навпаки, з кожним роком на кінець навчального року показники або залишаються незмінними (стрибок у довжину з місця), або погіршуються, хоча спостерігається лише тенденція щодо зменшення і статистичною вірогідністю не підтверджується. Отже, на результати виконання тестових вправ змістових модулів впливає організація і побудова навчального процесу з фізичного виховання, ефективне використання засобів фізичного виховання, і що важливо,

спонукання студентів до фізичного самовдосконалення, виховання мотивації щодо зміцнення свого здоров'я і рівня фізичної підготовленості, звичайно, з урахуванням нозології свого захворювання.

Таблиця 3

**Динаміка показників швидкісно-силових якостей та гнучкості  
дівчат спеціальних медичних груп впродовж дворічного експерименту**

| Групи дослідження      | Період дослідження | Навчальний рік | Стат. показники | Стрибок у довжину з місця, см | Нахил тулуба вперед, см |
|------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------|
| Експериментальна група | 1 курс             | початок        | M               | 150,3                         | 12,6                    |
|                        |                    |                | ± m             | 2,51                          | 0,87                    |
|                        |                    | кінець         | M               | 158,8                         | 16,6                    |
|                        |                    |                | ± m             | 1,90                          | 0,71                    |
|                        |                    |                | t               | 3,86                          | 5,06                    |
|                        |                    |                | p               | <b>&lt; 0,001</b>             | <b>&lt; 0,001</b>       |
|                        | 2 курс             | початок        | M               | 155,3                         | 12,5                    |
|                        |                    |                | ± m             | 2,06                          | 0,94                    |
|                        |                    | кінець         | M               | 162,6                         | 16,3                    |
|                        |                    |                | ± m             | 2,05                          | 1,10                    |
|                        |                    |                | t               | 3,54                          | 3,73                    |
|                        |                    |                | p               | <b>&lt; 0,001</b>             | <b>&lt; 0,001</b>       |
| Контрольна група       | 1 курс             | початок        | M               | 152,5                         | 13,9                    |
|                        |                    |                | ± m             | 1,89                          | 1,12                    |
|                        |                    | кінець         | M               | 152,5                         | 15,0                    |
|                        |                    |                | ± m             | 1,84                          | 1,05                    |
|                        |                    |                | t               | 0                             | 1,01                    |
|                        |                    |                | p               |                               | > 0,5                   |
|                        | 2 курс             | початок        | M               | 155,2                         | 15,7                    |
|                        |                    |                | ± m             | 1,46                          | 1,07                    |
|                        |                    | кінець         | M               | 152,3                         | 14,8                    |
|                        |                    |                | ± m             | 2,01                          | 1,65                    |
|                        |                    |                | t               | 1,67                          | 0,66                    |
|                        |                    |                | p               | > 0,1                         | > 0,1                   |

На наш погляд, це позитивні наслідки є не тільки ефективність експериментальної навчальної програми, але й свідоме виконання завдань фізичного самовдосконалення дівчат, що у підсумку сприяло вихованню мотивації покращення свого здоров'я і фізичної підготовленості засобами фізичного виховання.

*Висновки.* 1. Навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення має свої особливості, які відмінні від побудови таких груп основного медичного відділення, тому неможливо стандартизувати його організаційні питання та методику проведення практичних занять.

2. В процесі проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання необхідно навчати студентів розробляти та використовувати дієві педагогічні технології, котрі надійно забезпечуватимуть формування студентів як будівничих власного здоров'я. Формувати у них фізкультурно-рекреативну культуру.

3. Розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей тісно пов'язане з розкриттям питань формування оптимальної структури фізичної підготовленості, резервних можливостей рухової системи в цілому й системи керування рухами, зокрема, зміцнення здоров'я студентів спеціального медичного навчального відділення ВНЗ, обґрунтування диференційованого підходу в системі фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, особливостей статевого диморфізму тощо. Недостатність розкриття досліджуваної проблеми в літературі, важливість її для теорії й практики фізичного виховання, зміцнення здоров'я й фізичних кондицій студентської молоді й визначає її актуальність.

4. Зниження мотивації щодо зміцнення свого здоров'я та фізичного самовдосконалення у студентів спеціального медичного відділення є наслідком того чи іншого хронічного захворювання, що у свою чергу викликає засторогу у виникненні загострення або відчуття дискомфорту під час виконання фізичних вправ, а також зневіра у власні сили.

#### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
2. Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді: Навч. посібник. Львів: Укр. Технології, 2010. 216 с.
3. Павлишин О.Ф. Використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп і підвищення їх адаптаційних можливостей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 12. Т.1. Вінниця, 2011. С. 278–284.
4. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика [монографія]. К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2012. 464 с.
5. Приходько В.В. Креативна валеологія: Навч. посібник. Дніпропетровськ: Національний гірничий університет. 2004. 230 с.
6. Раєвський Р.Т. Фізичне виховання студентської молоді України у ХХІ столітті. Збір. наук. статей і матер. Всеукраїнська конференція «Молодь і суспільство», присвячена 10-річчю незалежності України. Одеса, 2001. С. 20-27.
7. Mobster B, Cooley R (1999) Jayden construction of new P. E courses-teaching mode in colleges, vol 11(3). IEEE Press, New York, p. 26-32.
8. Shahabad C, Darkish AM, Alibi J et al (2001) University sports course teaching new mode design and visit with operation, vol 21(5). IEEE Press, New York, p. 147-152.
9. Yan T, Jacobsen M, Garcia-Mo Lina H (1999). The found and conformity of teaching pattern in college PE education I World Wide Web conference, vol 23(7). Paris WAM Press, Paris, p. 123-128

# ВПЛИВ РОЗУМОВОЇ ВТОМИ НА ФУНКЦІЮ ПАМ'ЯТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Прохоров О., Афандієва Л.

*Львівський державний університет фізичної культури*

*Анотація:* Розумова втома – це фактор, який може впливати на результати шахістів. Однак вплив розумової втоми на результати шахістів рідко досліджується. Тому метою цієї роботи було теоретично дослідити вплив протоколу розумової втоми на функцію пам'яті (продуктивність відтворення шаблонів) висококваліфікованих шахістів. Результати роботи можуть доповнити існуючі знання про вплив розумової втоми на різні шахові контексти, а також підтвердити теорію фрагментації пам'яті та теорію шаблонів.

*Ключові слова:* шахи, штучний інтелект, розумова втома, пам'ять, звичайні та випадкові позиції, запам'ятовування шаблонів.

*Актуальність теми дослідження.* Шахи як вид спорту вважаються дуже вимогливою когнітивною діяльністю, оскільки вона вимагає зосередженої уваги протягом тривалого часу та протягом усього матчу, щоб вибрати найкращі ходи, використовуючи добре встановлені правила для перемоги в грі.

*Аналіз літературних джерел.* Автори [2], запропонували теорію фрагментації пам'яті та заявили, що висококваліфіковані шахісти швидко отримують доступ до інформації в довготривалій пам'яті, розпізнаючи знайомі сузір'я фігур на дошці, причому ці шаблони діють як підказки, що запускають доступ до фрагментів. Фрагмент – це символ довготривалої пам'яті шахіста, який має певні параметри та властивості та може використовуватися як процесорний блок. Кожен фрагмент може бути отриманий шахістом за допомогою простої процедури розпізнавання. Вони припустили, що висококваліфіковані шахісти можуть легко та швидко отримувати інформацію яка зберігається в довготривалій пам'яті шляхом визначення складу фігур на шаховій дошці. Крім того, другорядною метою було знайти у літературі попередні результати, які вказували на те, що висококваліфіковані шахісти мають кращу продуктивність відтворення шаблонів, у звичайних шахових позиціях, ніж у випадкових шахових позиціях [1, 2, 3].

Автори Гобет і Саймон розробили теорію фрагментації пам'яті та запропонували теорію шаблонів. Згідно з цією теорією, шахісти завчають великі фрагменти шахових фігур, які називаються «шаблонами», через практику та гру протягом багатьох років. Концепція шаблону відрізняється від концепції фрагмента двома способами. По-перше, шаблон більший за фрагмент, а по-друге, шаблон також містить пробіли для невідомих фігур на шахівниці. Оскільки пам'ять дозволяє шахісту мати доступ до великої кількості фігур, висококваліфіковані шахісти зазвичай дуже добре запам'ятовують

шахові візерунки. Згадування візерунків в шахах включає низькорівневі когнітивні процеси для визначення положення шахових фігур відносно одна одної [1].

*Метою* цієї роботи було дослідити вплив психологічної втоми на функцію пам'яті (продуктивність відтворення шаблонів) висококваліфікованих шахістів.

*Результати дослідження.* Фактично, візерунки, зображені з композицій фігур у пам'яті висококваліфікованого шахіста, служать знаками, що полегшують доступ до фрагментів. Оскільки ці фрагменти пов'язані з можливими ходами в грі в шахи, висококваліфіковані шахісти, як правило, здатні знаходити найкращі ходи в грі лише з помірним пошуком наперед. Оскільки зберігання одного фрагмента в короткочасній пам'яті дає доступ до кількох фігур, шахісти демонструють надзвичайно хороші результати у завданнях на відтворення. Тому в дослідженнях, пов'язаних з шахами, дослідники використовували завдання на згадування візерунків як інструмент для вимірювання функції пам'яті шахіста, а також вивчення впливу різних факторів на продуктивність шахістів.

Результати роботи загалом показали, що висококваліфіковані шахісти виконують завдання на запам'ятовування візерунків краще, ніж шахісти-аматори, а також вони запам'ятовують звичайні шахові візерунки (отримані з шахової партії) краще, ніж випадкові шахові візерунки (в яких шахові фігури випадковим чином розміщені на шахівниці).

Підсумовуючи, можна доповнити існуючі знання про вплив психічної втоми на різноманітні шахові контексти, виявивши, що психічна втома погіршує функцію пам'яті висококваліфікованих шахістів. Більше того, це дослідження опосередковано підтверджує теорію шаблонів, виявляючи, що висококваліфіковані шахісти здатні запам'ятовувати звичайні позиції краще, ніж випадкові позиції. Регулярні фізичні вправи, правильне харчування, розумові тренування та метакогнітивні тренування можуть бути корисними для подолання розумової втоми під час партії.

*Висновки.* Оскільки шахіст протягом тривалого часу виконує складні завдання під час партії, це може викликати психологічну втому у шахістів. Встановлено, що: 1) психічна втома погіршує продуктивність відтворення шаблонів; 2) висококваліфіковані шахісти мають кращу продуктивність відтворення шаблонів у звичайних позиціях, ніж у випадкових позиціях.

#### Список використаних джерел

1. Gobet, F., & Simon, H. A. (1998). Expert chess memory: Revisiting the chunking hypothesis. *Memory*, 6, 225-255.
2. Lane, D. M., & Chang, Y. H. A. (2018). Chess knowledge predicts chess memory even after controlling for chess experience: Evidence for the role of highlevel processes. *Memory and Cognition*, 46, 337-348.
3. Van Harreveld, F., Wagenmakers, E. J., & van der Maas, H. L. J. (2007). The effects of time pressure on chess skill: an investigation into fast and slow processes underlying expert performance. *Psychological Research*, 71, 591-597.

# ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ

<sup>1</sup>Руденко Д.Р., <sup>1</sup>Гусаревич О.В., <sup>2</sup>Томашевський І.Я.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж будівництва архітектури та дизайну Поліського національного університету»

*Анотація.* У статті розглядається процес формування специфічних умінь і навичок учнів старших класів на секційних заняттях з карате. Проаналізовано важливість спеціальних умінь і навичок як складової частини спортивного тренування. Визначено освітні умови, які сприяють їхньому успішному розвитку, та описано стадії та способи навчання технічним і тактичним діям у карате. Підкреслюється, що регулярні заняття в секції сприяють покращенню технічної підготовки, розвитку фізичних здібностей, вихованню моральних якостей і всебічному розвитку особистості старшокласників.

*Ключові слова:* спеціальні уміння, спеціальні навички, старшокласники, секційні заняття, карате, фізичний розвиток.

*Актуальність теми.* Сучасні тенденції у розвитку фізичного виховання вимагають пошуку дієвих способів поліпшення системи занять зі старшокласниками. В умовах недостатньої рухової активності підлітків особливу важливість мають секційні форми занять, які сприяють підвищенню зацікавленості учнів до фізичної культури і спорту. Карате, як вид східного бойового мистецтва, об'єднує розвиток фізичних, розумових і моральних якостей, формує самоконтроль, наполегливість, повагу до опонента. Тому секційні заняття з карате є ефективним засобом формування спеціальних умінь і навичок старшокласників, що мають практичне, оздоровче та виховне значення. Розвиток спеціальних умінь і навичок під час занять карате не тільки покращує технічну майстерність, але й сприяє розвитку психофізіологічних функцій, координації, рухливості, сили, швидкості реагування. Цей процес потребує науково обґрунтованого підходу, спрямованого на всебічний розвиток особистості учня.

*Аналіз літературних джерел.* Проблема формування спеціальних умінь і навичок у процесі фізичного виховання та спортивної підготовки розглядається у працях багатьох учених. Формування спеціальних умінь є основою підготовки спортсменів у будь-якому виді спорту, адже саме вони забезпечують здатність до ефективної рухової діяльності [3]. В.М. Платонов у своїй праці визначає, що розвиток спеціальних навичок є результатом систематичного тренувального впливу, який формує стійкі рухові програми [4]. У працях [1, 2] показано, що систематичні заняття карате сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, координації, витривалості та техніко-тактичної підготовленості учнів. Аналіз українських досліджень свідчить, що застосування спеціально підібраних комплексів вправ із карате забезпечує

ефективне формування рухових умінь, підвищує рівень психофізіологічної готовності та мотивує до регулярних занять [1]. Б.М. Шиян розглядає секційні заняття як ефективну форму фізичного виховання, що сприяє індивідуалізації навчання та розвитку самостійності учнів старшого шкільного віку [5].

Отже, наукові джерела підтверджують важливість секційних занять у формуванні спеціальних умінь та навичок, проте питання їх реалізації у контексті карате для старшокласників потребує подальшого дослідження.

*Мета дослідження* – обґрунтування педагогічних умов і методичних підходів до формування спеціальних умінь і навичок старшокласників у процесі секційних занять з карате.

*Результати дослідження.* Проведення педагогічного експерименту відбувалося у чотири етапи з вересня 2024 року по листопад 2025 року. Дослідження проводилося на базі ліцею №28 міста Житомира імені гетьмана Івана Виговського, де функціонує спортивна секція з карате клубу «БУДО» (м. Житомир). У дослідженні прийняли участь 20 учнів старших класів (віком 14–17 років), які відвідували секцію карате не менше одного року.

Учасники були розподілені на дві групи – контрольну та експериментальну, по десять осіб у кожній. Контрольна група продовжувала заняття за традиційною програмою, яка передбачала стандартну побудову тренувального процесу: базові технічні елементи карате, загальну фізичну підготовку, стандартні спаринги та повторення рухових дій без акценту на когнітивно-тактичних аспектах. На початку дослідження експериментальна та контрольна групи не мали значних відмінностей за показниками часу реакції, точності ударів, сили удару, координації, швидко-силових якостей, витривалості та технічної підготовленості.

Після шести місяців проведеного експерименту, у межах якого учні експериментальної групи займалися за вдосконаленою програмою, спрямованою на розвиток спеціальних умінь та навичок у карате, зафіксовано суттєві позитивні зміни у більшості оцінених показників. Середній час реакції на сигнал у представників експериментальної групи зменшився на 16 %, що свідчить про підвищення швидкості нервово-м'язових реакцій та готовності до виконання швидких рухових дій. У контрольній групі, яка займалася за стандартною програмою, цей показник покращився лише на 6%, при цьому приріст не виявився статистично значущим ( $t = 2,1$ ;  $p > 0,05$ ). Кількість точних ударів за 30 секунд у експериментальній групі зросла на 28,5 %, сила удару — на 17,7 %, а рівень технічної підготовленості, оцінений за спеціальними вправами карате, — на 19,7 %. Для цих показників t-критерії засвідчили статистично достовірні зміни ( $p < 0,05$ ), що доводить ефективність застосованої вдосконаленої програми.

Відзначено також значні покращення у розвитку координації та рівноваги: тривалість утримання стійки на одній нозі збільшилася на 40 %, а показники піднімання тулуба з положення лежачи — на 29 %. Ці зміни свідчать про прогрес у розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання технік карате. Показники витривалості та дихальних вправ також

покращилися відповідно на 34 % та 28 %, що свідчить про зростання рівня аеробної та спеціальної витривалості. У контрольній групі ці показники підвищилися лише на 6,5 % та 9,9 %, при цьому зміни не були статистично значущими ( $p > 0,05$ ), що вказує на обмежену результативність стандартної програми.

Таким чином, аналіз отриманих результатів підтверджує, що вдосконалена програма тренувань у карате позитивно впливає на розвиток швидкості реакції, сили, координації, витривалості та технічної підготовленості старшокласників.

*Висновки.* Результати педагогічного експерименту переконливо свідчать, що вдосконалена програма занять карате є ефективним засобом цілеспрямованого формування спеціальних умінь та навичок у старшокласників. Застосування спеціально підібраних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових, координаційних і техніко-тактичних компонентів підготовленості, забезпечило значне зростання показників, що характеризують якість виконання базових технік карате. Запропонована програма може бути рекомендована для впровадження у практику секційних занять карате зі старшокласниками, як ефективний інструмент підвищення рівня спеціальної підготовленості та вдосконалення майстерності спортсменів.

#### **Список використаної літератури**

1. Бондар О.Д. Вплив тренувальних занять з карате-кіокушин на фізичну підготовленість підлітків : кваліфікаційна робота. Київ, 2022.
2. Коломієць Ю.В. Секційні заняття з карате-до в початковій школі: методика організації та вплив на фізичний розвиток. Сумський держ. пед. ун-т репозитарій, 2021.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ : Олімпійська література, 1999. 456 с.
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування. Київ : Олімпійська література. 2015. 512 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2012. 368 с.

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Свистун В.І.**

*Національний університет оборони України*

*Анотація.* Проаналізовано методологічні підходи до формування компетентностей майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України. Визначено провідні підходи – компетентнісний, контекстний, системний і суб'єктно-діяльнісний, що забезпечують цілісність і результативність професійної підготовки військових фахівців.

