



**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНОГО  
ВДОСКОНАЛЕННЯ**

**ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ»**

**28 листопада 2023 р.  
м. Житомир**

Кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка запрошує взяти участь у конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» науково-педагогічних працівників вітчизняних та іноземних закладів вищої освіти, аспірантів та здобувачів, молодих вчених.

#### **Основні напрямки роботи конференції:**

1. Фізичне виховання різних груп населення.
2. Здоров'язбережувальні технології у навчальному середовищі.
3. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти.
4. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської і студентської молоді.
5. Форми і методи підвищення резервних можливостей організму людини з різним рівнем фізичної підготовленості.
6. Сучасні технології рекреації та масового спорту.
7. Історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту.

#### **СПІВОРГАНІЗАТОРИ КОНФЕРЕНЦІЇ:**

1. Поліський національний університет, кафедра фізичного виховання.
  2. Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
- Форма проведення конференції: заочна.*  
*Офіційні мови конференції: українська, англійська.*

#### **ДЛЯ УЧАСТІ У КОНФЕРЕНЦІЇ НЕОБХІДНО:**

До 28 листопада 2023 року (включно) надіслати на електронну адресу оргкомітету [gribang@ukr.net](mailto:gribang@ukr.net)

1. Текст публікації українською чи англійською мовою;
2. Довідку про учасника.

Назва надісланих матеріалів має включати в себе прізвище автора та ініціали (Наприклад: *Левченко О.О.\_Тези; Левченко О.О.\_Внесок; Левченко О.О.\_Заявка*)

**Прийняти участь у конференції можна за посиланням!  
(посилання буде надіслане учасникам конференції)**

**Особисті статті докторів наук та професорів друкуються безкоштовно!**

## ВИМОГИ ДО ПУБЛІКАЦІЙ

- Назва файлу повинна відповідати прізвищу та імені учасника конференції латиницею (наприклад, Stetsiuk Petro-thesis);
- Обсяг публікації (тез) 3–5 сторінок у форматі А4 (297x210 мм), орієнтація – книжкова. Поля: верхнє – 2, нижнє – 2, праве – 1,5, ліве – 2,0, Шрифт – TimesNewRoman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, стиль – Normal.
- Текст може містити лише кінцеві посилання (у квадратних дужках вказується номер джерела з переліку, який наведений у кінці публікації).
- Сторінки не нумеруються.
- Перший рядок – прізвище та ім'я автора (шрифт звичайний, напівжирний, вирівняний по правій стороні). Другий рядок – науковий ступінь, вчене звання, посада. Наступний абзац повинен містити назву публікації прописними літерами (шрифт звичайний, напівжирний, вирівняний по центру). Далі розміщується текст, який повинен включати:
  - *анотація*
  - *ключові слова (до 5 слів)*
  - *актуальність теми дослідження (постановку проблеми);*
  - *мету дослідження;*
  - *результати досліджень;*
  - *висновки.*
- У кінці тексту публікації, розміщують список використаної літератури, при оформленні якого слід дотримуватися вимог державного стандарту ДСТУ ГОСТ 7.1:2006.

### Зразок оформлення публікації

**Крамар О.С.**

*науковий ступінь, вчене звання, посада*

## МОНІТОРИНГ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація

Ключові слова (до 5 слів)

Актуальність теми дослідження.

Мета дослідження.

Результати досліджень.

Висновки.

Список літературних джерел

Посилання на літературу по тексту в порядку черговості, в квадратних дужках [1, с. 58]. Література подається в кінці тексту.

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Житомир: Рута, 2014. 306 с.

зразок

## ЗАЯВКА

на участь у роботі

У Всеукраїнської науково-практичної конференції  
«Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному  
суспільстві»

28 листопада 2023 р.

Прізвище, ім'я, по батькові	
Місце роботи/навчання	
Посада (курс, група для студентів)	
Науковий ступінь та вчене звання	
Тематичний напрямок	
Ел. адреса	
Телефон	

Збірник матеріалів конференції разом із *сертифікатом* буде надісланий учасникам конференції на електронну адресу, вказану в анкеті, після проведення конференції.

### Оргкомітет конференції:

Кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення

Факультет фізичного виховання і спорту

Житомирський державний університет імені І. Франка

Поштова адреса: вул. Велика Бердичівська 40, м. Житомир

Сайт університету: zu.edu.ua

Електронна пошта: [gribang@ukr.net](mailto:gribang@ukr.net)

Контактний телефон: +38 097-334-10-92 Грибан Григорій Петрович

Сплатити організаційний внесок у розмірі 200 грн. можна за такими банківськими реквізитами: Банк одержувача: АТ;Приватбанк; номер картки одержувача: 5168 7574 2846 9821

П.І.Б.: Курка Світлана Миколаївна

Призначення платежу: поповнення рахунку Курки С.М. від ПІБ автора.

Здійснити оплату організаційного внеску можна у відділенні будь-якого банку.