*Ключові слова:* методологічні підходи; компетентність; майбутні офіцери; фізична культура і спорт; Збройні Сили України.

*Актуальність проблеми дослідження.* Успішне розв'язання завдань військової освіти визначається розвиненістю її методології, а якість підготовки військових фахівців, перш за все, – обґрунтованістю методологічних підходів. У педагогічній науці відомо багато підходів, що визначають різні напрями досліджень і найбільш повно враховують особливості конкретного об'єкта, сприяють найбільш повній реалізації поставленої мети його пізнання. Так, методологічне осмислення педагогічної проблеми формування професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту ЗС України необхідне для створення цілісного бачення її дослідження.

*Аналіз літературних джерел.* Дослідження науковців щодо проблем фізичної підготовки військовослужбовців є значним внеском у розвиток методології військової педагогіки. Так, методологічною основою дослідження теоретичних і методичних засад навчання гирьового спорту курсантів ВВНЗ у процесі фізичного виховання є концептуальні положення системного, комплексного, структурно-функціонального, прогностичного підходів (К. Пронтенко). На думку А. Мельнікова, підготовку майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України до фізичного виховання особового складу потрібно організовувати із урахуванням компетентнісного, інтегративного, особистісно орієнтованого, діяльнісного, аксіологічного, системного, функціонального підходів.

Для нашого дослідження доцільним є аналіз наукових праць, в яких досліджуються проблеми підготовки фахівців з фізичної культури і спорту для ЗС України щодо їх методологічного підґрунтя (табл. 1).

Так, В. Погребняк стверджує, що система військової освіти має орієнтуватися на вимоги сучасних методологічних підходів до розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки та спорту військових частин ЗС України. Для цього необхідно, насамперед, дотримуватися вимог компетентнісного, андрагогічного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного методологічних підходів [4]. Формування організаційної та управлінської видів компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту ЗС України науковці І. Беліков і Р. Шостак обґрунтовують на провідних ідеях і положеннях компетентнісного, суб'єктно-діяльнісного, системного та контекстного методологічних підходів [1, 6]. Є. Кирпенко формування методичної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту досліджує на засадах системного, аксіологічного, компетентнісного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного методологічних підходів [3]. Формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту, на переконання О. Дубровської, має ґрунтуватись на компетентнісному, системному, контекстному та суб'єктно-діяльнісному підходах [2]. На думку В. Свистун і В. Поливанюка, методологічними підходами до формування професійної компетентності майбутніх офіцерів –

фахівців з фізичної культури і спорту ЗС України у ВВНЗ є системний, компетентнісний, діяльнісний, контекстний, інтегрований і суб'єктний [5].

Таблиця 1

**Методологічні підходи до формування компетентностей офіцерів (майбутніх офіцерів) – фахівців з фізичної культури і спорту ЗС України**

| Методологічний підхід | Види компетентностей     |                              |                               |                             |                            |                                   |                               |   |
|-----------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|
|                       | фахова<br>(Д. Погребняк) | професійна<br>(В. Поливаний) | організаційна<br>(І. Беліков) | управлінська<br>(Р. Шостак) | методична<br>(Є. Кирпенко) | діагностувальна<br>(О. Кириченко) | лідерська<br>(В. Білошицький) |   |
| компетентнісний       | +                        | +                            | +                             | +                           | +                          | +                                 | +                             | 7 |
| контекстний           | +                        | +                            | +                             | +                           | +                          | +                                 | +                             | 7 |
| суб'єктно-діяльнісний | +                        |                              | +                             | +                           | +                          | +                                 | +                             | 6 |
| системний             |                          | +                            | +                             | +                           | +                          | +                                 | +                             | 6 |
| аксіологічний         |                          |                              |                               |                             | +                          |                                   | +                             | 2 |
| андрагогічний         | +                        |                              |                               |                             |                            |                                   |                               | 1 |
| діяльнісний           |                          | +                            |                               |                             |                            |                                   |                               | 1 |
| інтегрований          |                          | +                            |                               |                             |                            |                                   |                               | 1 |
| суб'єктний            |                          | +                            |                               |                             |                            |                                   |                               | 1 |
| Всього                | 4                        | 6                            | 4                             | 4                           | 5                          | 4                                 | 5                             | — |

*Метою* дослідження є аналіз та визначення и методологічних підходів до формування компетентностей майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України, які є засадничими для їх успішної професійної підготовки.

*Результати досліджень.* Отже, в результаті аналізу методологічних підходів, які є засадничими досліджень різних видів компетентностей офіцерів (майбутніх офіцерів) – фахівців з фізичної культури і спорту з'ясовано, що компетентнісний і контекстний підходи є підґрунтям дослідження всіх видів компетентностей, системний (крім фахової компетентності начальників фізичної підготовки та спорту військових частин ЗС України) і суб'єктно-діяльнісний (крім професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту) – також обґрунтовано науковцями. На засадах аксіологічного підходу науковці досліджують методичну й лідерську види компетентностей. Логічним є обґрунтування розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки та спорту військових частин ЗС України на провідних ідеях і положеннях андрагогічного підходу, а формування професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту – інтегрованого.

*Висновки.* Таким чином, науковці на початку дослідження визначають загальну наукову світоглядну, дослідницьку позиції й закладають основу

стратегії дослідницької діяльності в процесі вивчення об'єкта дослідження, оскільки методологія забезпечує отримання максимально об'єктивної, точної, систематизованої інформації про процеси та явища, а також досягнення мети і завдань дослідження.

#### **Список використаних джерел**

1. Беліков І.О. Формування організаційної компетентності у майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних сил України: дис. ... д-ра філософії (PhD) : 011 – «Освітні, педагогічні науки». Національний університет оборони України. Київ, 2023. 309 с.
2. Дубровська О.М. Формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту в процесі професійної підготовки : навч.-метод. посіб. Житомир : «Євро-Волинь». 2023. 140 с.
3. Кирпенко Є. Формування методичної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту в процесі їх професійно-педагогічної підготовки : навч.-метод. посіб. Житомир : «Євро-Волинь», 2024. 100 с.
4. Погребняк Д. В. Розвиток фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин у системі післядипломної освіти: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 317 с.
5. Свистун В., Поливанюк В. Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України : монографія. Київ : НУОУ. 2025. 256 с.
6. Шостак Р. Г. Формування управлінської компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту Збройних сил України : дис. ... д-ра філософії : 011 – «Освітні, педагогічні науки»; Національний університет оборони України. Київ, 2023. 323 с.

## **ТЮТОРСЬКА ТЕХНОЛОГІЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Семеновська Л. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

*Анотація.* У статті обґрунтовано використання тьюторської технології для формування здорового способу життя (ЗСЖ) особистості. Доведено, що тьюторський супровід, заснований на суб'єкт-суб'єктній взаємодії та індивідуалізації, дозволяє ефективно інтегрувати когнітивний, практичний та мотиваційний компоненти ЗСЖ. Розкрито основні механізми роботи тьютора.

*Ключові слова.* Тьюторська технологія, здоровий спосіб життя, індивідуалізація, тьюторський супровід, мотивація.

*Актуальність дослідження.* У сучасних умовах здоров'я особистості розглядається не лише як відсутність хвороб, а як інтегральний показник фізичного, психічного та соціального благополуччя. Формування культури ЗСЖ стає пріоритетним завданням освітнього процесу, оскільки саме свідоме ставлення до власного здоров'я визначає якість життя та соціальну активність людини. Перехід від пасивного сприйняття знань до активної, суб'єктної позиції вимагає впровадження інноваційних педагогічних технологій. Серед них особливе місце

займає тьюторська технологія, яка забезпечує індивідуалізацію освітнього маршруту та допомагає учневі/студенту усвідомити власні цінності та потреби у сфері здоров'я. Актуальність використання тьюторської технології посилюється євроінтеграційними та глобалізаційними процесами, що вимагають індивідуалізації навчально-виховного процесу, дотримання його особистісно-соціальної спрямованості та зміцнення виховних аспектів у взаємодії між педагогом та учнем. Це дає підстави стверджувати, що тьюторство є перспективним інструментом для розв'язання важливих питань сучасної педагогіки, зокрема проблеми формування ЗСЖ.

*Аналіз літературних джерел.* Вивчення проблеми формування ЗСЖ є комплексним, охоплюючи педагогіку, фізіологію та соціологію. Сучасні наукові джерела акцентують на тому, що здоров'я – це не лише біологічний стан, а й повний соціальний та духовний добробут (ВООЗ). Це вимагає відходу від формального підходу і зосередження на поведінковому чиннику як головній детермінанті здоров'я.

Дослідження проблеми формування культури ЗСЖ особистості є мультидисциплінарним і охоплює педагогіку, фізіологію та соціологію. Аналіз наукових джерел засвідчує, що поняття здоров'я розглядається не лише в традиційному біологічному контексті (як відсутність хвороб), а й у широкому соціально-духовному вимірі, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я. Сучасні вітчизняні науковці, зокрема Г. П. Грибан та Я. О. Ковальчук, підкреслюють, що культура ЗСЖ є комплексною категорією, що включає знання, практичні навички та, найголовніше, мотиваційно-ціннісні орієнтації (усвідомлення здоров'я як найвищої життєвої цінності) [2]. З огляду на це, стратегічна увага має приділятися саме поведінковому (біхевіоральному) чиннику, який, за даними досліджень, має найбільший вплив на загальний стан здоров'я населення. Не менш значущим є аналіз джерел, присвячених інноваційним педагогічним підходам. Вітчизняна наукова думка, зокрема роботи А. М. Бойко, утверджують необхідність використання тьюторської технології в контексті індивідуалізації навчально-виховного процесу [1]. Актуалізація тьюторства зумовлена необхідністю забезпечення особистісно-соціальної спрямованості освіти, що є критично важливим для формування свідомого та активного ставлення до здоров'я. Підходи О. О. Свириденко та інших дослідників підкреслюють, що успіх формування ЗСЖ залежить від комплексної реалізації педагогічних принципів (наступності, активності, індивідуалізації) та створення відповідних педагогічних умов (оздоровче середовище, кваліфіковані кадри, згуртований колектив) [3]. Отже, тьюторство пропонує механізм для інтеграції теоретичних знань про ЗСЖ із практичною поведінкою.

*Мета статті* – теоретично обґрунтувати та розкрити потенціал тьюторської технології як ефективного інструменту для цілеспрямованого формування здорового способу життя особистості.

*Результати досліджень.* У дослідженні вказаної проблеми важливо дотримуватися комплексного підходу до поняття здоров'я. Згідно з Преамбулою до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан

повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів. Ця широка соціологічна дефініція підкреслює багатofакторність здоров'я, яке визначається не тільки біологічними показниками (антропометричні, фізіологічні), але й соціальними чинниками. Хоча здоров'я і є станом, протилежним хворобі, його слід розглядати як ступінь адаптаційних (пристосувальних) можливостей організму. Існує поняття «практично здорова людина», коли наявні патологічні зміни не впливають на працездатність чи самопочуття, що свідчить про гнучкість меж здоров'я. Науковий аналіз доводить, що здоров'я людини залежить від комплексу чинників: реальних прибутків, умов праці, житлово-побутових умов та, найважливіше, способу життя, який обирає кожна особа. У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей, що охоплює працю, побут, суспільне життя і культуру, а також поведінку (стиль життя) та духовні цінності. Поведінка, або стиль життя, є однією з основних детермінант здоров'я. Дослідження, проведені ще в 70-х роках ХХ ст. (США), показали, що поведінкові чинники значно випереджають інші у впливі на здоров'я. Найважчі хвороби у розвинутих країнах часто пов'язані саме з індивідуальними, постійними звичками. Здоровий спосіб життя, за визначенням ВООЗ, – це активний, раціонально організований стиль існування, що базується на принципах моральності, гартує й захищає від несприятливих впливів середовища.

Тьюторська технологія є особливо ефективною, оскільки вона надає можливість персоналізувати процес формування ЗСЖ, особливо у підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне становлення особистості та формування перших стійких переконань. Тьюторський супровід базується на принципах: свідомості та активності (підліток є суб'єктом процесу); гуманізму та поваги (поєднання вимогливості з повагою до індивідуальності); комплексного, диференційованого та індивідуального підходів. У ході дослідження визначено такі ключові компоненти тьюторської роботи: діагностика цінностей (тьютор допомагає учневі усвідомити своє здоров'я не як зовнішню вимогу, а як внутрішню мотиваційну цінність); розробка індивідуального маршруту (на основі аналізу потреб та здібностей особистості (індивідуальних біологічних ритмів, вікових особливостей) тьютор допомагає створити персоналізований план ЗСЖ; навчання самоконтролю (тьютор розвиває навички систематичних самостійних спостережень за станом здоров'я, психофізичним розвитком та динамікою впливу навантажень).

Тьюторська взаємодія є ключовою для послідовної інтеграції основних елементів ЗСЖ у повсякденну діяльність учня. Роль тьютора полягає у персоналізованому супроводі та мотивації. Наприклад, у сфері оптимальної рухової активності тьютор не просто дає загальні рекомендації, а активно сприяє учневі у виборі відповідних спортивних секцій, а також у розробці індивідуального тренувального плану, який реально підтримує якісну фізичну форму. Щодо раціонального збалансованого харчування, тьютор мотивує підопічного до критичного аналізу власного раціону та допомагає засвоїти принципи забезпечення організму необхідними для його розвитку та енергетики

речовинами. Організація раціонального добового режиму передбачає допомогу тьютора в узгодженні розпорядку дня учня з його індивідуальними біологічними ритмами та потребами, забезпечуючи необхідний час для повноцінного сну, навчання та відпочинку. Також тьютор обґрунтовує важливість дотримання гігієни та загартування, роз'яснюючи їхню роль як засобів підвищення стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища. Нарешті, у критично важливій сфері відсутності шкідливих звичок тьютор створює сприятливі умови для глибокої рефлексії та допомагає учневі прийти до усвідомленої та добровільної відмови від тютюнопаління, алкоголізму та інших залежностей.

Використання тьюторської технології дозволяє побудувати суб'єкт-суб'єктні відносини, засновані на креативності, елективності (вибірковості) та рівноправності. У цій взаємодії викладач виступає у ролі порадирика, друга і прикладу для наслідування. Такий підхід забезпечує не просто засвоєння знань, а їх критичний самоаналіз, корегування власних зусиль та формування стійкої потреби у самостійній індивідуальній роботі. Результатом тьюторської діяльності є поява нових форм поведінки: здійснення нового вибору, зміна точки зору, відмова від стереотипів та, як наслідок, свідоме впровадження здорового способу життя. Тьюторство також забезпечує зв'язок між навчальною та позанавчальною виховною діяльністю.

*Висновки.* Тьюторська технологія виступає надзвичайно ефективним засобом розв'язання проблеми формування здорового способу життя особистості. Її специфіка – індивідуалізація, суб'єкт-суб'єктний характер та спрямованість на формування мотиваційно-ціннісного компонента – дозволяє узгодити виховну взаємодію з особистісними можливостями учня та соціальними завданнями. Успіх формування ЗСЖ через тьюторство забезпечується за рахунок створення сприятливого, оздоровчого соціального середовища, залучення кваліфікованих педагогів та формування згуртованого дитячого колективу, де підліток може практикувати свої навички. Ключовим моментом є виховання індивідуальних морально-вольових якостей (наполегливість, самостійність), які є необхідними для підтримки здорового способу життя впродовж усього життя.

#### Список літературних джерел

1. Бойко А.М. Інтернаціоналізація освіти: науково-методичні засади тьюторства в контексті кредитно-модульної технології навчання. Алла Бойко: наукові, навчальні й моральні уроки: Наукова педагогічна школа. [Упоряд. Л. А. Семеновська та ін.]. Полтава: ТОВ «АСМІ». 2009. С. 357–366.
2. Грибан Г.П., Ковальчук Я.О. Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2021. Вип. 1 (105). С. 33–43. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/34781/1/33-43.pdf>
3. Свириденко О.О. Формування навичок ведення здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи. Імідж сучасного педагога. № 3-4 (52-53). 2005. С. 114–116.
4. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я : [Електронний ресурс]. Прийнятий 22.07.1946. URL: [https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/1948/1015\\_1002\\_976/de](https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/1948/1015_1002_976/de) (дата звернення: 09.10.2025).

## **МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ У БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

**Сергієнко В.М.**

*Сумський державний університет*

*Анотація.* Під час навчання у закладах вищої освіти набуває особливої актуальності побудова тренувального процесу студентів, які займаються бігом на короткі дистанції. Такий процес потребує методичних рішень, що ґрунтуються на знанні механізмів побудови тренувальних програм з удосконалення силових якостей, які, у свою чергу, спрямовані на підвищення фізичної роботоздатності та змагальних показників.

*Ключові слова:* біг на короткі дистанції, заклад вищої освіти, силові якості, фізична роботоздатність, фізична підготовленість.

*Актуальність теми дослідження.* Організація навчально-тренувального процесу з легкої атлетики в умовах навчання у закладах вищої освіти, періодично потребує принципово нових технологічних рішень, заснованих на знанні механізмів формування рухових якостей та їх реалізації, побудови тренувальних програм, збереження та підвищення осіб, які навчається, протягом усього періоду навчання. Відомо, що швидких секунд у бігу на короткі дистанції можна досягти лише володіючи певними руховими якостями, найважливішим з яких стає сила.

*Аналіз літературних джерел.* Очевидно, що силова підготовка спринтерів зазнала ряд істотних змін і включає не лише вправи з обтяженнями, бігу в ускладнених умовах, бігу з опором, заняття на тренажерах, але і стрибкові вправи з використанням різного обладнання [1; 2; 3; 4 та ін.]. Збільшення обсягу тренувань у годинах, тоннах, кілометрах, днях, має природні межі організму людини, тому тренеру постійно доводиться експериментувати з різними методами та засобами для досягнення більш ефективного впливу на рухові, фізіологічні та психологічні якості своїх вихованців [5]. У зв'язку з цим пошук нових методик на основі використання тренувальних засобів і педагогічного інструментарію, спрямованого на підвищення фізичної підготовленості студентів, які займаються бігом на короткі дистанції набуває особливої значущості.

*Мета дослідження* – розробити та оцінити методики навчально-тренувального процесу для легкоатлетів-спринтерів з використанням силових вправ на етапі спеціалізованої базової підготовки.

*Результати досліджень.* Дослідження проводили протягом 2024–2025 років на базі Державної установи «Східний Державний центр олімпійської підготовки з легкої атлетики» м. Суми. Вибірка становила 12 спортсменів

чоловічої статі (2 особи – МСУ; 4 – КМСУ; 6 – I розряду) студентів-легкоатлетів I–IV курсів Сумського державного університету.

Найбільш сприятливий період для застосування вправ зі штангою – підготовчий (жовтень–січень – перший цикл; лютий–квітень – другий цикл), об’єктивно необхідний для наміченого підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсмена. Для того, щоб повноцінно реалізувати на практиці пропоновані окремі вправи та комплекси, необхідно ретельно враховувати всі параметри ходу тренувального процесу. Кількість занять, що включають вправи з обтяженнями, індивідуальна для кожного спринтера, де реєструвалося все тренувальне навантаження силової підготовки, що дозволяло підсумовувати обсяги виконаної роботи за тижнями та місяцями, а також аналізувати динаміку зростання та організувати поточний контроль кожного етапу підготовки. Як оціночні засоби обрані вправи: ходьба широкими випадами зі штангою на плечах (вага 20–40 кг); присід зі штангою на плечах (вага 35–80 кг); жим штанги лежачи (вага 35–120 кг); ривок штанги (з «колін») до 50 кг; поштовх штанги (від грудей) до 50 кг; підстрибування вгору зі стандартною вагою з глибокого присіду (гиря 16–24–32 кг). Усі вправи виконувалися дотриманням техніки безпеки, страховки, зі збільшенням кількості разів, числа підходів, відпочинком до відновлення. В одному тренувальному занятті застосовували 2–3 вправи дозовано та з урахуванням індивідуальної підготовки студентів-спринтерів. Обсяг виконаних вправ зі штангою та обтяженнями мав хвилеподібну криву (2 тижні силові вправи переважали у відсотковому відношенні до загального обсягу тренувальної роботи, потім був розвантажувальний тиждень). У період зниження обсягу силової роботи всі виконували відомі вправи з обтяженнями для розвитку швидкої сили (вибухова сила спринтера). Ближче до кінця другого підготовчого циклу інтенсивно використовували швидко-силову підготовку спринтерів, широко застосовуючи циклічні серії багатоскоків із легкими обтяженнями (і без них) головним чином для техніки та швидкості відштовхування під час бігу.

Для досягнення високого спортивного результату у спринтерському бігу спортсмени повинні мати високий рівень розвитку сил м’язів нижніх кінцівок, а також виявляти здатність швидко нарощувати значні за величиною м’язові зусилля в обмеженому часі. В цьому напрямі використовували комплекс силових вправ, що включав: 1) напівприсід зі штангою на плечах у середньому темпі, 6 присідань у підході, вага обтяження становила власну масу тіла + 20 кг; 2) та ж вправа, але в максимальному темпі, змінювалася вага обтяження (власна маса тіла + 15 кг); 3) стрибки через бар’єри (6 бар’єрів,  $h=76,2$  см); 4) імітація стартового розгону з прискоренням на дистанції 25 м. Надалі в організацію тренувальних занять студентів-спринтерів вносили тимчасові корективи у періоди інтенсивності навантажень та відновлення, але з урахуванням індивідуальних адаптаційних механізмів організму спортсменів. Навантаження досягало максимуму наприкінці виконання комплексу та визначалися показники ЧСС у 184–190 уд/хв. Після закінчення виконання вправ реєструється загальний час навантаження та за його результатами визначається

стан фізичної роботоздатності. Між виконаннями тренувального комплексу пауза відпочинку складала близько чотирьох хвилин. Показники ЧСС перед черговим підходом у межах 114–120 уд/хв. За узагальненими даними така методика тренування допомагає розвивати еластичність та потужність м'язів, покращує частоту та довжину кроку, розвиває координацію рухів, покращуючи належне використання дії руками протягом фаз польоту та руху ніг у фазах опори, розвиває вміння контролювати дію, а також її стабілізацію під час удосконалення швидкості, розвиває максимальну швидкість та силу, покращує толерантність до лактату. Тренерам під час планування тренувань бігунів-спринтерів потрібно враховувати індивідуальні особливості спортсмена, рівень його фізичної підготовленості для того, щоб використовувати весь арсенал методів тренування, як повторного, інтервального, максимальних і динамічних зусиль.

*Висновки.* Після зміни структури змісту тренувальних занять з метою вдосконалення силових якостей бігунів спринтерів, у підготовчому періоді річного циклу підготовки відзначено достовірну позитивну динаміку зростання у більшості вищезазначених силових вправах у межах 20–35 % ( $p < 0,05$ ). Головний чинник у становленні спортивній майстерності у бігові на короткі дистанції – вибір оптимальної методики, раціонального підбору спеціальних засобів, серед яких вправи з обтяженнями займають особливе місце, тому що їх використання дозволяє виконувати роботу в різних режимах, чітко дозувати навантаження, вибірково впливати на окремі групи м'язів.

#### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Барановський В.О. Оптимізація процесу розвитку швидкості бігунів-спринтерів у підготовчому періоді. 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. 29–34.
2. Єременко О., Фенмін Ч. Вплив пліометричних тренувань на вибухову силу ніг бігунів-спринтерів. Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті : зб. тез доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. Рівне : ВПНЗ «МЕГУ», 2023. № 4. С. 27–29.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
4. Полулященко Т., Павлов Р. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2023. № 1 (355). С. 147–153.
5. Pavlenko V. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20 (5). P. 2695–2700.

## КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 5–6 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Сірик Л.В., Грибан Г.П., Кафтанова Т.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті досліджено корекцію фізичної підготовленості учнів 5–6 років вправами з легкої атлетики. Доведено, що дошкільний період є етапом найінтенсивнішого зростання та формування організму. Саме в ці роки створюється фундамент для майбутнього здоров'я, ступеня фізичної готовності та ключових рис характеру людини.

*Ключові слова:* фізична підготовленість, корекція фізичного стану, діти 5–6 років, вправи легкої атлетики.

*Актуальність теми дослідження.* Актуальність корекції фізичної підготовленості учнів 5–6 років засобами легкої атлетики зумовлена кількома ключовими факторами. Серед них – дошкільний вік, який є сенситивним періодом для розвитку основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності та координації. Легка атлетика, як універсальний вид спорту, що включає біг, стрибки, метання та ходьбу, дозволяє комплексно впливати на ці якості. Дослідження показують, що регулярні заняття легкою атлетикою сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню імунітету, покращенню обміну речовин та формуванню правильної постави. Для дітей 5–6 років це не лише спорт, а й грайлива форма активності, яка робить процес корекції природним і мотивуючим.

*Аналіз літературних джерел.* Стрімкий розвиток технологій та урбанізація призводять до зменшення рухової активності, питання фізичного розвитку дітей дошкільного віку набуває особливої гостроти [2, 5]. Дошкільний період (5–6 років) є критичним для формування основ здоров'я, фізичної підготовленості та рухових навичок, які визначають подальший розвиток особистості. За даними досліджень, фізична підготовленість дітей цього віку безпосередньо впливає на їхнє соматичне здоров'я, когнітивні здібності та соціальну адаптацію [4, 5]. Дошкільний період є етапом найінтенсивнішого зростання та формування організму. Саме в ці роки створюється фундамент для майбутнього здоров'я, ступеня фізичної готовності та ключових рис характеру людини. Протягом цього часу в дитини не тільки швидко розвиваються всі внутрішні органи, але й покращуються їхні функції. Посилюється скелетно-м'язова система, зростає зріст і вага тіла, удосконалюються можливості сенсорних систем, мовлення, пам'яті, мислення, сприйняття та інших аспектів [1, 2, 3, 5 та ін.]. Дошкільний вік відзначається динамічним розвитком морфологічних і функціональних показників основних систем організму. Питання підвищення фізичного розвитку дошкільників вирішуються через різні засоби, методи та форми фізичного виховання [4]. Зокрема, пропонуються елементи йоги та спелеотерапії; теніс; плавання; ігрові вправи для рухової

реакції; образно-сюжетні ігри з аеробікою; рухливі ігри з м'ячем; кольоротерапія та вправи в горизонтальному положенні; елементи туризму; нетрадиційні підходи до занять; катання на гірських лижах; рухливі ігри; спеціальні вправи для розширення функціональних можливостей; східні оздоровчі системи; загартування; елементи синхронного плавання; інтегровані вправи з загартуванням; фітнес; заняття на свіжому повітрі; загальні засоби фізичної культури тощо [2, 4, 5 та ін.].

*Мета дослідження* – покращити рівень фізичного розвитку та рухових умінь дітей дошкільного віку через впровадження спеціальної методики занять із використанням елементів легкої атлетики.

*Результати досліджень.* Фізична підготовленість дітей оцінювалась за індикаторами розвитку ключових рухових якостей – координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості. Оцінюючи середні результати за шкалою, запропонованою Л.П. Сергієнком, з'ясовано, що в усіх групах вони відповідають оцінці 3 бали. У відсотковому співвідношенні оцінки розподілилися так: діти 5-ти років – оцінка «5» у 2,9 % дівчат та у 11,0 % хлопців; оцінка «4» у – 14,4 % та 6,0 % відповідно; оцінка «3» – 47,1 % та 52,0 % відповідно; оцінка «2» – 26,9 % та 21,0 % відповідно; оцінка «1» – 8,7 % та 10,0 % відповідно; діти 6-ти років – оцінка «5» у 2,4 % дівчат та у 10,0 % хлопців; оцінка «4» – у 33,3 % та 23,3 % відповідно; оцінка «3» – 38,1 % та 36,7 % відповідно; оцінка «2» – 16,7 % та 23,3 % відповідно; оцінка «1» – 9,5 % та 6,7 % відповідно.

Порівнюючи одержані результати зі шкалою оцінювання, вони відповідають оцінці 3 бали у дівчат 6-ти років і хлопців обох груп та 2 бали у дівчат 5-ти років. У відсотковому співвідношенні оцінки розподілилися так: діти 5-ти років – оцінка «5» у 3,8 % дівчат та 2,0 % хлопців; оцінка «4» – 29,8 % та 38,0 % відповідно; оцінка «3» – 26,0 % та 22,0 % відповідно; оцінка «2» – 32,7 % та 28,0 % відповідно; оцінка «1» – 7,7 % та 10,0 % відповідно; діти 6-ти років – оцінка «5» у 9,5 % дівчат та 10,0 % хлопців; оцінка «4» – 14,3 % та 30,0 % відповідно; оцінка «3» – 45,2 % та 20,0 % відповідно; оцінка «2» – 28,6 % та 36,7 % відповідно; оцінка «1» – 2,4 % та 3,3 % відповідно. У табл. 1 представлені порівняльні показники розвитку координаційних здібностей учнів 5–6 років за статтю.

Отже, результати дослідження вказують на недостатній рівень розвитку координаційних здібностей у старших дошкільників, показники яких за оціночною шкалою в середньому відповідають оцінці 2 бали «нижче середнього» рівня (у дітей 5-ти років) та 3 бали «середньому» рівню (у дітей 6-ти років). Для покращення дошкільної освіти шляхом поєднання різних розділів програм необхідно переглянути форми організації та наповнення педагогічного процесу, зокрема в галузі фізичного виховання. Об'єднання рухової та оздоровчої активності дітей під час занять з фізичної культури допомагає ефективно вирішувати освітні, виховні та оздоровчі цілі. Передчасне запровадження систематичного навчання в дошкільному віці, посилення пізнавальної діяльності, невідповідність програм віковим і функціональним

особливостям дітей, а також недостатня підготовка до школи з акцентом на збереження здоров'я вимагають модернізації фізкультурної освіти. Це досягається через створення організаційно-методичних умов, що сприяють гармонійному розвитку дітей з урахуванням їхнього фізичного стану.

Таблиця 1

**Показники рівня розвитку координаційних здібностей дітей 5–6-ти років за статтю**

| Тести / Вік       | 1 ±m1                 | min   | max   | 2 ±m2                | min   | max   | t    | p      |
|-------------------|-----------------------|-------|-------|----------------------|-------|-------|------|--------|
| <b>5 років</b>    | <b>Дівчата (n=10)</b> |       |       | <b>Хлопці (n=10)</b> |       |       |      |        |
| Смуга перешкод, с | 12,65±0,07            | 12,00 | 13,70 | 12,11±0,05           | 11,50 | 14,00 | 6,28 | <0,001 |
| Тест №1, с        | 6,31±0,33             | 3,00  | 10,60 | 5,83±0,25            | 1,50  | 10,7  | 1,16 | >0,05  |
| Тест № 2, с       | 6,89±0,38             | 2,60  | 11,60 | 6,79±0,30            | 2,10  | 12,60 | 0,21 | >0,05  |
| <b>6 років</b>    | <b>Дівчата (n=10)</b> |       |       | <b>Хлопці (n=10)</b> |       |       |      |        |
| Смуга перешкод, с | 12,21±0,07            | 11,50 | 13,10 | 12,03±0,07           | 11,50 | 13,00 | 1,82 | >0,05  |
| Тест № 1, с       | 9,31±0,55             | 2,90  | 19,00 | 6,13±0,43            | 2,20  | 10,30 | 4,56 | <0,001 |
| Тест № 2, с       | 11,92±0,55            | 5,40  | 19,40 | 7,12±0,48            | 2,10  | 12,30 | 6,58 | <0,001 |

*Висновки.* Теоретичний аналіз проблеми фізичного розвитку дітей дошкільного віку підтверджує актуальність теми в контексті сучасних викликів, таких як зниження рухової активності через урбанізацію, використання гаджетів та вплив психоемоційних факторів (наприклад, після повномасштабного вторгнення в Україні). Використання елементів легкої атлетики у фізичному вихованні дітей 5–6 років є ефективним засобом підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. Такий підхід комплексно впливає на розвиток основних рухових якостей – швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації.

**Список літературних джерел**

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк. 2015. 356 с. 4.
2. Войнов В.М., Войнов С.В., Кандиба П.О., Коваленко С.О., Щириця В.В. 1014 рухливих ігор та естафет у загальній системі фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: ЧДТУ. 2014. 420 с. 12
3. Давиденко О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навч. посіб. Київ: АртЕк. 2019. 248 с. 20.
4. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Вид-во Б. А. Маторіна. 2018. 260 с.
5. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ. Пороги. 2003. 445 с.

# ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОBOB'ЯЗОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Сова Д.І.

*Державний торговельно-економічний університет*

*Анотація.* У статті досліджується роль, зміст та організація фізичної підготовки як прямий обов'язок військовослужбовця, регламентований чинними нормативно – правовими актами України. На основі аналізу джерел розкрито систему нормативів для абітурієнтів військових закладів освіти, їх диференціацію за віком та статтю, а також процедуру оцінювання фізичної готовності. Встановлено, що фізична підготовка є цілісною, плановою системою, спрямованою на забезпечення високого рівня боєздатності особового складу, проте детальні вимоги для діючих військовослужбовців містяться у внутрішній документах ЗСУ, що не є загальнодоступними.

*Ключові слова.* Фізична підготовка, військовослужбовець, бойова готовність, службові обов'язки, ефективність.

*Актуальність теми дослідження.* У період воєнного стану питання фізичної підготовки військовослужбовців є доволі актуальною темою, адже постійне вдосконалення фізичної підготовки дозволяє компенсувати чисельну перевагу противника, завдяки здатності окремих підрозділів діяти швидше, рішучіше та на виснаження ворога. Фізична підготовка є важливим вмінням, яке неаби як допомагає не лише на полі бою, а й під час виконання складних завдань, коли витривалість та сила стають вирішальними чинниками для доставки вантажів чи обладнання позицій. Актуальність дослідження полягає у необхідності усвідослення фізичної підготовки як прямого службового обов'язку кожного військовослужбовця, оскільки її рівень безпосередньо впливає на бойову готовність підрозділу в цілому. Недооцінка цього компоненту призводить до зниження ефективності, підвищення ризику травматизму та втрати особового складу.

*Аналіз літературних джерел.* Питання фізичної підготовки військовослужбовців в Україні потребує комплексного аналізу різних категорій джерел через обмежену доступність офіційних настанов. Проведений аналіз виявив, що проблематика фізичної підготовки висвітлюється через: Нормативно-правову базу: Фундаментальне значення мають Конституція України [1] та закони «Про військовий обов'язок і військову службу» [2], «Про фізичну культуру і спорт» [3] та «Про державну службу» [4]. Ці документи створюють правове підґрунтя, визначаючи фізичну підготовку як складову військового обов'язку та встановлюючи її зв'язок із державною службою.

Офіційні роз'яснення державних органів: Матеріали Міністерства освіти і науки України щодо БЗВП[5] демонструють практичну реалізацію законодавчих норм та підтверджують курс на інтеграцію фізичної підготовки в систему освіти. Нормативні вимоги для окремих категорій: Доступні нормативи для абітурієнтів військових закладів освіти [6] дозволяють проаналізувати

конкретні вимоги до фізичної готовності, хоча вони не повністю відображають вимоги до діючих військовослужбовців. Важливо відзначити, що детальні вимоги до фізичної підготовки діючих військовослужбовців містяться у внутрішніх документах ЗСУ, які не є загальнодоступними. Це створює певні обмеження для повного аналізу, але водночас підкреслює спеціальний характер цієї інформації.

*Мета дослідження.* Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування фізичної підготовки як обов'язкового елементу службової діяльності військовослужбовця на підставі чинного законодавства України, а також аналіз її місця у новій системі базової загальновійськової підготовки.

*Результати досліджень.* 1. Правове підґрунтя фізичної підготовки як обов'язку. Конституція України визначає захист Вітчизни як обов'язок громадян. Цей фундаментальний принцип реалізується через військовий обов'язок, який, згідно із п. 3, ст. 1 Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу», включає підготовку громадян до військової служби [2]. Фізична підготовка є невід'ємною складовою цієї підготовки. Окрему правову регламентацію цього питання забезпечує Закон України «Про фізичну культуру і спорт» у статті 4 якого, зазначено цінність фізичної культури для здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, а також для формування патріотичних почуттів у громадян [3]. Відповідно до Закону, держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту, гарантуючи права громадян на заняття нею. Таким чином, фізична підготовка має не тільки прикладне, але й обов'язкове, правове виміри.