телефон одержувача: +38 093-160-80-14

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

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

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

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

**28 листопада 2023 р.**

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

УДК 796.011.3

©А 43

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

**Головний редактор:**

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

**Редакційна колегія:**

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

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

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

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

**Рецензенти:**

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

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

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

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

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

УДК 796.011.3

©А 43

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

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

## ЗМІСТ

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

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

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

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



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

# КІКБОКСИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Абрамович Р.Г., Мичка І.В., Грибан Г.П.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постає проблема зменшення рухової активності учнів, що призводить до зниження їхньої фізичної підготовленості. Впровадження засобів кікбоксингу в процес фізичного виховання сприяє підвищенню фізичної підготовленості учнів старших класів й дає можливість розвивати навички самозахисту. Підтверджено, що засоби кікбоксингу достовірно підвищують показники фізичної підготовленості учнів 11 класів.

*Ключові слова:* кікбоксинг, фізична культура, фізичні вправи, учні.

*Актуальність теми дослідження.* У сучасному світі, коли сидячий спосіб життя та електронні технології стають домінуючими, зменшення фізичної активності серйозно впливає на здоров'я підлітків, що призводить до зниження їхньої фізичної підготовленості [2, 3]. Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури активізує інтерес учнів до рухової активності, що позитивно впливає на стан їх фізичної підготовленості [6]. Кікбоксинг сприяє збереженню та покращенню загальної фізичної форми, розвитку м'язово-скелетної системи та витривалості. Кікбоксинг також надає можливість розвивати навички самозахисту, покращує координацію та гнучкість, що може бути корисним для загальної фізичної підготовки учнів. У контексті сучасної проблеми зниження фізичної активності серед молоді, впровадження кікбоксингу в навчальний процес може сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів старших класів, забезпечуючи комплексний підхід до їхнього фізичного розвитку [1, 4, 5].

*Мета дослідження* – підвищити показники фізичної підготовленості учнів старших класів засобами кікбоксингу.

*Результати досліджень.* Учні ЕГ займалися за розробленою програмою занять з використанням засобів кікбоксингу. Учні КГ займалися за чинною програмою фізичної культури. В педагогічному експерименті брали участь хлопці, які виявили бажання займатися кікбоксингом. На першому етапі проведення експерименту, з метою коректного виділення експериментальної та контрольної груп, була зроблена оцінка показників фізичної підготовленості учнів. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці у показниках фізичної підготовленості учнів немає (табл. 1).

Після впровадження засоби кікбоксингу були проведені повторні тестування учнів експериментальної та контрольної груп. Отримані результати показали наступне. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці між середньо груповими показниками за тестом біг на 3000 м в обраних групах

хлопців після впровадження засобів кікбоксингу немає тому що,  $t=0,61$  (табл. 2).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнів (до проведення експерименту)**

Тести	Групи		t	P
	ЕГ (n=12)	КГ (n=14)		
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Біг на 3000 м (хв, с)	15,24±1,14	15,52±2,14	0,41	>0,05
Біг на 100 м (с)	14,31 ± 1,63	14,7±0,08	0,53	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	219,6±4,21	218,64±5,45	0,46	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи, разів	33,65 ± 4,12	33,51±3,9	0,74	>0,05
Підтягування на перекладині (разів)	10,23 ± 3,17	10,58±2,47	0,61	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	37,27 ± 4,23	36,87±3,88	0,55	>0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	9,72 ± 0,78	9,92±0,35	0,8	>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	10,28±0,86	10,14±0,64	0,66	>0,05

Така ж особливість проявилась і при порівнянні середньо групових показників за тестом човниковий біг 4 x 9 м у вибраних групах ( $t=1,69$ ). Результати експерименту також показали, що середні групові показники розвитку швидкості у хлопців експериментальної групи значуще покращились у порівнянні з контрольною ( $t=2,17$ ). Так, до проведення експерименту середньо групові показники за тестом біг 100 м на у експериментальній групі становить – 14,31 с, а після – 13,51 с. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 14,7 с, а при повторному тестуванні – 14,1 с. Після впровадження засобів кікбоксингу в експериментальній групі значуще покращились середньо групові показники за тестом стрибок у довжину з місця у порівнянні з контрольною, адже  $t=2,39$ .

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості учнів (після проведення експерименту)**

Тести	Групи		t	P
	ЕГ (n=12)	КГ (n=14)		
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Біг на 3000 м (хв, с)	15,14±1,1	15,19±1,14	0,61	>0,05
Біг на 100 м (с)	13,51 ± 1,23	14,1±0,18	2,17	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	228,6±3,31	221,4±2,52	2,39	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи, разів	41,52 ± 3,24	35,13±2,19	2,14	<0,05
Підтягування на перекладині (разів)	13,54 ± 2,71	10,68±3,23	2,18	<0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	41,24 ± 3,39	37,12±2,14	2,26	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	9,73 ± 0,85	9,92±1,15	1,69	>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	13,19±0,62	10,15±0,42	2,23	<0,05

Показники розвитку швидкісно-силових здібностей у хлопців, як видно з матеріалів табл. 2, достовірно зросла за період застосування засобів кікбоксингу. Так, до проведення експерименту середньо групові показники у хлопців експериментальної групи становили – 219,6 см, а після – 228,6 см. В контрольній групі цей показник становив – 218,64 см, а при повторному тестуванні – 221,4 см.