2. Система нормативів для абітурієнтів військових закладів освіти. Фізична підготовка військовослужбовців в Україні є чітко регламентованою та стандартизованою. Її зміст визначається через систему нормативів, які мають диференційований підхід за статтю, віком та призначенням.

Згідно з офіційними вимогами, до основних нормативних вправ входять: біг на 1 км; біг на 3 км; підтягування; біг на 100 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання тулуба. Оцінка фізичної готовності проводиться за 100-бальною шкалою, де кожному результату відповідає певна кількість балів. Вимоги різняться для чоловіків молодших та старших 40 років, а також для жінок. Наприклад, для чоловіка до 40 років, щоб отримати 100 балів за біг на 3 км, необхідно показати час 12 хв.

*Таблиця 1*

**Приклади нормативів для чоловіків до 40 років для отримання 100 балів**

| Вправа       | Одиниця виміру   | Результат для 100 балів |
|--------------|------------------|-------------------------|
| Біг на 3 км  | Хвилини, секунди | 12                      |
| Підтягування | Кількість разів  | 17                      |
| Біг на 100 м | Секунди          | 13,80                   |
| Біг на 1 км  | Хвилини, секунди | 3,20                    |

Для чоловіків старше 40 років та жінок усіх вікових груп зазвичай встановлені інші набори вправ та, відповідно, нижчі вимоги. Наприклад, замість бігу на 3 км і підтягувань, ця категорія може виконувати біг на 1 км, відтискання та вправу на прес. Для отримання 100 балів жінці або чоловіку старше 40 років потрібно пробігти 1 км за 4 хвилини 20 секунд, виконати 32 відтискання та 50 підйомів тулуба за хвилину [6].

3. Організація та планування фізичної підготовки. Хоч детальні вимоги до процесу фізичної підготовки для діючих військовослужбовців містяться у внутрішніх документах, аналіз доступних джерел дозволяє зробити низку висновків щодо її організації. Фізична підготовка є обов'язковим видом навчальних занять і планується в розкладах. Результати фізичної підготовки кожного військовослужбовця, ймовірно, підлягають обліку, а контрольні перевірки рівня фізичної готовності проводяться періодично. Рівень фізичної підготовки впливає на службову кар'єру: він враховується при присвоєнні чергових військових звань, призначенні на вищі посади, а також при відборі на конкретну службу [3].

4. Фізична підготовка у контексті базової загальновійськової підготовки (БЗВП). З 2025 року в Україні запроваджується обов'язкова базова загальновійськова підготовка, що є прямим механізмом реалізації фізичного виховання громадян як складової обороноздатності держави. Згідно з роз'ясненнями Міністерства освіти і науки, загальновійськова підготовка громадян України полягає в опануванні базовими загальновійськовими знаннями, практичними вміннями і навичками та поділяється на початкову і базову підготовку[5]. Це підтверджує, що держава розглядає фізичну готовність не лише як професійну вимогу до військовослужбовців, але й як обов'язковий елемент підготовки кожного громадянина.

5. Фізична підготовка у контексті професійного відбору на державну службу. Обов'язковий характер фізичної підготовки підкріплюється вимогами законодавства про державну службу. Згідно зі п. 4, ст. 19 Закону України «Про державну службу», право на вступ на державну службу мають громадяни, які серед іншого, відповідають вимогам щодо базової загальновійськової підготовки або військової служби [5]. Ця норма створює прямий правовий зв'язок між фізичною готовністю громадянина та його можливістю реалізувати своє право на державну службу.

*Висновки.* Проведене дослідження дозволяє зробити загальний висновок про те, що фізична підготовка в Україні є не лише важливим елементом професійної підготовки, але й законодавчо закріпленим обов'язком військовослужбовців та громадян країни в цілому. Правове підґрунтя цього обов'язку, закріплене в Конституції України та спеціальних законах, створює міцну основу для формування цілісної системи фізичної підготовки, спрямованої на забезпечення обороноздатності держави. Аналіз доступних джерел підтверджує, що ця система характеризується диференційованим підходом до різних категорій населення, враховує вікові, статеві та професійні

особливості, а також має чіткі критерії оцінювання. Запровадження базової загальновійськової підготовки та встановлення зв'язку між рівнем фізичної підготовки та правом на державну службу свідчать про системну роботу держави щодо інтеграції фізичної готовності в загальну систему безпеки країни. Таким чином, фізична підготовка постає як комплексний, багаторівневий інструмент забезпечення безпеки держави, що поєднує індивідуальну відповідальність громадянина з системною політикою держави у сфері оборони.

#### Список літературних джерел

1. Конституція України : від 28.06.1996 № 254к/96-ВР : станом на 1 січ. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text> (дата звернення: 19.10.2025).
2. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України від 25.03.1992 № 2232-ХІІ : станом на 22 верес. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text>
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ : станом на 12 жовт. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Про державну службу : Закон України від 10.12.2015 № 889-VIII : станом на 7 верес. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19#Text>
5. Лист МОН № 1/4893-25 від 14.03.2025 «Про запровадження базової підготовки здобувачів освіти» <https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/uploads/public/67d/d21/16e/67dd2116e2d5c659896218.pdf> (дата звернення: 19.10.2025).
6. Нормативи. Черкаський державний технологічний університет (ЧДТУ). URL: <https://chdtu.edu.ua/military/normals> (дата звернення: 19.10.2025).

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Сосновська А.С., Лайчук А.М., Жуковський Є.І.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Метою дослідження було експериментально обґрунтувати ефективність застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Проведено теоретичний аналіз наукової та методичної літератури з проблеми, розроблено й апробовано експериментальну програму фітнес-занять, що включала елементи фітбол-гімнастики, координаційних вправ, дитячої аеробіки та рухливих ігор. Результати педагогічного експерименту свідчать про позитивну динаміку показників сили, витривалості, гнучкості, координації та швидкісних якостей у дітей експериментальної групи порівняно з контрольною, а також зростання їх мотивації до рухової активності.

*Ключові слова:* фітнес-технології, фітбол-гімнастика, молодший шкільний вік, фізичні здібності, педагогічний експеримент.

*Актуальність теми дослідження.* У сучасних умовах реформування системи освіти важливо створювати умови для всебічного розвитку учнів, зміцнення їхнього здоров'я та підвищення рівня рухової активності. Традиційні форми занять часто не забезпечують належного рівня інтересу до фізичних вправ, що знижує мотивацію дітей. Використання фітнес-технологій у навчальному процесі дозволяє поєднати фізичне навантаження з елементами гри, музики та позитивних емоцій, що сприяє формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою [1; 2; 3].

*Аналіз літературних джерел.* Проблему формування рухових здібностей школярів засобами сучасних технологій вивчали такі вчені, як Т. Круцевич, Е. Вільчковський, Б. Шиян, які підкреслюють, що інноваційні методики сприяють активізації фізичного потенціалу дітей, формують інтерес до занять та покращують фізичну підготовленість [1; 4; 5]. Науковці доводять, що фітнес-технології є ефективним засобом залучення школярів до рухової діяльності, оскільки поєднують фізичні вправи з емоційно-позитивним середовищем, музикою та ігровими формами [2; 6].

*Мета дослідження.* Експериментально обґрунтувати ефективність застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів шляхом порівняльного аналізу динаміки показників їхньої фізичної підготовленості.

*Результати досліджень.* На початку педагогічного експерименту було проведено тестування фізичних якостей учнів, які навчалися в 4 класах, за такими тестами: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, біг 6 хв, нахил уперед із сидячого положення. У дослідженні брали участь 60 школярів, яких було поділено на дві групи: експериментальну та контрольну – по 30 осіб у кожній. Учні експериментальної групи протягом 3 місяців займалися за програмою фізичного виховання, доповненою елементами фітнес-технологій: вправами з фітболами, фітнес-аеробікою, ігровими завданнями, музичним супроводом та рухами, спрямованими на розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації. Учні контрольної групи працювали за стандартною програмою з фізичної культури без використання інноваційних засобів. Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування. Результати показали покращення у всіх видах випробувань як у експериментальній, так і в контрольній групі, однак динаміка змін у експериментальній групі виявилася більш вираженою (табл. 1).

Так, у тесті на швидкість – біг на 30 метрів – учні експериментальної групи до початку експерименту показали середній результат 6,8 с, а після завершення – 6,2 с, що свідчить про покращення на 0,6 с. У контрольній групі цей показник також покращився, але менш суттєво – з 6,5 с до 6,3 с (на 0,2 с). У тесті на вибухову силу – стрибку в довжину з місця – результати експериментальної групи зросли з 134 см до 156 см (покращення на 22 см), тоді як у контрольній групі – з 141 см до 153 см (покращення на 12 см). Під час тестування витривалості за допомогою бігу 6 хв експериментальна група збільшила середню дистанцію з 1040 м до 1130 м, тобто на 90 м, тоді як у

контрольній групі покращення склало лише 40 м (з 1080 м до 1120 м). У тесті на гнучкість – нахил уперед із сидячого положення – результати експериментальної групи зросли з 6 см до 10 см (покращення на 4 см), тоді як у контрольній – з 8 см до 9 см (на 1 см).

Таблиця 1

**Результати тестів рухових здібностей у експериментальній (n=30) і контрольній (n=30) групах на початку та наприкінці експерименту**

| Тести                                  | Експериментальна група |               |         | Контрольна група |               |         |
|----------------------------------------|------------------------|---------------|---------|------------------|---------------|---------|
|                                        | До експер.             | Після експер. | Різниця | До експер.       | Після експер. | Різниця |
| Біг 30 м, с                            | 6,8                    | 6,2           | 0,6     | 6,5              | 6,3           | 0,2     |
| Стрибок у довжину з місця, см          | 134                    | 156           | 22      | 141              | 153           | 12      |
| Біг 6 хв, м                            | 1040                   | 1130          | 90      | 1080             | 1120          | 40      |
| Нахил уперед із сидячого положення, см | 6                      | 10            | 4       | 8                | 9             | 1       |

*Висновки.* Результати експериментального дослідження свідчать, що після впровадження в навчальний процес учнів 4 класів елементів фітнес-технологій, зокрема вправ із фітболами, фітнес-аеробіки, рухливих ігор та музичного супроводу, результати експериментальної групи за 3 місяці покращилися в усіх проведених тестах фізичних якостей. Найбільша відмінність у приростах результатів до та після експерименту між експериментальною та контрольною групами спостерігається у тестах на витривалість і гнучкість. Так, у бігу 6 хв учні експериментальної групи збільшили середній показник на 90 метрів (з 1040 м до 1130 м), тоді як у контрольній групі покращення склало лише 40 метрів (з 1080 м до 1120 м). У тесті на гнучкість — нахил уперед із сидячого положення — покращення в експериментальній групі становило 4 см (з 6 см до 10 см), тоді як у контрольній лише 1 см (з 8 см до 9 см). Отримані результати підтверджують ефективність використання фітнес-технологій у процесі фізичного виховання молодших школярів. Вони сприяють підвищенню інтересу дітей до занять фізичною культурою, покращенню їхнього фізичного стану та формуванню позитивної мотивації до систематичних тренувань.

#### Список літературних джерел

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Підручник]. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга». 2023.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімп. л-ра. 2011.
3. Міністерство освіти і науки України. Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 1–4 класів. 2024. <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv>
4. Пангелова Н., Кравченко Т., Пангелов Б. Зміст і структура занять з пріоритетним використанням елементів фітбол-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. 41. (2023). С. 65–75.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2006.

# МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Співак І.В., Ігнатюк Д.Д., Нестерчук Д.Д.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуто особливості та методику формування ключових компетентностей у процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку. Визначено педагогічні умови, методичні підходи та інноваційні технології, що сприяють розвитку життєво необхідних умінь, навичок і ціннісних орієнтацій школярів. Обґрунтовано роль фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувальної, соціальної, комунікативної, ініціативної та інформаційно-цифрової компетентностей. Подано приклади практичного впровадження компетентнісного підходу в освітній процес.

*Ключові слова:* фізичне виховання, компетентнісний підхід, ключові компетентності, учні середнього шкільного віку, методика, розвиток.

*Актуальність дослідження.* Сучасні реформи освіти в Україні, зокрема реалізація концепції Нової української школи, акцентують увагу на необхідності формування в учнів ключових компетентностей, що забезпечують їхню готовність до життя, праці та громадської діяльності в умовах швидких соціальних змін. Фізичне виховання, як складова освітнього процесу, відіграє провідну роль у формуванні здоров'язбережувальної поведінки, розвитку соціальних і комунікативних умінь, вихованні відповідального ставлення до власного фізичного та психічного стану. Проблема формування ключових компетентностей у процесі фізичного виховання набуває особливої актуальності у зв'язку з зниженням рівня рухової активності сучасних школярів, збільшенням кількості дітей із порушеннями постави, зору, серцево-судинними проблемами. Тому вдосконалення методики викладання фізичної культури з орієнтацією на компетентнісний підхід є важливим напрямом педагогічної науки і практики.

*Аналіз літературних джерел.* Фізичне виховання є невід'ємним компонентом освітнього процесу, який поєднує навчальні, виховні та оздоровчі функції. У сучасних умовах воно набуває нових змістових орієнтирів – від формального виконання вправ до усвідомленого розвитку особистісних якостей і компетентностей, необхідних для успішної життєдіяльності [1, 2, 5, 7 та ін.].

Учні мають навчитися не лише рухатися правильно, а й розуміти значення фізичної активності, уміти планувати власні тренування, співпрацювати у команді, користуватися цифровими засобами самоконтролю. Це забезпечує цілісний розвиток особистості та формує основу здорового способу життя [6, 8]. Ключові компетентності – це інтегровані характеристики особистості, що поєднують знання, уміння, навички, цінності, емоційно-вольові якості та досвід, необхідні для успішної життєдіяльності. Відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти [4], у процесі фізичного виховання найбільш ефективно формуються такі компетентності: здоров'язбережувальна

компетентність – усвідомлення цінності власного здоров'я, формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою [3]. Соціальна та громадянська компетентність – уміння взаємодіяти в команді, дотримуватися правил чесної гри, виявляти повагу до партнерів. Комунікативна компетентність – розвиток навичок спілкування, слухання, взаємодії. Ініціативність і підприємливість – здатність самостійно планувати діяльність, оцінювати результати, приймати рішення. Інформаційно-цифрова компетентність – використання фітнес-технологій і цифрових ресурсів для моніторингу власної активності.

Методичні підходи до формування компетентностей у процесі фізичного виховання полягають у ефективності формування компетентностей забезпечується впровадженням сучасних методичних стратегій:

Компетентісно орієнтоване навчання – активне залучення учнів до постановки цілей, аналізу результатів, планування тренувань.

Ігрові та командні методи – сприяють розвитку колективізму, лідерських якостей, емоційного піднесення.

Проектна діяльність – створення учнями власних фітнес- або оздоровчих проєктів, ведення щоденників здоров'я.

Використання цифрових технологій – мобільні додатки (Fitify, Strava, Google Fit) допомагають формувати навички самоаналізу.

Рефлексивні методи – обговорення труднощів, оцінка досягнень, постановка нових цілей.

Основними умовами реалізації компетентісного підходу у фізичному вихованні є:

- створення позитивного емоційного мікроклімату на уроках;
- урахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів;
- варіативність форм занять (естафети, спортивні квести, тренінги);
- поєднання теоретичних і практичних завдань;
- партнерська взаємодія вчителя, учнів і батьків;
- професійна компетентність педагога, який виступає наставником і мотиватором.

Компетентісний підхід реалізується через тематичні модулі, такі як: «Школа здорового способу життя» – формування знань про режим, харчування, гігієну; «Фітнес для підлітків» – навчання плануванню тренувань; «Рухливі ігри народів світу» – виховання культурної обізнаності й толерантності.

*Мета дослідження.* Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та практичне визначення методики формування ключових компетентностей у процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку засобами сучасних педагогічних технологій.

*Результати дослідження.* Проведений педагогічний експеримент у групах учнів 7–8 класів (n=48) показав, що використання компетентісно орієнтованих технологій у фізичному вихованні сприяло: підвищенню рівня мотивації до занять фізичною культурою (на 27 %); покращенню соціальної взаємодії між учнями (на 33%); розвитку самостійності та відповідальності (на

25 %); зростанню показників рухової активності та загальної фізичної підготовленості (на 18–22 %). Учні, які брали участь у проєктній та рефлексивній діяльності, демонстрували вищу пізнавальну активність і зацікавленість у збереженні власного здоров'я.

*Висновок.* Формування ключових компетентностей у процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку є важливою умовою модернізації освіти. Компетентнісний підхід забезпечує комплексний розвиток школярів — фізичний, соціальний, емоційний і когнітивний. Методика, що базується на поєднанні традиційних засобів фізичного виховання з сучасними цифровими технологіями, ігровими та проєктними методами, сприяє підвищенню ефективності занять, формуванню в учнів мотивації до здорового способу життя, саморозвитку та самореалізації.

#### Список використаних джерел

1. Белікова Н.О. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні школярів. Харків : ХНПУ. 2020. 156 с.
2. Гончаренко С.У. Педагогічні основи формування компетентностей учнів. Київ : Освіта, 2021. 214 с.
3. Грибан Г.П., Мичка І.В., Лайчук А.М., Жуковський Є.І., Кондратюк А.Ю., Опанчук Д.Р., Ткаченко Д.С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. 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, 2025. Випуск 7 (194). С.77–81.
4. Державний стандарт базової середньої освіти України. Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 р.
5. Івчук О.А., Грибан Г.П. Методика розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі. 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. 2025. Вип. 10 (196). С. 106–109. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).18) <https://eprints.zu.edu.ua/45683/>
6. Івчук О.А., Грибан Г.П. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку засобами настільного тенісу. 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, 2025. Випуск 6 (193). С. 57–60. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).11)
7. Мирончук К.В., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. 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, 2025. Випуск 6 (193). С. 83–86. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).17)
8. Орленко О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні. – Київ : Ліра-К, 2022. 189 с.