Результати проведеного дослідження свідчать, що в учнів експериментальної групи значуще покращилися середні показники розвитку сили ( $p < 0,05$ ). Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник за тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи становив – 33,65 разів, а після – 41,52 разів. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 33,51 разів, а при повторному – 35,13 разів.

Результати дослідження свідчать також про те, що різниця між середньо груповими показниками розвитку сили за тестом підтягування на перекладині у учнів теж значуща, адже,  $t=2,18$ . Так, при первинному тестуванні у учнів експериментальної групи цей показник становив 10,23 разів, а після – 13,54 разів. В контрольній групі при первинному тестуванні він становив 10,58 разів, а після – 10,68 разів.

Дані наведені в табл. 2, показують, що під впливом впровадження засобів кікбоксингу у учнів експериментальної групи відбулися покращення також силових якостей за тестом піднімання тулуба в сід за 1 хв. Так, при повторному тестуванні у учнів експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою різниця між середніми показниками за даним тестом значуще змінилася ( $t=2,26$ ). Середньо групові показники за тестом піднімання тулуба в сід за 1 хв в експериментальній групі при первинному тестуванні становили – 37,27 разів, а після проведення педагогічного експерименту становить – 41,24 разів. В контрольній же групі при первинному тестуванні становить – 36,87 разів, а після – 37,12 разів.

Результати експерименту також показали, що середні групові показники розвитку гнучкості у хлопців експериментальної групи значуще покращились у порівнянні з контрольною ( $t=2,23$ ). Так, до проведення експерименту середньо групові показники за тестом нахил тулуба вперед із положення сидячи у експериментальній групі становить – 10,28 см, а після – 13,19 см. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 10,14 см, а при повторному тестуванні – 10,15 см.

*Висновки.* Узагальнюючи результати впровадження запропонованих засобів кікбоксингу у процес фізичного виховання експериментальної групи, необхідно відмітити, що при повторному тестуванні у школярів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, покращилися показники фізичної підготовленості за шістьма із вісьми тестів. У учнів контрольної групи достовірних змін не відбулося. Отже, результати проведених досліджень свідчать про ефективність запропонованих вправ з кікбоксингу, як засобу підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів.

## Список літературних джерел

1. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку : збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28–31.
2. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 22 с.
3. Круцевич Т.Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.2. 392 с.
4. Наумов О.В., Ємець В.В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 4. С. 44–53.
5. Перегінець М.М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2018. 292 с.
6. Grihan G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpaliy S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloshchynskiy I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019; 8(3.1): 224–232. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ У БАСКЕТБОЛІ

**Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Єршовенко М.І., Головка В.О.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті подається аналіз змагальної діяльності баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності закладу вищої освіти. Здійснено оцінку передач м'яча гравцями команди та виявлено 77,3 % із них ефективних. Зменшення втрат м'яча під час змагань залежить від точності передачі м'яча і є важливим аспектом у підготовці команди з баскетболу.

*Ключові слова:* баскетболісти, техніко-тактична підготовка, змагальна діяльність.

*Актуальність теми дослідження.* Ігрові види спорту, зокрема баскетбол завжди привертає увагу науковців для пошуку шляхів підвищення спортивної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [7].

Баскетбольна команда досягає успіхів у змаганнях за узгодженості всіх видів спортивної підготовки, коли гравці мають високі показники фізичної підготовленості, володіють широким спектром технічних прийомів, вміють швидко реагувати у несподіваних ігрових ситуаціях, мають високий рівень функціональної та психологічної готовності.

Аналіз наукових праць вказує на те, що поряд з позитивними тенденціями у баскетболі [1, 6] існують проблеми у техніко-тактичній підготовці баскетболістів [2, 3], особливо коли були прогалини у фізичній підготовці баскетболістів [5, 8] на попередніх етапах багаторічної підготовки, що в свою чергу гальмує рівень оволодіння широким арсеналом техніко-тактичних дій.

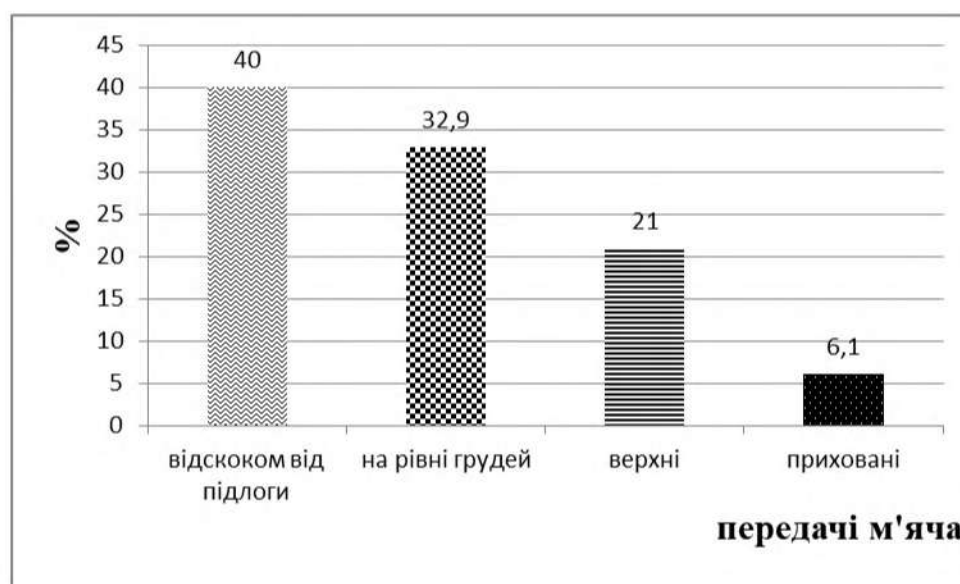
Одним із елементів тактичної взаємодії гравців по команді у баскетболі є передачі м'яча [4]. Передачі – це важливий і найбільш технічно складний елемент у баскетболі. Метою нападу є точний кидок при кожному володінні м'ячем, тому в команді де краще відбувалися передачі, є більше можливостей для результативних кидків у кошик. Тому актуальним залишається питання щодо визначення ефективності передач м'яча у баскетболі під час змагальної діяльності.

*Мета дослідження* – визначити ефективність передач м'яча у змагальній діяльності баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності.

*Результати досліджень.* Існує багато різних способів передач м'яча. Застосовують їх залежно від тієї або іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно передати м'яч, розташування або напрямки руху гравця по команді, характеру і способів протидії суперників. Периферійний зір, швидкість руху рук, точний розрахунок і тактичне мислення – ось ті якості, які характеризують баскетболістів, які вміють безпомилково передавати м'яч.

Для того, щоб оцінити ефективність виконання передач під час змагальної діяльності баскетболістів команди групи підвищення спортивної майстерності здійснено аналіз ігор, які провели гравці команди та визначено кількість передач з них ефективних та втрачених.

Під час змагальної діяльності баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності проаналізовано передачі м'яча з них 77,3 % виконано ефективних передач м'яча та 22,7 % втрачених передач. У результаті дослідження виявлено, що серед гравців найчастіше використовуються передачі центральному гравцю з відскоком від підлоги та передачі на рівні грудей. Кількість ефективних передач становила 40 % передач м'яча, які виконувалися з відскоком від підлоги, 32,9 % – передач на рівні грудей; 21% – верхніх передач, приховані передачі, які використовувалися під час ігор становили 6,1 % (рис.1).



**Рис. 1. Оцінка ефективних передач м'яча у баскетболі під час змагальної діяльності**

Зменшення втрат м'яча під час змагальної діяльності залежить від точності передачі м'яча і є важливим аспектом у підготовці баскетболістів. Покращення ефективності передачі м'яча потребує комбінації технічної майстерності, фізичної підготовленості та тактичних дій гравців команди. Тому подальші дослідження спрямовані на підбір спеціальних фізичних вправ на удосконалення технічної підготовленості групи підвищення спортивної майстерності з баскетболу. Підбір засобів для покращення технічної майстерності баскетболістів в свою чергу забезпечить ефективність виконання передач м'яча під час змагань.

*Висновки.* 1. Аналіз літературних джерел свідчить про тенденції розвитку баскетболу в Україні та світі а також шляхи удосконалення спортивної підготовки баскетболістів. Потребує вивчення питання щодо оцінки виконання передач м'яча у баскетболі під час змагальної діяльності групи підвищення спортивної майстерності.

2. За результатами дослідження встановлено, що гравці команди під час участі у змаганнях найчастіше використовують передачі м'яча, а саме 40% становили ефективні передачі центральному гравцю з відскоком від підлоги, 32,9 % – передачі від грудей, 21 % – верхні передачі, 6,1 % – приховані передачі. Ефективність передач м'яча у баскетболі під час змагальної діяльності залежить від технічної вправності гравців команди, рівня їх фізичних здібностей та розуміння самої гри.

#### Список літературних джерел

1. Безмилов М., Шинкарук О. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. № 9 (28). С. 112–131.
2. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
3. Грибан Г.П., Кафтanova Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 48 с.
4. Кафтanova Т.В., Яворська Т.С., Домбровська О.Л. Ефективність передач м'яча у гравців студентської баскетбольної команди під час змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Випуск 3 К (131) 21. С.168–171.
5. Мітова О.О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*, 2019. № 2. С. 16– 28.
6. Павленко О.Ю. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку студентського баскетболу в світі та в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15*. Київ. 2017. Вип. 7 (89). С. 16–19.
7. Сушко Р. О., Шутова С. Є. Особливості розвитку сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації. Київ: Науковий світ; 2018. 26 с.
8. Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Yevgenii. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. *Journal of Physical Education and Sport Art* 82, pp. 565 – 569, 2018. June 30, 2018. DOI: 10.7752/jpes.2018.02082.

## ВПЛИВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ФУТБОЛІСТІВ

Гарлінська А.М., Мусійовський М.В., Костюк А.І., Рибак А.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуто вплив дихальної гімнастики на функціональний стан футболістів. Встановлено, що дихальні вправи чинять значний позитивний вплив на фізичний рівень та функціональний стан організму дітей. Під їх впливом покращуються показники дихальної системи, збільшується життєва ємність легень, зменшується частота дихання при фізичних навантаженнях, покращується загальне самопочуття спортсменів. З боку серцево-судинної системи – покращується легеневий кровообіг, знижується тиск, зменшується частота серцевих скорочень.

*Ключові слова:* дихальна гімнастика, фізичний розвиток, функціональний стан.

*Актуальність теми дослідження.* Як відомо, рівень фізичної працездатності значною мірою визначається аеробною продуктивністю організму і в першу чергу станом серцево-судинної та дихальної систем. Підвищення рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності в організмі супроводжується вдосконаленням складної функціональної системи кисневого забезпечення організму [3]. При підвищенні рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності насамперед відбувається мобілізація резервів дихальної системи, зокрема, резервів потужності. Резерви потужності характеризують рівень морфофункціональних характеристик дихального апарату і вимагають першочергового розвитку, що можливо завдяки їх цілеспрямованому тренуванню за допомогою дихальних вправ [2–5].

Саме тому, тема впливу дихальної гімнастики на функціональний стан футболістів є актуальною.

*Мета дослідження.* Дослідити вплив дихальної гімнастики на функціональний стан футболістів.

*Результати дослідження.* Загальна кількість досліджуваних становила 20 осіб, віком 12–13 років. Досліджувані були поділені на дві групи (контрольну та експериментальну), контрольну групу склали діти, які займалися на секції з футболу у звичайному режимі ( $n = 10$ ); експериментальну – склали футболісти такого ж віку, які протягом заняття виконували, окрім звичайних вправ, вправи з дихальної гімнастики ( $n = 10$ ).

Для оцінки фізичного розвитку досліджуваних школярів (12–13 років) нами було визначено довжину та масу тіла, окружність грудної клітки, розраховано її екскурсію, життєву ємність легень (ЖЄЛ) та отримано результати динамометрії (табл. 1).



Визначені антропометричні показники ми використали для розрахунку індексів, заснованих на різних взаємодіях параметрів фізичного розвитку (табл. 2).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика соматометричних показників**

Показники	КГ, n=10		ЕГ, n=10	
	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	На початку експерименту	Наприкінці експерименту
Зріст, см	153,0±1,49	156,0±1,39	151,5±1,07	154,6±0,98
Вага, кг	49,8±2,46	51,6±1,15	49,4±1,38	50,5±2,
ОГК (спокій), см	74±3	76±3	73,1±2,81	79,7±2,81
ОГК (вдих), см	79±3	84±3	79,1±2,81	88,4 ±2,81
ОГК (видих), см	73±3	77±3	72,1±2,81	77,6±2,41
ЕГК, см	6±3	7±3	7±2,81	11±2,41
ЖЄЛ, мл	2895±0,25	3110±0,20	2760±0,21	3205±0,22
Кистьова динамометрія (ведуча), кг	20,4±1,3	20,8±1,2	19,8±1,25	21,7±1,18
Кистьова динамометрія (неведуча), кг	18,5±1,02	18,7±1,1	18,8±1,2	19,8±1,21

Таблиця 2

**Характеристика функціональних індексів дітей наприкінці дослідження**

Показник	Індекс Кетле, г/см	ЖІ, мл/г	СІ, кг
КГ	322±2,1	36,3±0,3	41,5±0,5
ЕГ	309±1,1	40,2±0,4	43,4±0,5

Якщо говорити про функціональні індекси, що більш об'єктивно характеризують фізичний розвиток досліджуваних дітей, то ІК дітей контрольної групи становить 322±2,1 г/см, ІК дітей експериментальної групи 309±1,1. Так, ІК обох груп знаходиться в межах норми, проте даний показник нижчий у дітей КГ, у порівнянні з дітьми експериментальної групи.

У дітей експериментальної групи ЖІ за шкалою градації знаходився на середньому рівні (40,2 мл/г), у КГ – на низькому (37 мл/г), що свідчить про меншу життєву ємність легень в порівнянні з ЕГ.

Силкові індекси визначають розвиток сили окремих груп м'язів відносно маси тіла. Силівий індекс, що був визначений з урахуванням динамометрії сильнішої руки, у ЕГ він склав 43,4 кг і був оцінений як середній, що набагато більше, ніж у дітей КГ, які не займаються спортом, де він становив 41,5 кг – дещо нижче середнього. Так, СІ дітей експериментальної групи знаходиться в межах вікової норми, а у дітей контрольної групи означений індекс незначно нижчий за норму.

Антропометричні та фізіометричні вимірювання показали, що показники фізичного розвитку досліджуваних дітей наприкінці дослідження достовірно відрізняються. Встановлено, що рівень фізичного розвитку дітей, що займаються дихальною гімнастикою вище, ніж у дітей, які просто відвідують секцію з футболу.