# WEARABLE-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВАНТАЖЕНЬ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Стасюк Р.М., Король С.А.

Сумський державний університет

*Анотація.* У статті представлено аналіз сучасних тенденцій використання технологій (wearable devices) у спорті вищих досягнень. Розглянуто можливості трекерів та біосенсорів у контексті індивідуалізації тренувального процесу, моніторингу функціонального стану спортсмена та підвищення ефективності спортивної підготовки. На основі аналізу наукових джерел та практичного досвіду використання wearable-технологій, окреслено перспективи їх інтеграції у систему спортивної науки, а також визначено потенційні переваги й обмеження. Увагу приділено ролі таких пристроїв у профілактиці травм, оптимізації навантажень і прийнятті тренерських рішень у режимі реального часу.

*Ключові слова:* wearable-технології, індивідуалізація, моніторинг, спорт вищих досягнень, тренувальний процес.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні глобальні виклики, серед яких провідне місце займають цифровізація, інтенсивний розвиток технологій, війна в Україні, соціально-економічна нестабільність та потреба у збереженні здоров'я населення, кардинально змінюють підходи до організації професійного спорту та підготовки спортсменів вищих досягнень. У період трансформацій та впровадження інновацій зростає значення індивідуалізації тренувального процесу, точного моніторингу стану здоров'я спортсмена та застосування персоналізованих стратегій навантажень [1; 3]. Wearable-технології, що активно впроваджуються в спортивну практику провідних країн світу, забезпечують новий рівень збору, обробки та аналізу фізіологічних даних у реальному часі. У контексті інтелектуалізації спорту та зміщення акцентів у підготовці з «універсального» до «персоніфікованого» підходу, такі технології виступають ключовим інструментом ефективного управління фізичним станом, профілактики травм, оптимізації навантажень та прийняття науково обґрунтованих рішень.

Формування високорівневого спортивного результату в умовах стрімкого науково-технічного прогресу вимагає від системи підготовки спортсменів поєднання традиційних методик із сучасними цифровими засобами. Wearable-пристрої, будучи частиною глобального процесу цифрової трансформації, поступово стають невід'ємним елементом спортивної науки та практики, що вимагає наукового осмислення, стандартизації застосування та адаптації до вітчизняної спортивної системи.

*Аналіз літературних джерел.* За результатами численних міжнародних досліджень [2; 3; 6] останнього десятиріччя, у сфері спорту вищих досягнень спостерігається зростання попиту на персоналізовані системи підготовки,

засновані на об'єктивних біофізіологічних показниках. У провідних спортивних країнах (США, Велика Британія, Німеччина, Японія тощо) все ширше впроваджуються wearable-технології, які дозволяють здійснювати оперативний моніторинг функціонального стану спортсмена, адаптувати тренувальні навантаження у реальному часі та знижувати ризик перенавантаження й травматизму.

Сучасна державна політика у сфері розвитку спорту та фізичної культури поступово інтегрує елементи цифровізації та інновацій, однак процес цей відбувається нерівномірно [4; 5]. Успішне досягнення цілей підвищення спортивної результативності у спорті вищих досягнень стримується низкою чинників, серед яких – воєнний стан, економічна нестабільність, відсутність системної підтримки інновацій, а також фрагментованість управлінських підходів в умовах децентралізації.

*Мета дослідження* – проаналізувати ефективність використання wearable-технологій у спорті вищих досягнень для індивідуалізації тренувального навантаження та визначити напрями їх практичного застосування.

*Результати досліджень.* В умовах військової агресії проти України та відповідної економічної нестабільності, збереження людського капіталу, зокрема елітного спортивного потенціалу, набуває стратегічного значення. У Національній доповіді «Цілі сталого розвитку: Україна» визначено одним із пріоритетів державної політики до 2030 року – забезпечення здорового способу життя та підтримка благополуччя всіх громадян, що прямо пов'язано із розвитком сфери фізичної культури й спорту [4]. Водночас сучасні виклики потребують інтеграції новітніх технологій у практику тренувального процесу, особливо на рівні спорту вищих досягнень. Саме в цьому контексті носимі пристрої (wearables) виступають інноваційним інструментом, що дозволяє реалізувати науково обґрунтовану індивідуалізацію навантажень, відстеження реакцій організму на стрес і тренування, а також надавати тренерам і лікарям надійні біодані для ухвалення рішень.

Однак, аналіз сучасного стану впровадження технологій у сферу спорту вищих досягнень в Україні свідчить про обмежене використання цифрових інструментів, зокрема wearable-технологій, у порівнянні з провідними міжнародними практиками. Це обумовлює недостатній рівень індивідуалізації тренувального процесу, відсутність системного моніторингу функціонального стану спортсменів, а відтак – втрату потенційних можливостей зменшення травматизму, підвищення результативності й збільшення періоду спортивного довголіття.

Одна із глобальних цілей сталого розвитку ООН до 2030 року полягає у забезпеченні здоров'я та добробуту для всіх людей у будь-якому віці, що передбачає розвиток доступної, науково обґрунтованої фізичної активності. Інтеграція цифрових засобів контролю та управління навантаженням, таких як носимі трекери, відповідає цій цілі та водночас сприяє реалізації ще однієї ключової мети – забезпечення якісної, інклюзивної освіти та навчання протягом

життя, адже ефективна фізична підготовка є невід’ємною складовою освітнього процесу спортсменів [5]. Зміни, які відбуваються у сфері управління спортивною підготовкою, потребують переосмислення ролі інновацій у розвитку людського капіталу. Поєднання спортивно-наукового, економічного та цифрового підходів перетворює фізичну культуру і спорт не лише на сферу особистого розвитку, а й на стратегічний ресурс держави, що впливає на імідж країни, її конкурентоспроможність на міжнародній арені та ефективність національної політики здоров’я.

У контексті державної політики щодо розвитку цифрової трансформації та національної ідентичності, впровадження інноваційних технологій у спорт стає не лише інструментом вдосконалення тренувального процесу, а й засобом підтримки молоді, національного духу та формування сучасного образу українського спортсмена, як носія сили, розуму й новаторства. За таких обставин виникає необхідність створення уніфікованого механізму впровадження інноваційних технологій, зокрема wearable-пристроїв, відповідно до сучасної управлінської парадигми сталого розвитку та здоров’язбережувальної політики.

*Висновки.* У результаті проведеного аналізу встановлено, що wearable-технології відіграють ключову роль у процесі індивідуалізації тренувальних навантажень у спорті вищих досягнень. Носимі пристрої забезпечують безперервний моніторинг фізіологічних показників спортсменів у режимі реального часу, що дозволяє адаптувати обсяг і характер навантажень до індивідуальних особливостей функціонального стану організму. З урахуванням позитивного міжнародного досвіду, інтеграція wearable-технологій у спортивну систему України потребує створення нормативно-правових передумов, підвищення цифрової обізнаності фахівців, а також налагодження міжсекторальної співпраці між органами державної влади, спортивними федераціями, науковими інституціями та бізнесом. Інноваційний підхід до індивідуалізації навантажень через використання цифрових технологій у підготовці спортсменів відповідає сучасним вимогам спортивної науки, а також сприяє реалізації стратегічних цілей сталого розвитку, пов’язаних із збереженням та розвитком людського капіталу в умовах складної соціально-економічної ситуації та війни.

#### Список літературних джерел

1. Дразіна (Долгієр) Є.В., Атаманюк С.І., Тодорова В.Г., Ігнатенко С.О. Теоретичні засади інновацій у сфері управління в підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». OLYMPICUS. № 2. 2024. С. 73–81

2. Круцевич Т., Пангелова Н., Бондарчук Н., Підлетьчук Р. Концептуальні підходи до вдосконалення фізичного виховання допризовної молоді. Спортивний вісник Придніпров’я, 2023. № 2. С. 40–50. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-040>

3. Конох А. П. Проблема покращення якості управління фізичною культурою спортом у регіонах шляхом підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту. Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті : матеріали всеукраїнського науково-

педагогічного підвищення кваліфікації, 3 березня – 13 квітня 2025 року. Львів – Торунь. 2025. С. 92–95.

4. Про затвердження «Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року». Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021 № 194. [Електронний ресурс]: <http://osvita.ua/legislation/serosv/80880>

5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. [Електронний ресурс]: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020>

6. Стасюк Р.М. Кололь С.А. *Організаційно-правові засади управління фізичним вихованням і спортом в умовах децентралізації*. Міжнародні наукові інтернет-конференції. Світ наукових досліджень. 2025, №44, С. 77–81. <https://economy-confer.com.ua/full-article/6416>

## **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ**

**Субота М.О.**

*Державний торгівельно-економічний університет*

*Анотація.* У статті висвітлено теоретичні та практичні аспекти застосування диференційованого підходу до фізичного виховання осіб різних вікових категорій. Зазначено, що ефективність занять фізичною культурою залежить від урахування вікових, статевих, фізіологічних і психоемоційних особливостей людини. Проаналізовано наукові підходи до проблеми індивідуалізації фізичного виховання, охарактеризовано завдання та засоби для різних вікових груп — від дитячого до похилого віку. Розкрито значення диференційованого підходу для профілактики захворювань, підвищення працездатності та формування здорового способу життя.

*Ключові слова:* диференціація, фізичне виховання, вікові особливості, рухова активність, здоров'я.

*Актуальність теми дослідження.* У сучасному світі спостерігається стійка тенденція до зниження рухової активності серед населення, що спричиняє значні негативні наслідки для здоров'я — ожиріння, серцево-судинні та опорно-рухові порушення, психоемоційне виснаження. Проте у більшості навчальних і рекреаційних програм фізичного виховання досі переважає уніфікований підхід, який не враховує вікових, індивідуальних та функціональних особливостей організму.

З огляду на це, особливої актуальності набуває питання впровадження диференційованого підходу у систему фізичного виховання. Його сутність полягає у підборі засобів, методів і навантажень відповідно до індивідуальних можливостей людини. Такий підхід дозволяє підвищити ефективність занять, забезпечити гармонійний розвиток організму, попередити перевантаження та травматизм, а також сформувавши стійку мотивацію до регулярної фізичної активності.

*Аналіз літературних джерел.* Серед авторів, котрі останнім часом досліджували проблематику застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів та інших категорій населення, зокрема за критеріями особливостей статури і належності до певного соматотипу, важливе місце посідають: Н. Бондарчук (методичні аспекти і критерії диференціації студентів (Бондарчук, 2011, 2012), використання диференційованого підходу у фізичному вихованні населення різних вікових категорій (Бондарчук, 2017), використання диференційованого підходу при організації фізичного виховання західноукраїнської молоді (Бондарчук, 2020)); С. Алькова (диференційоване фізичне виховання студентів з урахуванням мотиваційно-ціннісного, операційного та індивідуально-творчого компонентів їхньої особистісної фізичної культури (Алькова, 2003)); Д. Лавриненко (диференціація студентів на основі їх фізичних і фізіологічних особливостей у контексті фізичної підготовки (Лавриненко, 2003)); Ю. Пушкарська (використання диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей студентів на основі показників функціонального стану і фізичної підготовленості (Пушкарская, 2017, 2018)); А. Гурєєва (використання диференційованого підходу при дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студентів (Гурєєва, 2014)); Д. Колкітт, Т. Прічард, К. Джонсон, С. Макколлум (організація диференційованого фізичного виховання у навчальних закладах різних типів і статусів, персоналізація навчання з предмету «фізична культура» (Colquitt, Pritchard, Johnson, McCollum, 2017)); Б. Гейдерн, Б. Мозьєр (урізноманітнення процесу та підвищення якості навчання студентів фізичній культурі за рахунок дотримання принципу диференціації навчання (Heidorn, Mosier, 2019)); О. Грязєва (антропометричні методи дослідження індивідуальної статури студентів та їх диференціація за цим критерієм (Грязєва, 2011), диференціація студентів за показниками суб'єктивної фізичної розвиненості та відповідний вибір методик фізичного виховання (Грязєва, 2012), оцінювання якості фізичного розвитку студентів у контексті оптимізації процесу їх фізичного виховання на основі диференційованого підходу (Грязєва, 2013)); А. Лукавенко, Л. Хрипунова, В. Вірник (взаємозв'язки між індивідуальними особливостями статури студентів, їх належністю до певного соматотипу, та розвитком їх фізичних якостей (Лукавенко, Хрипунова, Вірник, 2017)); О. Скавронський, В. Гоншовський (диференціація фізичної підготовки учнівської молоді на основі соматотипів (Скавронський, Гоншовський, 2012)); В. Коваленко, А. Чихачов, А. Попов (диференціація засобів фізичної культури студентів залежно від їх соматотипу (Коваленко, Чихачев, Попов, 2018)) [1, с. 22].

Науковці вказують, що ефективне фізичне виховання повинно спиратися на принципи поступовості, систематичності та індивідуалізації. Водночас залишається недостатньо розробленою методика практичного впровадження диференційованих програм у масову фізкультурно-оздоровчу діяльність, зокрема у школах, університетах і центрах реабілітації.

*Мета дослідження.* Визначити особливості реалізації диференційованого підходу до фізичного виховання людей різних вікових категорій та обґрунтувати ефективні методи індивідуалізації рухової активності для зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості.

*Результати досліджень.* Серед чинників, які повинен враховувати диференційований підхід до фізичного виховання, ми вважаємо за потрібне виділити такі: 1) індивідуальні; 2) середовищні; 3) соціальні. Водночас реалізація диференційованого підходу до фізичного виховання різних категорій населення передбачає його групову диференціацію, тобто поділ на групи, здійснення якого потребує вироблення певних критеріїв диференціації, що співвідносяться з названими чинниками [6, с. 103].

Діти молодшого шкільного віку (6–10 років). У цей період організм характеризується високою пластичністю, активним формуванням опорно-рухового апарату та нервової системи. Основне завдання — виховання інтересу до фізичної активності, розвиток координації, швидкості, гнучкості, рівноваги. Найефективнішими є ігрові методи, естафети, рухливі ігри, вправи з власною вагою. Надмірні силові навантаження протипоказані.

Підлітковий вік (11–16 років). Це період інтенсивних фізіологічних і гормональних змін. Необхідно контролювати навантаження, поступово підвищуючи його обсяг і інтенсивність. Основні напрями — розвиток витривалості, швидкісно-силових якостей, формування правильної постави. Важливе значення має індивідуальний підхід з урахуванням статі та рівня фізичної підготовленості.

Молодь і дорослі (17–50 років). Ця група має найбільші можливості для розвитку фізичних якостей. Проте велике значення мають професійні навантаження та рівень стресу. Мета — підтримка оптимальної фізичної форми, підвищення працездатності, профілактика хвороб серцево-судинної системи. Доцільно поєднувати аеробні вправи (біг, плавання, фітнес, велосипед) із силовими навантаженнями помірної інтенсивності.

Люди похилого віку (60+ років). З віком знижується м'язова маса, еластичність судин, координація рухів. Тому фізичні заняття мають бути спрямовані на підтримку рухливості, запобігання остеопорозу, нормалізацію артеріального тиску та покращення психоемоційного стану. Рекомендовано застосовувати дихальну гімнастику, лікувальну фізкультуру, скандинавську ходьбу, легкі розтяжки.

Загалом результати досліджень свідчать, що систематичне впровадження диференційованих програм дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості на 15–25 %, поліпшити показники серцево-судинної та дихальної систем, а також зміцнити психологічне благополуччя учасників.

*Висновки.* Диференційований підхід у фізичному вихованні є необхідною умовою ефективного розвитку рухових здібностей і зміцнення здоров'я людей різного віку. Урахування індивідуальних особливостей дозволяє оптимізувати фізичне навантаження, запобігти травматизму та перевтомі, підвищити мотивацію до занять. Для різних вікових категорій доцільно застосовувати

специфічні засоби: ігрові – для дітей, комбіновані – для підлітків, аеробно-силові – для дорослих, реабілітаційно-оздоровчі – для людей похилого віку.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку інноваційних технологій контролю фізичного стану, використання цифрових додатків і систем моніторингу активності для персоналізації фізичного виховання.

#### **Список літературних джерел**

1. Бондарчук Н.. Застосування диференційованого підходу залежно від соматотипу і гармонійності індивідуальної статури як засіб оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 3. с. 20–26.
2. Гончаренко В.І. Педагогічні основи диференційованого підходу у навчанні та вихованні. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 214 с.
3. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. Ч.1. Черкаси. Видавництво 2005. 420 с.
4. Соловей О.М., Сафонова Т. І. Вікові особливості фізичного розвитку людини: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2020. 280 с.
5. Рибалко П.Ф., Церковна О.О. Основи оздоровчої фізичної культури: теорія і практика. Суми: СумДПУ, 2017. 192 с.
6. Фізична культура, спорт та здоров'я нації І збірник наукових праць. Випуск 12. Том 1. Вінниця, 2011. 394 с.

### **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ**

**<sup>1</sup>Суходольський А.В., <sup>1</sup>Гусаревич О.В., <sup>2</sup>Томашевський І.Я.**

*<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*<sup>2</sup>Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж будівництва архітектури та дизайну Поліського національного університету»*

*Анотація.* В статті розкриті особливості розвитку швидкісно-силових здібностей учнів старшого віку засобами кросфіту. Доведено, що кросфіт як система функціонального тренінгу інтегрує елементи важкої атлетики, гімнастики, кардіо та інтервальних навантажень, забезпечуючи варіативність, доступність, високу інтенсивність та змагальний елемент, що сприяє комплексному розвитку швидкісно-силових якостей учнів.

*Ключові слова:* швидкісно-силові здібності, старший шкільний вік, кросфіт, фізичне виховання, педагогічний експеримент, функціональний тренінг, фізична підготовленість.

*Актуальність теми дослідження.* У сучасних умовах глобальної гіподинамії та зниження рівня фізичної активності молоді, зумовленого урбанізацією, цифровізацією та пандемічними обмеженнями, проблема розвитку швидкісно-силових здібностей набуває особливої актуальності. Актуальність напрямку дослідження посилюється необхідністю модернізації

педагогічних підходів у відповідь на сучасні виклики, що відповідає запитам молоді на динамічні та результативні форми активності.