*Висновки.* Отже, дихальні вправи чинять значний позитивний вплив на фізичний рівень та функціональний стан організму дітей. Під їх впливом покращуються показники дихальної системи, збільшується життєва ємність легень, зменшується частота дихання при фізичних навантаженнях, покращується загальне самопочуття спортсменів.

#### Список літературних джерел

1. Бублей Т. А., Дьоміна Ж. Г. Характеристика морфофункціонального стану учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 1. Київ. 2017. С. 10–13.
2. Гончарук Є. Г., Бардов В. Г., Сергета І. В. Комплексна оцінка стану здоров'я дітей і підлітків як гігієнічна проблема: методичні та прикладні аспекти. 2013. Т. 9. № 3. С. 523–541.
3. Даниленко Г. М. Комплексна гігієнічна скринінг оцінка здоров'я дітей в умовах навчального закладу. Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (Перші Марзеевські читання). К., 2012. С. 200–201.
4. Карпюк І.Ю. Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2010. № 11. С. 33–40.
5. Griban G., Yavorska T., Tkachenko P., Kuvaldina O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Hresa N., Okhrimenko I., Ovcharuk I., Prontenko K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Гарлінська А.М., Ковтюх О.А., Білека Р.Г.,  
Костьов'ят І.П., Пашков О.Ю.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті проаналізовано питання удосконалення фізичної підготовленості спортсменів під час відвідування секційних занять з боксу. На основі системи комплексного тестування спеціальних здібностей у боксерів, запропонованої Віталієм Кличком, впроваджено програму занять з боксу для вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів. Проведене дослідження показало ефективність використання вправ з боксу під час побудови системи тренувальних занять зі спортсменами.

*Ключові слова:* фізична підготовленість, фізичні якості, спортсмени, бокс.

*Актуальність теми дослідження.* Незважаючи на значну увагу з боку держави до системи фізичного виховання дітей та молоді, остання залишається усе ще малоефективною [2, 3, 4]. До цього часу все ще залишається невирішеною існуюча суперечність між суспільною потребою в здоровій фізично підготовленій молоді й неможливістю задовольнити цю потребу традиційними засобами фізичної культури, які використовуються у старшій школі. Як засіб формування спеціальних рухових навичок юнаків пропонуються заняття з боксу [2, 3, 4]. Бокс є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається, та є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку й фізичної підготовленості спортсмена [1]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [1, 5].

*Мета дослідження* – впровадження програми занять боксом, спрямованої на розвиток фізичної підготовленості юних спортсменів під час відвідування секції з боксу.

*Результати дослідження.* З метою виявлення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів під час занять боксом нами було проведено експериментальне дослідження. Експеримент тривав шість місяців під час проведення секційних занять з боксу. Для формування контрольної та експериментальної груп було проведено тестування фізичної підготовленості юних спортсменів. За основу нашого експерименту було взято систему комплексного тестування спеціальних здібностей у боксерів, яку пропонує Віталій Кличко. Він визначив наступні показники фізичної підготовленості: сила удару, час між ударами лівою-правою рукою, суму двох серій ударів за 8 с, потужність ударів за 8 с, індекс фізичної підготовленості. На початку дослідження ми визначали рівень фізичної підготовленості юних спортсменів за визначеними показниками (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники фізичної підготовленості юних спортсменів на початку експерименту**

Група	Контрольна група		Експериментальна група	
	$\bar{X}$	Оцінка	$\bar{X}$	Оцінка
Сила (сила удару, кг)	118, 1	2	115, 3	2
Швидкість (час між ударами лівою-правою рукою, мс)	148, 9	1	149, 8	1
Витривалість (сила двох серій ударів (4 с*2) за 8 с, кг)	167, 7	1	169, 2	1
Потужність (потужність ударів за 8 с, т)	3, 8	1	3, 6	1
Індекс фізичної підготовленості	2,8	1	2,9	1

З'ясувалось, що рівень фізичної підготовленості у двох групах майже однаковий, розвиток фізичних якостей в юних боксерів відбувається рівномірно.

Далі відбулося впровадження запропонованого нами комплексу вправ. Для експериментальної групи ми використовували тренувальні вправи для боксу, а для контрольної – традиційні вправи для розвитку фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості юних спортсменів після експерименту**

Група	Контрольна група		Експериментальна група	
	$\bar{X}$	Оцінка	$\bar{X}$	Оцінка
Сила (сила удару, кг)	155, 1	2	176, 4	3
Швидкість (час між ударами лівою-правою рукою, мс)	160, 4	1	177, 1	2
Витривалість (сила двох серій ударів (4 с*2) за 8 с, кг)	179, 3	1	182, 0	2
Потужність (потужність ударів за 8 с, т)	4, 0	2	4, 4	2
Індекс фізичної підготовленості	3,5	1	4,1	2

Аналізуючи результати, можемо спостерігати за підвищенням рівня фізичної підготовленості юних боксерів в експериментальній групі під час занять боксом. В ході дослідження відзначається збільшення індексу фізичної підготовленості юних спортсменів після експерименту у двох групах, проте, порівняно із контрольною, у експериментальній групі його показники є більшими. У контрольній групі приріст становить 8 %, в той час, коли у експериментальній групі, у якій використовувались запропоновані нами вправи, приріст складає 16 %.

*Висновки.* Запропонована нами програма розвитку фізичної підготовленості юних спортсменів включала комплекс вправ з боксу, які спрямовані на систематичний та комплексний фізичний розвиток юних боксерів, базуючись на певних фізичних якостях. Проведене дослідження показало ефективність побудови системи тренувальних занять з використанням вправ з боксу.

**Список літературних джерел**

1. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. Педагогічні технології навчання фізичної культури. К.: Освіта, 2011. С. 67-74.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [навч. посів, для студ. вузів]. К.: Освіта України, 2008. 256 с.
3. Корягін В.М. Блавт О.З. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: [навч. посібник]. Л.: Львівська політехніка, 2013. 488 с.
4. Тимошенко О.В., Грибан Г.П., Краснов В.П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. І. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 180–182.

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ**

**Гедзюк Д.О., Войтюк В.Р.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті висвітлено результати тестування щодо встановлення рівня фізичних здібностей здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Визначення рівня фізичних здібностей студентів закладів професійної (професійно-технічної) освіти дозволить підібрати засоби і методи фізичного виховання з метою розвитку фізичних та морально-вольових якостей, які необхідні у подальшій професійній діяльності та забезпечення необхідного рівня рухової активності і фізичної підготовленості молоді, яка здатна стати на захист нашої держави.

*Ключові слова:* учнівська молодь, фізичні якості, фізичне виховання.

*Актуальність теми дослідження.* Професійна (професійно-технічна) освіта відповідно до Закону України «Про освіту» є структурним елементом української системи освіти [Закон]. Навчання у закладах професійної (професійно-технічної) освіти є одним із важливих етапів розвитку особистості, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та виховання його творчих і фізичних здібностей, оволодіння уміннями і навичками за певною професією. Саме тому, в процесі фізичного виховання у професійному (професійно-технічному) закладі здобувачі мають досягнути необхідного рівня фізичних здібностей, які необхідні у професійній діяльності.

Дослідження, які проводили науковці зі здобувачами різних рівнів освіти розглядали питання здоров'я студентської молоді [1, 3, 8 та ін.], оскільки навчання у закладах вищої освіти супроводжується стресовими ситуаціями, розумовими перевантаженнями, поганою організацією режиму навчання і відпочинку, що призводить до погіршення здоров'я та зниження їх фізичної працездатності та підготовленості. Багато наукових праць присвячено особливостям фізичної підготовки молоді [2, 4, 5, 7, 9 та ін.]. У своїх дослідженнях фахівці відзначають, що проведення тестування фізичної підготовленості студентів і його аналіз дає змогу оцінити гармонійність розвитку основних фізичних якостей, відповідно до вікових особливостей їх розвитку та за необхідності здійснювати корекцію змісту й навантаження у серії занять з фізичного виховання [6].

У зв'язку з викладеним, вивчення особливостей розвитку фізичних здібностей здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти є актуальним і зумовлює формулювання мети дослідження.

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичних здібностей здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти у процесі фізичного виховання.

**Результати досліджень.** За результатами педагогічного тестування визначили показники фізичних здібностей студентів за допомогою таких тестів: рівномірний біг (хлопці 3000 м, хв, дівчата 2000 м, хв), підтягування на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівча) та стрибок у довжину з місця, біг на 100 м, с, човниковий біг 4 x 9 м, с, нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. Відповідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів, результати випробувань представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних здібностей студентів закладу професійної (професійно-технічної) освіти

Види тестів	Стать	$\bar{x}$	m
Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	х	14,01	0,78
	д	12,31	1,25
Підтягування на перекладині, разів, Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів,	х	12,3	3,1
	д	11,6	6,40
Стрибок у довжину з місця, см	х	216,9	23,6
	д	167,2	21,80
Біг на 100 м, с	х	14,5	0,8
	д	17,5	1,52
Човниковий біг 4 x 9 м, с	х	10,9	2,2
	д	12,1	2,14
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	х	10,6	3,4
	д	18,3	2,73

За результатами тестування з бігу на 3000 м у хлопців було виявлено, що 10,1 % здобувачів професійного закладу мають високий рівень розвитку витривалості, 13,2 % мають достатній рівень, 23,7 % студентів – середній рівень та 53 % отримали низький результат з даної тестової вправи. Дівчата тестувалися з бігу на 2000 м і встановлено, що 7,1 % мають достатній рівень розвитку витривалості, 28,6 % відповідають середньому рівню та 64,3 % показали низький рівень. Результати тестування свідчать про низький рівень розвитку витривалості як у хлопців так і у дівчат.