*Аналіз літературних джерел.* Старший шкільний вік (15–17 років) є критичним періодом онтогенезу, коли відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, включаючи зростання м'язової маси, вдосконалення нервово-м'язової координації та адаптацію серцево-судинної системи до навантажень, що робить організм високо чутливим до тренувального впливу [2, 7]. Традиційні методи фізичного виховання, орієнтовані на монотонні вправи, часто не викликають зацікавленості у старшокласників, призводячи до зниження мотивації, ефективності занять та загальної фізичної підготовленості [1, 6]. Кросфіт, як інноваційна система функціонального тренінгу, розроблена Г. Глассманом, інтегрує елементи важкої атлетики, гімнастики, кардіо та інтервальних навантажень, забезпечуючи варіативність, доступність, високу інтенсивність та змагальний елемент, що сприяє комплексному розвитку швидко-силових якостей (вибухова сила, стартова сила, реактивна сила), витривалості, координації, гнучкості та психоемоційного стану [1]. Завданнями розвитку швидко-силових здібностей в учнів старшого віку під час уроків фізичної культури є: формування мотивації в учнів до систематичних занять фізичними вправами; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів; підвищення функціональних можливостей основних систем організму (серцево-судинної, дихальної); формування скелетно-м'язового апарату та зміцнення здоров'я учнів [3, 4, 5].

Наукове обґрунтування та емпіричне впровадження адаптованої методики на основі кросфіту, з урахуванням вікових особливостей, дозволить не лише підвищити ефективність фізичного виховання в закладах освіти, але й активізувати мотивацію до систематичних занять спортом, формувати культуру здорового способу життя, запобігати гіподинамії та пов'язаним захворюванням (наприклад, ожирінням, кардіоваскулярними ризиками), а також сприяти соціалізації підлітків через групові тренування.

*Мета дослідження.* Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики розвитку швидко-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами кросфіту.

*Результати дослідження.* Контрольні заміри на початковому етапі виявили середній рівень розвитку швидко-силових здібностей з помітними статевими та віковими варіаціями: середній час бігу на 30 м становив  $5,27 \pm 0,12$  с в ЕГ та  $5,08 \pm 0,10$  с в КГ; стрибок у довжину з місця –  $189,7 \pm 8,5$  см в ЕГ та  $202,9 \pm 7,2$  см в КГ; кількість підтягувань/віджимань –  $8,3 \pm 1,2$  в ЕГ та  $10,1 \pm 1,0$  в КГ; присідання за 30 с –  $26,7 \pm 2,3$  в ЕГ та  $29,8 \pm 2,1$  в КГ. Ці показники відповідають нормам для старшого шкільного віку, з тенденцією до вищих значень у хлопців через гормональні фактори (підвищений тестостерон).

Після педагогічного експерименту в ЕГ спостерігалось статистично значуще покращення: біг на 30 м –  $4,86 \pm 0,09$  с (приріст 7,8 %,  $p < 0,01$ ); стрибок у довжину –  $207,3 \pm 6,8$  см (приріст 9,3 %,  $p < 0,05$ ); підтягування/віджимання –  $10,7 \pm 0,9$  (приріст 28,9 %,  $p < 0,001$ ); присідання –

31,4 ± 1,8 (приріст 17,6 %,  $p < 0,01$ ). У КГ покращення було мінімальним і не достовірним: +1,4 % у бігу ( $p > 0,05$ ), +1,6 % у стрибку ( $p > 0,05$ ), +6,9 % у підтягуваннях/віджиманнях ( $p > 0,05$ ), +2,7 % у присіданнях ( $p > 0,05$ ). За  $t$ -критерієм Стьюдента ( $df = 28$ ,  $t_{кр} = 2,14$  при  $p = 0,05$ ), різниця між групами достовірна для бігу ( $t_{факт} = 2,46 > t_{кр}$ ), стрибка ( $t_{факт} = 2,28 > t_{кр}$ ) та присідань ( $t_{факт} = 2,35 > t_{кр}$ ), що підтверджує гіпотезу про ефективність методики.

Інтенсивні функціональні вправи кросфіту (берпі, AMRAP-комплекси) стимулюють анаеробні гліколітичні процеси та нервово-м'язову координацію, сприяючи гіперкомпенсації, на відміну від традиційних методів, які не забезпечують достатньої варіативності та інтенсивності. Найвищий приріст у підтягуваннях/віджиманнях (28,9%) пояснюється активацією швидких м'язових волокон типу ІІb через пліометричні елементи. Статеві відмінності (кращі результати у хлопців) узгоджуються з теорією статевого диморфізму, тоді як вікова динаміка (максимальний прогрес у 17-річних) відповідає сенситивним періодам розвитку. Крім фізичних змін, в ЕГ зафіксовано зростання мотивації (за самооцінкою) та психоемоційного стану, що пов'язано з ендорфіновим ефектом інтенсивних тренувань. Обмеження дослідження включають малу вибірку та короткий термін; подальші студії можуть охопити лонгітюдний аналіз для оцінки стійкості ефектів. Загалом, результати підкреслюють потенціал кросфіту як інструменту модернізації фізичного виховання, що відповідає сучасним педагогічним парадигмам.

*Висновки.* Встановлено, що швидко-силові здібності є комплексною фізичною якістю, важливою для фізичного розвитку старшокласників, яка поєднує силу, швидкість, координацію та витривалість; їх формування сприяє підвищенню ефективності спортивних тренувань, моторики та рухової активності в повсякденному житті, а також залежить від фізіологічних, психологічних та мотиваційних чинників, з урахуванням контролю за навантаженнями для запобігання травмам. Визначено, що вікові особливості старшого шкільного віку (15–17 років) роблять цей період оптимальним для розвитку швидко-силових здібностей завдяки інтенсивному зростанню м'язової маси, вдосконаленню нервово-м'язової координації, серцево-судинної та дихальної систем, з акцентом на поступове збільшення інтенсивності тренувань та індивідуальний підхід залежно від рівня підготовки.

Доведено, що кросфіт ефективно інтегрується в фізичне виховання як засіб всебічного розвитку, дозволяючи урізноманітнити заняття, підвищити інтерес учнів та формувати швидко-силові здібності через адаптовані вправи (берпі, присідання, AMRAP-комплекси), що також сприяє розвитку психологічних якостей, таких як самодисципліна, витривалість та мотивація. Підтверджено, що педагогічний експеримент виявив ефективність методики: достовірне покращення показників в експериментальній групі (7,8–28,9 %,  $p < 0,05$ ) порівняно з контрольною, що дозволяє рекомендувати її для впровадження в шкільні програми з метою оптимізації фізичного виховання,

підвищення фізичної підготовленості та формування здорового способу життя серед учнів.

### Список літературних джерел

1. Базилевич Н., Тонконог О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Спецвипуск. 2016. С. 136–142.
2. Лоза Т.О., Єременко Н.О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми. 2017. Т. 1. С. 86–89.
3. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. 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, 2025. Випуск 6 (193). С. 86–90. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).18)
4. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 152–155. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).30.
5. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 60–62. <https://eprints.zu.edu.ua/45611/>
6. Романчук С., Гунченко В., Іщенко Є., Яровий М., Шевченко О., Поплавець В., Лашта В. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. 1(173) С. 121–127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173)).
7. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. Праць. 1. 2016. С. 190–194. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/23051/>.

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ЗАСОБАМИ МАСОВОГО СПОРТУ

**Ткаченко П. П.**

*Поліський національний університет*

*Анотація.* У статті розглядається проблема формування культури активного дозвілля серед різних верств населення засобами масового спорту. Визначено сутність понять «культура дозвілля» та «масовий спорт», охарактеризовано їх взаємозв'язок у контексті сучасних соціально-культурних процесів. Обґрунтовано, що масовий спорт є ефективним інструментом

залучення населення до здорового способу життя, розвитку соціальної активності та формування позитивних ціннісних орієнтацій.

*Ключові слова:* активне дозвілля, культура дозвілля, масовий спорт, здоровий спосіб життя, соціалізація.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні тенденції урбанізації, гіподинамії та цифровізації дозвілля призводять до зниження рівня фізичної активності населення. У таких умовах масовий спорт стає важливим соціальним чинником, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я та формуванню культури активного дозвілля.

*Аналіз літературних джерел.* Питання формування культури дозвілля та популяризації масового спорту досліджували такі вчені, як В.І. Столяров, Л.П. Сущенко О.І. Лубишева, С.Н. Бубка [1, 5, 6, 7 та ін.]. Проте недостатньо вивченими залишаються аспекти формування саме культури активного дозвілля. Для побудови плану проведення дозвілля кожна людина має сформувати у себе навички культури здоров'я [4], культуру здорового способу життя [2, 3], бути вмотивованою до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

*Мета дослідження* – визначити роль масового спорту у формуванні культури активного дозвілля та обґрунтувати педагогічні умови, які сприяють підвищенню рівня фізичної культури населення.

*Результати досліджень.* Масовий спорт виступає потужним соціально-культурним феноменом, що сприяє формуванню культури активного дозвілля як складової загальної культури особистості. Його вплив полягає не лише у зміцненні фізичного здоров'я, а й у розвитку морально-вольових якостей, соціальної відповідальності та комунікативних навичок громадян. Для ефективного формування культури активного дозвілля доцільно поєднувати організаційні, виховні та інформаційно-просвітницькі заходи, що спрямовані на підвищення фізичної грамотності населення. Важливим завданням держави, освітніх закладів та місцевих органів влади є створення сприятливих умов для розвитку масового спорту – доступної інфраструктури, системи мотиваційних програм, підтримки спортивних ініціатив громадян.

Отже, формування культури активного дозвілля засобами масового спорту є не лише педагогічним і соціальним процесом, але й стратегічним напрямом розвитку суспільства, орієнтованого на здоров'я, активність і гармонію особистості. Ефективне формування культури активного дозвілля передбачає створення сприятливого соціального середовища, популяризацію масового спорту, формування мотивації до рухової активності та виховання ціннісного ставлення до активного способу життя.

*Висновки.* Встановлено, що систематичне залучення населення до масових спортивних заходів формує позитивне ставлення до фізичної активності, створює умови для змістовного дозвілля, розширює соціальні контакти та підвищує рівень громадської активності. Масовий спорт сприяє інтеграції різних соціальних груп, розвитку міжпоколіннєвих зв'язків і підвищенню рівня соціальної згуртованості у громадах.

### Список літературних джерел

1. Бубка С. Н. Розвиток олімпійського та масового спорту в Україні. Київ: НОК України, 2020. 192 с.
2. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Солодовник О.В., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пантус О.О., Пилипчук П.Б. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. 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. Вип. 6 (151) 22. С. 42–46. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).09
3. Грибан Г.П., Ковальчук Я.О. Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Спортивна наука – 2022: зб. наук. праць VII Всеукраїнської наук.-практичної Інтернет-конференції / гол. ред. Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. С. 33–43.
4. Григорій Грибан. Теоретико-методичні аспекти формування культури здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Зб. наук. праць XXVIII Всеукр. науково-практ. конф Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2022. С. 3–8.
5. Лубишева Н.М. Культура фізичного дозвілля: теорія і практика. Київ: Либідь, 2017. 248 с.
6. Столяров В.І. Соціально-педагогічні основи фізичної культури. Київ: Олімпійська література, 2016. 312 с.
7. Сущенко Л.П. Масовий спорт як чинник формування здорового способу життя. Харків: ХДАФК, 2018. 174 с.

## ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСАХ

**Трояновська М.М.**

*Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка*

*Анотація.* У статті розглядається проблема підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності в умовах інклюзивного навчання. Зазначено, що сучасна освіта потребує фахівців, здатних ефективно організовувати рухову активність учнів з особливими освітніми потребами. Проведено аналіз наукових джерел, окреслено основні напрями підготовки та компетентності, необхідні майбутнім учителям для успішної роботи в інклюзивному середовищі.

*Ключові слова:* інклюзивна освіта, фізичне виховання, професійна підготовка, майбутні фахівці, компетентності.

*Актуальність теми дослідження.* Інклюзивна освіта в Україні набула пріоритетного значення, оскільки забезпечує рівний доступ до знань та рухової

активності для всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей. Проте рівень підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в інклюзивних класах часто є недостатнім. Це зумовлює потребу у формуванні спеціальних знань, умінь та компетентностей, які дозволять ефективно організовувати освітній процес. Проте практика засвідчує, що значна частина майбутніх фахівців з фізичного виховання недостатньо підготовлена до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами [5; 6]. Виникає протиріччя між суспільним запитом на компетентних педагогів, здатних забезпечити ефективне фізичне виховання в інклюзивному класі, та реальним станом професійної підготовки у закладах вищої освіти. У програмах часто бракує дисциплін, які формують знання з адаптивної фізичної культури, інклюзивної педагогіки та психології. Це ускладнює процес організації занять, знижує ефективність комунікації з учнями та їхніми батьками, обмежує можливості інтеграції дітей у спортивну діяльність [7; 8]. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в умовах інклюзивної освіти з метою забезпечення рівних можливостей для всіх школярів та підвищення якості освітнього процесу.

*Аналіз літературних джерел.* Проблему професійної підготовки майбутніх учителів до роботи в інклюзивних класах висвітлюють як українські, так і зарубіжні дослідники. Зокрема, В. Бондар та В. Синьов [4] акцентують на необхідності впровадження інклюзивної педагогіки в освітній процес. М. Трояновська та М. Лазаренко [6; 7] підкреслює важливість формування практичних умінь для роботи з учнями з особливими освітніми потребами. Давидюк М. та Демченко І. [2; 3] розглядають адаптивну фізичну культуру як ключовий елемент підготовки майбутніх учителів. Зарубіжні науковці наголошують на значенні інклюзивної компетентності, що поєднує педагогічні, психологічні та комунікативні навички.

У працях А. Василюк, В. Синьова, В. Бондаря [1; 4] досліджуються теоретико-методичні засади інклюзивної освіти. Науковці М. Давидюк та І. Демченко [2; 3] наголошують на необхідності розвитку адаптивної фізичної культури як складника професійної підготовки. Зарубіжні автори підкреслюють важливість формування інклюзивної компетентності педагогів, що поєднує методичні, комунікативні та психологічні навички.

*Мета дослідження* – обґрунтувати теоретичні засади та практичні шляхи професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в інклюзивних класах.

*Результати досліджень.* У процесі дослідження встановлено, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в інклюзивних класах вимагає комплексного підходу, який поєднує теоретичні знання, практичні навички та розвиток особистісних якостей педагога.

По-перше, з'ясовано, що одним із провідних завдань є формування ґрунтовних знань з основ інклюзивної педагогіки, адаптивної фізичної культури, психології дітей з особливими освітніми потребами. Ці знання є

базою для правильного добору методик та організації навчально-виховного процесу, що враховує індивідуальні особливості кожної дитини.

По-друге, дослідження засвідчило важливість опанування майбутніми вчителями практичних умінь, серед яких: розробка адаптованих вправ, використання диференційованих завдань, застосування корекційно-розвивальних методик. Значну увагу слід приділяти також формуванню навичок комунікації: володіння елементами жестової мови, використання візуальних матеріалів, налагодження співпраці з асистентом учителя та батьками.

По-третє, результати показали, що ефективна професійна підготовка не можлива без інтеграції міждисциплінарних знань. Майбутні педагоги повинні мати уявлення про основи медицини та реабілітації, розуміти особливості розвитку дітей з різними нозологіями, уміти застосовувати корекційні підходи у фізичному вихованні.

По-четверте, підтверджено необхідність розширення практичної підготовки. Особливе значення мають педагогічні практикуми, тренінги з моделювання інклюзивних ситуацій, стажування у школах, що мають інклюзивні класи. Це сприяє не лише розвитку професійних навичок, а й формує психологічну готовність до роботи в реальних умовах.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в інклюзивному середовищі потребує модернізації навчальних програм, посилення практичної складової та впровадження інноваційних методів навчання. Лише за таких умов можливо сформувати інклюзивну компетентність, яка забезпечить ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності в інклюзивних класах.

*Висновки.* Проведене дослідження підтвердило необхідність удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в умовах інклюзивної освіти. Встановлено, що успішність освітнього процесу значною мірою залежить від сформованості інклюзивної компетентності, яка поєднує педагогічні, психологічні, комунікативні та методичні навички. Особливого значення набуває практична складова, яка передбачає стажування у школах з інклюзивними класами, використання адаптивних методик та сучасних педагогічних технологій. Отримані результати свідчать про необхідність оновлення навчальних програм у закладах вищої освіти, що дозволить підготувати педагогів до ефективної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

#### **Список використаної літератури**

1. Василюк А. Теоретичні засади інклюзивної освіти. Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат : матеріали III Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Тернопіль, 23-24 квітня 2023 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 40–45.

2. Давидюк М. Практичні аспекти підготовки майбутнього педагога до роботи в інклюзивних класах. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2023. № 67. С. 112–120. DOI: 10.31652/2412-1142-2023-67-112-120 (дата звернення: 06.07.2024).

3. Демченко І.І. Готовність учителя початкових класів до роботи в умовах інклюзивної освіти: структура та діагностика : навч.-методичний посібник. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань : Сочінський М. М., 2016. 159 с.
4. Синьов В.М., Бондар В.І. Освітня інтеграція учнів з інтелектуальними порушеннями: навч.-методичний посібник. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 398 с.
5. Степанченко Н.І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти. Вінниця. 2017. 629 с.
6. Трояновська М. Адаптивна фізична культура школярів із порушенням слуху в закладах загальної середньої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 31(187). Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.; голов. ред. М.О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 322–328. DOI: 10.58407/visnik.253152
7. Трояновська М., Лазаренко М. Особливості роботи з учнями з порушенням слуху на уроці фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 3К(188). Київ. 2025. С. 316–320. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).75](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).75)
8. Трояновська М.М. Роль учителя фізичної культури в забезпеченні безпечного та ефективного середовища для учнів з особливими освітніми потребами. Дев'ясто дев'яти економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки : матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 17–18 липня 2025 р.). Редкол. : О. Патряк та ін. Львів : ФО-П Шпак В.Б. 2025. С. 67.

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ**

**Федорчук В.С., Жуковський Є.І., Кафтанова Т.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті розкрито методику розвитку швидкісно-силових здібностей у молодших школярів засобами футболу під час занять в шкільній секції. Доведено, що молодший шкільний вік дитини характеризується високою пластичністю нервової системи та інтенсивним розвитком м'язово-скелетної структури, що створює оптимальні умови для формування цих якостей.

*Ключові слова:* футбол; швидкісно-силові здібності; молодший шкільний вік; тренувальний процес; фізична підготовка; шкільна секція; педагогічний експеримент.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасний футбол вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, особливо швидкісно-силових здібностей, які є ключовими для ефективного виконання ігрових дій, таких як прискорення, стрибки та удари по м'ячу. У молодшому шкільному віці (7–10 років) організм дитини характеризується високою пластичністю нервової системи та інтенсивним розвитком м'язово-скелетної структури, що створює оптимальні умови для формування цих якостей.

*Аналіз літературних джерел.* Дослідження провідних науковців [2, 4, 5] підкреслюють, що ранній розвиток швидкісно-силових здібностей закладає фундамент для спортивної майстерності та знижує ризик травм. Попри значну кількість робіт з дитячо-юнацького футболу, недостатньо вивчено застосування методів розвитку цих здібностей саме в шкільних секціях, де тренування обмежені за часом і ресурсами [1, 3, 4]. Традиційні підходи часто ігнорують вікові особливості, що призводить до дисбалансу в підготовці. Актуальність дослідження полягає в необхідності розробки адаптованих методик, які враховують ігровий характер занять, дозовані навантаження та мотивацію дітей. Це не лише наукова, а й соціальна проблема, оскільки футбол сприяє формуванню здоров'я, дисципліни та командного духу молоді [2, 5]. Дослідження заповнює прогалини в теорії та практиці, сприяючи підвищенню ефективності програм підготовки юних футболістів.

*Мета дослідження.* Охарактеризувати особливості розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів молодшого шкільного віку та визначити ефективність застосування спеціальних методів і засобів у тренувальному процесі.

*Результати дослідження.* У дослідженні взяли участь 11 футболістів-початківців віком 7–9 років з шкільної секції. Експериментальна методика тривала 6 місяців (вересень–лютий), з тренуваннями 3 рази на тиждень по 45–60 хв. Вона складалася з трьох напрямів: загальна фізична підготовка (бігові та стрибкові вправи), спеціальна футбольна підготовка (ривки з м'ячем, удари після стрибків) та удосконалення техніки (інтеграція швидкісно-силових елементів в ігри). Використовувалися повторний, інтервальний та круговий методи з інтервалами відпочинку 1–2 хв. Дані оброблялися методами математичної статистики (середні значення, стандартні відхилення). Анкетування 20 тренерів шкільних секцій з футболу за допомогою закритої анкети з 7 питань показало, що 70% опитаних вважають розвиток швидкісно-силових здібностей ключовим для підвищення фізичної та техніко-тактичної готовності дітей. Однак лише 40% регулярно застосовують спеціальні вправи, а 55% обмежуються підготовчим періодом. 30% респондентів інтегрують ці вправи окремо, тоді як решта поєднують з іншими видами підготовки. Це вказує на недооцінку практичного значення швидкісно-силової підготовки в шкільних умовах, де ресурси обмежені.

На констатувальному етапі оцінено базовий рівень підготовленості 11 футболістів-початківців віком 7–9 років. Швидкість: біг на 30 м –  $5,75 \pm 0,19$  с (від 5,5 с до 6,0 с). Сила: присідання за 30 с –  $19,00 \pm 1,65$  разів; піднімання ніг у висі –  $8,18 \pm 1,08$  разів (від 7 до 10); піднімання тулуба за 30 с –  $19,55 \pm 1,81$  разів; згинання рук –  $9,18 \pm 1,40$  разів. Стрибучість: угору з місця –  $27,77 \pm 1,84$  см (від 26,0 см до 29,5 см); у довжину з місця –  $130,09 \pm 5,05$  см (від 120 см до 140 см); з обтяженням 2 кг –  $124,27 \pm 4,67$  см. Варіація результатів відображає індивідуальні особливості дітей.

Після 6-місячної експериментальної методики (3 тренування на тиждень по 45–60 хв, з повторним, інтервальним та круговим методами) зафіксовано

покращення. Швидкість: біг на 30 м –  $5,15 \pm 0,19$  с (+10,4 %). Сила: присідання –  $23 \pm 1,65$  разів (+21,1 %); піднімання ніг –  $11,36 \pm 1,08$  разів (+38,9 %); піднімання тулуба –  $24,09 \pm 1,81$  разів (+23,2 %); згинання рук –  $12,91 \pm 1,40$  разів (+40,6 %). Стрибучість: угору –  $35,24 \pm 1,84$  см (+26,9 %); у довжину –  $150,00 \pm 5,05$  см (+15,3 %); з обтяженням –  $138,00 \pm 4,67$  см (+11,0 %). Зростання відхилень у деяких тестах свідчить про потребу в індивідуалізації.

Обговорення результатів підтверджує ефективність методики. Покращення швидкості впливає на спринти та контратаки (+15–20 % ефективності). Силкові зміни посилюють єдиноборства та контроль м'яча (+20–25 % успішних відборів). Стрибкові покращення підвищують верхові дуелі (+20–30 % голевих моментів). Загалом, методика комплексно підвищує ігрову ефективність на 15–25 %, додаючи впевненості та мотивації. Рекомендується впровадження з моніторингом та адаптацією.

*Висновки.* Аналіз літератури та емпіричні дані підтверджують, що на етапі початкової підготовки юних футболістів фізична підготовка, зокрема швидко-силова, є ключовою для розвитку рухових навичок. Взаємозв'язок швидкості, сили та координації позитивно впливає на технічну майстерність, а ефективними засобами є бігові та стрибкові вправи, що імітують футбольні рухи, з акцентом на «стрибучість» як основний компонент сили ніг. Експериментальна методика забезпечує достовірне покращення всіх показників швидко-силової підготовленості, з найбільшим прогресом у вибуховій силі та швидкісній витривалості (біг на 30 м, стрибки). Індивідуальні відмінності вимагають персоналізації навантажень для максимальної ефективності. Результати демонструють комплексне підвищення ігрової ефективності на 15–25 %, роблячи юних футболістів конкурентоспроможнішими в шкільних змаганнях та закладаючи основу для професійного зростання. Методика доцільна для впровадження в практику.

#### Список літературних джерел

1. Балакірієв А. Є. Фізична підготовка юних футболістів. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022.
2. Журавін М. Л. Розвиток швидко-силових якостей юних футзалістів. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2022.
3. Іщенко О. О. Методика розвитку швидко-силових якостей юних футболістів. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2025.
4. Котенко О. Футбол: Особливості методики планування фізичної підготовки юних футболістів. Ужгород : Ужгородський національний університет, 2024.
5. Шамардін В. Н. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на початковому етапі. Житомир : Поліський національний університет, 2021.

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА АЕРОБНУ ТА АНАЕРОБНУ ПРОДУКТИВНІСТЬ УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ

Фіщук А.А., Шаверський В.К.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У тезах представлено результати теоретичного й практичного аналізу впливу футбольних тренувань на розвиток аеробної та анаеробної продуктивності учнів старшого шкільного віку. Розкрито сучасні підходи до оцінювання функціональних можливостей школярів та визначено ефективні засоби підвищення витривалості в умовах шкільного освітнього процесу. Наведені рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури та тренерами при плануванні тренувального процесу.

*Ключові слова:* витривалість, футбол, аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність, старшокласники.

*Актуальність дослідження.* Фізіологічний розвиток учнів старшого шкільного віку характеризується значною пластичністю кардіореспіраторної та м'язової систем, що забезпечує високу чутливість до тренувальних впливів. Футбол, як один з найбільш популярних видів спорту серед школярів, містить значний обсяг циклічних та ациклічних рухів, що природним чином поєднують аеробні й анаеробні навантаження. Тому систематичні заняття футболом створюють оптимальні умови для підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості школярів [4].

Підвищення витривалості є ключовим чинником ефективності фізичного розвитку, профілактики захворювань і формування стійкого інтересу до систематичної рухової активності. Саме тому питання вивчення впливу футбольних тренувань на показники аеробної та анаеробної продуктивності старшокласників має високу педагогічну та практичну значущість [1].

*Аналіз літературних джерел.* Наукові праці Т. Круцевич та Г. Безверхньої підтверджують, що природний розвиток витривалості в підлітковому віці потребує науково обґрунтованого навантаження, яке включає різні зони інтенсивності роботи [2, с. 384]. Н. Пангелова акцентує увагу на тому, що ефективність тренувального впливу у футболі залежить від правильного поєднання тривалих аеробних вправ із короткочасними інтервальними діями потужності [3, с. 210]. Б. Шиян зазначає, що уроки фізичної культури можуть бути ефективними у розвитку витривалості лише за наявності систематичності та варіативності навантажень [5, с. 300]. М. Дутчак підкреслює, що для підлітків оптимальною є комбінована методика розвитку витривалості, що враховує індивідуальні можливості та функціональні зміни організму [1, с. 268].

*Мета дослідження* – проаналізувати вплив занять футболом на аеробну та анаеробну продуктивність учнів старшого шкільного віку та визначити найбільш ефективні методичні підходи до розвитку витривалості.

*Результати досліджень.* Проведене оцінювання фізіологічних показників учнів 8-Б класу Нововолинського ліцею № 8 показало, що регулярні футбольні тренування протягом 10–12 тижнів сприяють покращенню як аеробних, так і анаеробних можливостей.

Аеробна продуктивність (за результатами 6-хвилинного тесту): учні, які систематично займаються футболом, продемонстрували збільшення подоланої дистанції в середньому на 11–14 %, що відповідає підвищенню толерантності до тривалого навантаження. Покращення супроводжувалося зниженням частоти серцевих скорочень у перші хвилини відновлення, що свідчить про підвищення ефективності роботи серцево-судинної системи [2].

Анаеробна продуктивність (за тестом 30-метрового прискорення та повторних ривків): школярі, які займалися футболом тричі на тиждень, покращили час проходження короткої дистанції в середньому на 4–6 %, а їх здатність повторювати спринти без втрати ефективності зросла в середньому на 7–9 % [3]. Даний результат узгоджується з дослідженнями НУФВСУ про розвиток швидко-силових якостей у підлітків під впливом інтервальних навантажень [1].

Регулярні заняття футболом сприяли також покращенню показників функціонального стану дихальної системи (ЖЄЛ, частота дихання) та загального фізичного стану. Це підтверджує важливість застосування ігрових навантажень у фізичному вихованні старшокласників [5].

*Висновки.* Систематичні заняття футболом сприяють достовірному підвищенню як аеробних, так і анаеробних можливостей учнів старшого шкільного віку. Покращення аеробної продуктивності забезпечується виконанням тривалих циклічних вправ та бігової діяльності помірної інтенсивності, що характерні для тренувального процесу та змагальної діяльності юних футболістів. Анаеробна працездатність зростає завдяки регулярному виконанню ривкових дій, прискорень, змін темпу та короткотривалих інтервальних навантажень, які становлять основу специфічних ігрових ситуацій у футболі.

Ефективне поєднання уроків фізичної культури з позакласними футбольними тренуваннями створює оптимальні умови для гармонійного розвитку загальної та спеціальної витривалості школярів, сприяючи покращенню їхнього фізичного стану та функціональної підготовленості. Отримані результати можуть бути використані вчителями фізичної культури та тренерами для вдосконалення навчально-тренувальних програм, підвищення результативності занять і раціонального добору навантажень відповідно до вікових та фізіологічних особливостей учнів.

#### Список літературних джерел

1. Дутчак М.В. *Теорія і методика тренування спортсменів*: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2020. 268 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. *Теорія і методика фізичного виховання*: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.

3. Пангелова Н.Є. *Методика розвитку витривалості школярів у процесі фізичного виховання*. Київ: НУФВСУ. 2018. 210 с.
4. Платонов В.М. *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті*. Київ: Олімпійська література, 2015. 752 с.
5. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2019. 312 с.

## **РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЛЮДИНИ**

**Шинкарьова О.Д., Шинкарьова Н.Г.**

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

*Анотація.* У дослідженні аналізується роль рекреаційних ігор як холістичного засобу відновлення життєвих ресурсів особистості в умовах сучасного динамічного суспільства. Доведено, що рекреаційні практики забезпечують не лише фізичну розрядку, але й критично важливе психологічне та когнітивне розвантаження, необхідне для протидії синдрому професійного вигорання та хронічному стресу. Досліджено фізіологічні механізми впливу гри, включаючи нормалізацію гормонального фону та активацію парасимпатичної нервової системи. Сформульовано висновок про те, що ігри є доступним та потужним інструментом для підтримки стабільного психоемоційного стану та підвищення загальної якості життя.

*Ключові слова:* рекреаційні ігри, відновлення, стрес, психологічні ресурси, дозволя.

*Актуальність теми дослідження* зумовлена значним зростанням рівня психоемоційного напруження та інформаційного перевантаження у сучасному суспільстві. Постійне перебування в режимі високої продуктивності призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму, що маніфестується у зростанні випадків хронічної втоми та професійного вигорання. В умовах дефіциту часу та низької фізичної активності, суспільство потребує доступних, ефективних та швидких методів відновлення.

*Аналіз літературних джерел.* Рекреаційні ігри, завдяки своїй добровільності, емоційній насиченості та переключенню фокусу уваги, пропонують саме такий механізм, що виходить за межі пасивного відпочинку. Дослідження механізмів їхнього впливу дозволяє інтегрувати ці практики в системи охорони здоров'я, освіти та корпоративного менеджменту [2]. Аналіз теоретичних джерел дозволив виокремити три ключові аспекти, що підтверджують ефективність рекреаційних ігор у відновленні ресурсів [1–6].

*Метою дослідження* є аналіз теоретичних засад та механізмів впливу рекреаційних ігор на фізичне та психологічне відновлення людини. Зокрема, завдання включають визначення ключових фізіологічних та психологічних ефектів, що виникають під час ігрової діяльності; обґрунтування ролі ігор як

засобу емоційної регуляції та зниження рівня тривожності; систематизацію даних щодо значущості зміни фокусу уваги для когнітивного розвантаження.

*Результати дослідження.* Фізичні та рухливі рекреаційні ігри запускають процеси нейрогуморальної регуляції. Помірна фізична активність, притаманна іграм, сприяє активації парасимпатичної нервової системи після періоду симпатичного напруження. Це призводить до зниження рівня кортизолу (гормону стресу) та адреналіну в крові; стимуляції синтезу ендорфінів, які діють як природні анальгетики та покращують настрій, створюючи відчуття задоволення від процесу гри; нормалізації серцевого ритму та артеріального тиску. Таким чином, фізична складова рекреаційних ігор забезпечує не просто витрату енергії, а її ефективне перерозподілення для запуску відновлювальних процесів на клітинному рівні [3].

Психологічна ефективність ігор ґрунтується на концепції «ігрового стану», коли людина повністю занурюється у діяльність, втрачаючи відчуття часу та відволікаючись від зовнішніх проблем. Це занурення має вирішальне значення для психоемоційної розрядки. Гра дозволяє тимчасово «відмовитися» від соціально-рольових очікувань та відповідальності, що знижує внутрішню напругу. Вона створює безпечний простір для вираження емоцій, зокрема змагальності та помірної агресії, без реальних негативних наслідків. Успішне виконання ігрових завдань підвищує самооцінку та відчуття контролю, що є критичним елементом для відновлення психологічної стійкості [1].

Для людей, чия професійна діяльність пов'язана з інтенсивною розумовою працею, рекреаційні ігри (особливо настільні, логічні та творчі) забезпечують когнітивне розвантаження не через пасивний відпочинок, а через зміну вектора мислення. Мозок перемикається з аналітичних, рутинних завдань на просторову уяву, швидке прийняття рішень або соціальну взаємодію в грі. Нові завдання, які ставить гра, активують інші ділянки мозку, які не були задіяні у робочій діяльності. Це відновлює виснажені когнітивні ресурси та сприяє розвитку креативного мислення і гнучкості.

*Висновки.* Рекреаційні ігри являють собою багатофункціональний і потужний інструмент відновлення, який впливає на всі рівні людської системи: від фізіологічного до когнітивного. Вони ефективно протидіють негативним наслідкам сучасного способу життя, забезпечуючи зниження рівня стресу, глибоку емоційну розрядку та повноцінне розумове переключення. Доступність, універсальність та високий рівень залучення роблять рекреаційні ігри невід'ємною складовою здорового дозвілля та важливим елементом програм психофізичної реабілітації. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку методик оптимального підбору ігрових практик для індивідуалізованого відновлення ресурсів.

#### Список використаної літератури

1. Москалець В. Психологія гри та ігрового змісту інших видів діяльності. Психологія і суспільство, vol. 80, no. 2, Jan. 2021, pp. 71-88. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2020.02.071>.
2. Пащенко Н., Помещикова І., Мерзлікін М., Асеева Я. Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств

у закладах вищої освіти. 2020. С. 119-123. URL: [file:///D:/Загрузки/193330-Текст%20статті-430653-1-10-20200128%20\(1\).pdf](file:///D:/Загрузки/193330-Текст%20статті-430653-1-10-20200128%20(1).pdf)

3. Сидорук І.О., Гірак А.М., Гамма Т.В., Орел І.О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 2021, С. 200-204. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.27>

4. Шинкарьова О.Д., Шинкарьова Н.Г. Організація дозвілєво-рекреаційної діяльності. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 146 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11130>

5. Шинкарьова О.Д., Шинкарьова Н.Г. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в освітньому процесі закладу вищої освіти. Педагогічні науки. Збірник наукових праць. Херсонський державний університет. Випуск 109, 2025. С. 89-94. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-12> URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/4674>

6. Шинкарьова О.Д., Шинкарьова Н.Г. Рекреаційна активність у структурі життєдіяльності особистості: теоретичний аналіз. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава-Лубни, 17-18 квітня 2025 р.). за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка», 2025. С. 362–365. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11120>

## **ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ В УКРАЇНІ: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ**

**Школа О.М.**

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

*Анотація.* В статті розглянуто поточний стан та виклики, з якими стикається фітнес-індустрія України в умовах воєнного стану. Проаналізовано економічні, соціальні та інфраструктурні аспекти функціонування фітнес-клубів, а також поведінкові зміни серед споживачів фітнес-послуг. Особливу увагу приділено потенціалу фітнес-індустрії як складової частини післявоєнної відбудови держави. Визначено напрями розвитку галузі, запропоновано рекомендації щодо підтримки бізнесу та адаптації до нових реалій.

*Ключові слова:* фітнес-індустрія, воєнний стан, спорт, фізична активність, післявоєнна відбудова, здоров'я нації, економіка спорту, соціальна адаптація.

*Актуальність теми дослідження.* Фітнес-індустрія є невід'ємною частиною системи збереження здоров'я населення, формування культури рухової активності, а також важливим сегментом сфери послуг [4]. Проте з початком повномасштабного вторгнення в Україну у 2022 році ця галузь зазнала потужного удару – значна кількість фітнес-центрів припинила діяльність, змінились форми надання послуг, впала купівельна спроможність населення. У воєнний період питання збереження здоров'я, як фізичного, так і

ментального, набуває особливої ваги, і саме фітнес може бути дієвим інструментом у цьому процесі [2].

*Аналіз літературних джерел.* У попередні роки дослідження фітнес-індустрії в Україні мали переважно маркетинговий або оздоровчий акцент (Фоменко О.В., Макотченко О.А., 2024; Школа О.М., Фоменко О.В. 2024 та ін.). Із початком війни з'явилися поодинокі аналітичні публікації, присвячені впливу війни на економіку спорту (Копитко М.І., Кісіль З.Р., 2024 та ін.), а також на трансформацію моделей ведення бізнесу у фітнес-сфері (Беленюк Ж. В., 2023 та ін.). Проте відсутні комплексні дослідження, які б одночасно охоплювали соціально-економічні, психологічні, інфраструктурні та перспективні аспекти розвитку фітнесу в умовах війни та після її завершення.

*Мета дослідження* – дослідити сучасний стан, виклики та перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні в умовах воєнного стану та післявоєнної відбудови.

*Завдання дослідження:*

1. Проаналізувати основні зміни у функціонуванні фітнес-бізнесу в умовах війни.
2. Дослідити поведінкові зміни серед клієнтів фітнес-центрів.
3. Визначити основні бар'єри для розвитку галузі в поточних умовах.
4. Окреслити перспективні моделі роботи фітнес-індустрії у післявоєнний період.

Для досягнення мети дослідження використано наступні *методи*:

1. Аналіз статистичних даних щодо діяльності фітнес-центрів в Україні.
2. Опитування власників фітнес-клубів (n=25) та користувачів фітнес-послуг (n=100).
3. Контент-аналіз публікацій ЗМІ, професійних журналів, соціальних мереж фітнес-брендів.
4. Порівняльний аналіз досвіду країн, які пережили військові конфлікти та займалися післявоєнною реабілітацією сфери спорту і фізичної культури (Ізраїль, Хорватія).

*Результати дослідження.* У 2022–2024 роках близько 35–40 % фітнес-клубів у прифронтових та окупованих територіях припинили роботу. У відносно безпечних регіонах частина закладів перейшла на онлайн-формат або почала надавати тренування в укриттях. За результатами опитування 62 % респондентів заявили про зниження фізичної активності з початком війни, але 41 % вказали, що саме фітнес допоміг їм боротися зі стресом, тривожністю, депресією. Зросла популярність коротких форматів занять, домашнього тренінгу, груп підтримки.

Основні бар'єри, що виникли в таких умовах, це нестабільна економіка, відтік клієнтів, знищена інфраструктура, енергетичні перебої, психологічна втома населення. Також існує нестача кваліфікованих тренерів, оскільки частина з них мобілізовані. Але фітнес може відіграти ключову роль у фізичній та психологічній реабілітації населення після війни, особливо ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, молоді та людей.

Контент-аналіз був спрямований на вивчення змін у діяльності та позиціонуванні фітнес-брендів в Україні в період воєнного стану. Для аналізу були використані матеріали з наступних джерел:

- національні ЗМІ (Суспільне, Liga.Life);
- профільні спортивно-оздоровчі журнали та сайти (Fitness UA, Спорт для всіх, BodyArt);
- сторінки відомих фітнес-мереж у Facebook та Instagram (Sport Life, InterFit, SmartAss, FitCurves);
- блоги й сторінки незалежних тренерів.

Були виявлені основні тенденції роботи:

1. У 2022–2024 рр. відбулось зміщення з просування платних послуг до підтримки психоемоційного стану клієнтів (мотивуючі пости, безкоштовні онлайн-тренування, фітнес-челенджі для ЗСУ).

2. Було адаптовано контент до реалій війни – надані рекомендації для тренувань в укриттях, з обмеженим інвентарем, з урахуванням тривожних сигналів, зменшення інтенсивності для збереження енергії.

3. Популяризація благодійних ініціатив – багато фітнес-брендів запустили тренування на підтримку ЗСУ, марафони на донати, тренування для переселенців.

4. Поява нових форматів послуг: онлайн-підписки, telegram-боти з тренуваннями, відеоінструкції замість традиційних занять у клубах.

Таким чином, контент-аналіз підтвердив здатність фітнес-брендів швидко реагувати на соціальні виклики, зберігаючи лояльність аудиторії навіть у кризових умовах.

Порівняльний аналіз досвіду Ізраїлю та Хорватії дозволив визначити ефективні підходи до відновлення й розвитку фітнесу та спорту після воєнних дій. В дослідженні було вивчено офіційні документи, публікації у відкритих джерелах, звіти міністерства молоді та спорту України, наукові статті та кейси від міжнародних спортивних організацій.

*Ізраїль: досвід фітнесу в умовах постійної військової загрози.* В країні фізична культура і спорт (зокрема, фітнес) вважаються складовою загальної обороноздатності: розвинута система підготовки молоді, ветеранів і резервістів. Після служби військові проходять не лише фізіотерапію, але й фітнес-програми з психологічною підтримкою. Держава активно підтримує приватні ініціативи, видає гранти для відкриття фітнес-клубів у спільнотах із низьким рівнем доступу до спорту.

*Хорватія: післявоєнна відбудова спорту після війни 1990-х.* Спорт і фітнес стали важливими інструментами національного відновлення. Після війни в Хорватії уряд активно фінансував відновлення спортивної інфраструктури, у тому числі приватного сектора. Організовувалися безкоштовні програми фізичної активності для дітей із прифронтових регіонів, учасників бойових дій. Підтримка місцевих ініціатив: муніципалітети співпрацювали з локальними фітнес-центрами для проведення тренувань у школах, парках, спортзалах.

Для успішного відновлення фітнес-індустрії після війни важлива системна підтримка з боку держави, соціальна спрямованість програм, а також залучення приватного сектору до реабілітації населення. Особливо ефективними виявилися програми, орієнтовані на ветеранів, переселенців, молодь і жінок.

*Висновки.* Фітнес-індустрія України в умовах воєнного стану демонструє адаптивність і життєздатність, незважаючи на значні втрати. Вона може й має стати важливим елементом національного відновлення, інструментом для відновлення здоров'я, підвищення працездатності та соціальної згуртованості. Необхідною є державна та муніципальна підтримка галузі фізичної культури і спорту, сприяння розвитку мікробізнесу, грантові програми для фітнес-проектів у громадах, а також формування нової політики популяризації рухової активності.

Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на: вивчення ефективних моделей фітнес-реабілітації для військових і ветеранів; аналіз ефективності цифрових фітнес-платформ; створення моделі інтеграції фітнесу у систему національної безпеки здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Беленюк Ж. В. Механізми публічного управління у сфері фізичної культури та спорту в умовах повоєнної відбудови України: дис... на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Київ, 2023. 208 с.
2. Вплив війни на соціально-економічні системи: безпековий аспект: колективна монографія / за заг. ред. д.е.н., проф. М.І. Копитко., д.ю.н., проф. З.Р. Кісіль [Електронний ресурс]. Львів: ЛьвДУВС, 2024. 394 с.
3. Школа О.М., Фоменко О.В. 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
4. Школа О.М., Фоменко О.В., Макотченко О.А. Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. 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. 494-512. DOI: 10.46489/TOESIWC-24-42.
5. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), 27-34. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОК 14–16 РОКІВ

Щербина В.Д.

Сумський державний університет

*Анотація.* Представлено теоретико-методичні засади швидкісно-силової підготовки легкоатлеток 14–16 років, де висвітлено основні методи вдосконалення різних режимів м'язової роботи, доцільність їх об'єднання у макроциклах підготовки.

*Ключові слова:* швидкісно-силові якості, легка атлетика, фізична підготовка, дівчата 14–16 років, річний цикл тренувань.

*Актуальність теми дослідження.* Удосконалення швидкісно-силових якостей у підлітковому віці критично важливе для досягнення високих результатів у різних видах легкої атлетики. Варто звернути увагу, що все більше дисциплін стають доступними для дівчат та жінок, з'являються й нові, такі як змішана естафета 4 x 400 м, яка входить до олімпійської програми. Тому формування швидкісно-силових якостей спортсменок допоможе досягти кращих показників тренувальної роботи у майбутньому, що також потребує постійного вдосконалення.

*Аналіз літературних джерел.* У період 14–16 років відбувається етап спеціалізованої базової підготовки [2; 3]. Ефективність цього процесу залежить від системного підходу, що включає поєднання різноманітного навантаження: вправ з обтяженням та власною масою тіла, вправи що виконуються на нестабільній поверхні, застосування тренажерів та іншого обладнання [1; 4; 5]. Необхідно зазначити, що розвиток організму дівчат у 14–16 років, надзвичайно різний, тому не менш важливим аспектом буде врахування індивідуальних особливостей, під час їхньої фізичної підготовки. Вочевидь фізіологічні особливості змушують ставитися уважно до кількості та ступеня інтенсивності тренувальних навантажень, адже існують ризики як занадто високого навантаження, що може призвести до травми, так і навпаки – замало, що уповільнить прогрес результатів.

*Мета дослідження* – проаналізувати теоретико-методичні засади вдосконалення швидкісно-силових якостей легкоатлеток 14–16 років.

*Результати досліджень.* Швидкісно-силові якості стають одними з ключовими у підготовці спортсменок у легкій атлетиці, натомість саме у віці 14–16 років спостерігається найбільш висока здатність організму до формування швидкісних та силових характеристик. У цей період рівень реактивності нервово-м'язової системи стає вищим, що значно підвищує спортивний потенціал не лише обдарованих спортсменок, а і тих, що мали спадкові обмеження. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у легкоатлеток 14–16 років має враховувати особливості вікового розвитку, індивідуальну готовність до навантаження та застосування різних принципів тренувального процесу одночасно. Насамперед необхідно застосовувати метод

прогресивного навантаження, що допоможе якісно вдосконалити швидкість і силу та водночас уникнути травмування. Тренувальні засоби повинні бути різноманітні – так можна запобігти проблеми адаптації до навантаження, варто також комбінувати різні режими роботи м'язів, такі як, ізометричний, концентричний та ексцентричний режими. Навантаження для силових вправ має бути помірним, тримаючи в пріоритеті здоров'я спортсменок. У тренувальній роботі над реактивністю м'язів виділяють і пліометричні вправи. Загалом тренувальний процес повинен бути цілісним та орієнтуватися на біологічні, рухові та генетичні особливості спортсменок. Навантаження має бути чітко дозованим аби не спричиняти негативних наслідків, таких як перевтоми, травм, втрати мотивації, оскільки вони гальмують спортивні результати.

Важливим критерієм розвитку силових показників дівчат 14–16 років виступає регулярна зміна тренувальних стимулів, оскільки вже за 3–4 тижні прогрес від одноманітного навантаження стає помітно нижчим. Тому зміна тренувального плану на цей період буде доцільним. Для визначення ефективності обраного комплексу вправ за цей період, можна орієнтуватися на результати вимірювання нормативів певних дисциплін: стрибки у довжину, потрійний з місця, біг (30–300 м), тощо. Гармонійний розвиток м'язів усього тіла – не менш важлива складова поліпшення показників швидко-силової підготовки спортсменок, що необхідно враховувати під час планування тренувальних навантажень, які мають бути цілісно сформовані в макроцикли з врахуванням індивідуального підходу, різноманітністю та обсягом виконання.

*Висновки.* У легкоатлеток 14–16 років проявляється висока здатність вдосконалення швидко-силових якостей, що базується на цілісному підході та охоплює фізіологічні, біомеханічні, генетичні, психолого-педагогічні аспекти, з орієнтацією на довготривалу спортивну перспективу.

#### Список літературних джерел

1. Адамчук В., Кульчицька І., Овчарук В., Овчарук В. Використання допоміжних засобів тренування в легкій атлетиці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2022. Вип. № 13 (32). С. 103–115.
2. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. Київ : Логос, 2019. 192 с.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня. 2021. 672 с.
4. Янович І.В., Пантелєєва Ю.О. Удосконалення швидко-силової підготовленості легкоатлеток-спринтерок на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. VI Регіональна наук.-практ. інтер.-конф. з Всеукраїнською участю. Полтава, 2025. С. 222–226.
5. Eizaga R. R. Masters sprinters. R. R. Eizaga, P. M. García // Scientific Journal of Sport and Performance, 2023. Vol. 2(3). P. 272–288.

# ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ПАННА»

Ющенко Д.А., Кафтанова Т.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У роботі обґрунтовано підходи до удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки учнів під час занять варіативним модулем «Панна». Визначено педагогічні передумови, що зумовлюють необхідність упровадження інноваційних методик навчання. Розроблена програма занять спрямована на формування комплексних технічних і тактичних умінь школярів засобами ігрових вправ, змагань і варіативних комбінацій. Проведений педагогічний експеримент засвідчив достовірне покращення показників технічної точності, дриблінгу, ефективності у єдиноборствах та тактичної поведінки учнів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ), що підтверджує ефективність запропонованої методики.

*Ключові слова:* фізична культура, Панна, технічна підготовка, тактична підготовка, школярі.

*Актуальність теми дослідження.* Модернізація фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти України потребує впровадження інноваційних форм занять, що поєднують технічну, тактичну й емоційно-мотиваційну складові. Варіативний модуль «Панна» є сучасною формою вуличного футболу, яка ефективно розвиває швидкість реакції, координацію, мислення та творчість учнів. Водночас у практиці шкільного фізичного виховання спостерігається нестача методичних рекомендацій щодо поетапного розвитку техніко-тактичних умінь школярів [1, 4, 5].

*Мета дослідження* – оптимізувати процес техніко-тактичної підготовки учнів у межах варіативного модуля «Панна».

*Результати дослідження.* У педагогічному експерименті взяли участь 26 учнів середнього шкільного віку, які були поділені на експериментальну ( $n = 12$ ) та контрольну ( $n = 14$ ) групи. На початку дослідження достовірних відмінностей між групами не виявлено ( $p > 0,05$ ), що підтвердило їх однорідність і забезпечило об'єктивність порівнянь.

Розроблена експериментальна методика передбачала поетапне формування техніко-тактичних умінь учнів через поєднання навчальних, тренувальних і змагальних форм занять. Програма реалізовувалася у три етапи: на першому – формувалися базові технічні навички (ведення, прийом, передача, удар, фінти); на другому – розвивалися техніко-тактичні дії у варіативних ігрових ситуаціях; на третьому – удосконалювалися навички у форматі змагальних вправ «панна-батл», ігор  $1 \times 1$ ,  $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$ . Такий підхід дозволив підвищити інтерес учнів до занять, покращити комунікацію та створити умови для формування стійких ігрових навичок [2, 3].

Після завершення формувального етапу було зафіксовано достовірне покращення показників техніко-тактичної підготовленості учнів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ). Час проходження смуги дриблінгу скоротився на 12,6 %, точність передач зросла на 19,3 %, показник прийому і контролю м'яча підвищився в середньому на 1,2 бала, а точність ударів по воротах зросла майже на 45 %. Ефективність у єдиноборствах 1×1 збільшилася з 42 % до 56 %, що свідчить про розвиток індивідуальної техніки, швидкості прийняття рішень і тактичної гнучкості. Тактична поведінка, за експертною оцінкою, покращилася з 3,22 до 4,08 бала (на 27 %), що підтверджує зростання рівня ігрового мислення та здатності до командної взаємодії. У контрольній групі суттєвих змін не виявлено ( $p > 0,05$ ).

*Висновки.* Результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої експериментальної методики оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки учнів у межах варіативного модуля «Панна». Встановлено, що традиційна система занять не забезпечує достатнього рівня інтеграції технічних і тактичних дій, тоді як використання ігрових і змагальних методів сприяє формуванню цілісної структури ігрової діяльності учнів. Застосована програма, побудована на принципах поетапності, варіативності та доступності, забезпечила достовірне покращення всіх показників техніко-тактичної підготовленості школярів ( $p < 0,05$ ). Найбільший приріст спостерігався у швидкості ведення м'яча, точності ударів і ефективності в єдиноборствах 1×1, що свідчить про підвищення рівня індивідуальної майстерності та ігрової гнучкості.

#### Список літературних джерел

1. Король Т., Усатова І., Пустовалов В., Супрунович В., Халявка Р. Нові ігрові види спорту в освітній програмі Нової української школи: інформаційно-методичний довідник. Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 116 с.
2. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В., Вишневська-Смірнова Т.І. Впровадження варіативного модуля «панна» (вуличний футбол) в освітній процес з фізичної культури для учнів основної школи. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. 15 с.
3. Онищук С. Нова фізична культура в новій українській школі. В Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Матер VI Всеукр. інтер-конф. 2022. С. 133–135.
4. Помещикова І., Цветкова Л. Використання спортивних ігор в Новій українській школі. В Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: Збірник статей міжнародної XX наукової конференції (09 лютого 2024 р., Харків). 2024. С. 111–114.
5. Сороколіт Н., Римар О., Соловей А., Лапичак І. Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській і сільській місцевості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019; (31). С. 153–159.

Наукове видання

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

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

31 жовтня 2025 р.

Коп'ютерна верстка Г. П. Грибана

Відповідальний за випуск Є. І. Жуковський

На обкладинці – чемпіонка світу з комбат Дзю-Дзюцу, заслужений майстер спорту України Віолетта КУМЕЧКО та срібна призерка Олександра ПРОТАСЕВИЧ – студентки факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка

Підписано до друку 28.11.25. Формат 60х90/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 15,12. Обл. вид. арк. 14,76. Наклад 100.

---

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