Рівень розвитку сили у хлопців визначали за допомогою тестової вправи з підтягування на перекладині і отримали наступні результати: 47,4 % студентів показали високий рівень розвитку, 15,8 % показали достатній рівень, 7,9 % показали середній рівень та 28,9 % показали низький рівень. Дівчата тестувалися у вправі зі згинання і розгинання рук в упорі лежачи і показали такі результати: 14,3 % студентів показали високий рівень, 7,1 % показали достатній

рівень та 78,6 % показали низький рівень розвитку сили. Результати тестування рівня розвитку сили досліджуваної групи хлопців знаходяться на достатньому рівні у дівчат знаходяться на гранично низькому рівні.

За результатами бігу на 100 м було виявлено, що 15,8 % хлопців та 7,2 % дівчат мають високий рівень розвитку швидкості, 10,5 % хлопців мають достатній рівень, 42,1 % хлопців та 35,7 % дівчат мають середній рівень, 31,6 % хлопців та 57,1 % дівчат мають низький рівень. За результатами дослідження можна узагальнити, що хлопці і дівчата мають середній та низький відповідно рівні розвитку швидкості.

Для визначення рівня розвитку спритності використовували тестову вправу човниковий біг 4 x 9 м і отримали наступні результати: 15,8 % хлопців та 14,3 % дівчат показали високий рівень розвитку спритності, 18,5 % хлопців й 14,3 % дівчат – достатній рівень, 28,9 % хлопців і 28,6 % дівчат – середній рівень та 36,8 % хлопців і 42,8 % дівчат показали низький рівень. Отже, у підсумку можна підкреслити, що здобувачі закладу професійної (професійно-технічної) освіти мають вище середнього рівень розвитку спритності

У результаті тестування гнучкості за тестовою вправою «нахил тулуба вперед з положення сидячи» встановили, що 28,9 % хлопців та 35,7 % дівчат показали високий рівень розвитку гнучкості, 23,7 % хлопців і 21,4 % дівчат – достатній рівень, 18,5 % хлопців та 28,6 % дівчат показали середній рівень. 28,9 % хлопців і 14,3 % дівчат – низький рівень. З отриманих результатів можна зробити висновок, що рівень розвитку гнучкості у хлопців відповідає достатньому рівню, а у дівчат він досягає високого.

У результаті дослідження встановлено, що рівень фізичних здібностей здобувачів закладу професійної (професійно-технічної) освіти відповідає середньому рівню фізичних здібностей.

*Висновки.* 1. Отримані результати тестування рівня фізичних здібностей студентів закладів професійної (професійно-технічної) освіти вказують, що у виконанні більшості тестів на оцінку рівня розвитку сили, швидкості, витривалості дівчата мають низькі показники розвитку фізичних здібностей та середні показники з розвитку спритності і високі показники гнучкості. Хлопці мають низький рівень у розвитку витривалості, середній рівень у спритності, гнучкості та швидкісних здібностей та лише високий рівень з розвитку сили. Це спонукає до перегляду змісту занять та підбору засобів фізичного виховання, які будуть спрямовані на розвиток фізичних здібностей здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

#### Список літературних джерел

1. Вовченко І.І., Стаднік Т.В. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. 8 (2008).
2. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Житомир: Рута, 2014. 306 с.
3. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 7, 2004. С. 130–132.

4. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 514 с.
5. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб.; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.
6. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 147–152.
7. Сікорська, Л., Вознюк, Т., Галайдюк, М. (2022). Аналіз показників фізичної підготовленості студентів факультативних груп зі спортивних ігор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць, (13(32), 93–102. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-93-102](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-93-102)
8. Griban G., Lyakhova N., Harlinska A., Yavorska T., Kolesnyk N., Hryshchuk S., Obodzinska O. (2021). Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (4), 874-879. doi: 10.36740/WLek202104111.
9. Pelech I.V., Grygus I.M. Рівень фізичної підготовленості студентів = Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(2):87-98. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.46057>

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ РОЗВИТКУ В УМОВАХ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ**

**Гедзюк Л.В., Давидюк В.В., Підкаура О.О., Кузінський Ю.А.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті представлено оцінку рівня розвитку швидкості та рекомендовані засоби для її поліпшення та оволодіння технікою бігу на короткі дистанції у школярів під час відвідування гуртка з легкої атлетики.

*Ключові слова:* підлітки, рівні розвитку, біг на короткі дистанції.

*Актуальність теми дослідження.* Серед фахівців сфери фізичної культури і спорту існує думка про те, що забезпечення достатньої рухової активності у школярів залежить від організації урочних та позаурочних форм проведення занять [1, 2]. Залучення до різних видів рухової активності призводить до позитивних змін у фізичному розвитку, розвитку фізичних якостей, у стані здоров'я дітей. Позаурочна діяльність представляє собою систему організованих занять фізичними вправами, що сприяє проведенню здорового дозвілля, задоволенню потреб та інтересів учнів.

Ефективність застосування легкоатлетичних вправ дозволяють досягти результатів у розвитку фізичних якостей, активізувати інтерес до зайнять фізичною культурою і спортом, формувати позитивні риси характеру. Біг на короткі дистанції характеризується проявом швидкості за короткий проміжок часу. Швидкість – це комплексна рухова якість, яка залежить не тільки від рівня її прояву але й від частоти та довжини кроків. У свою чергу, довжина



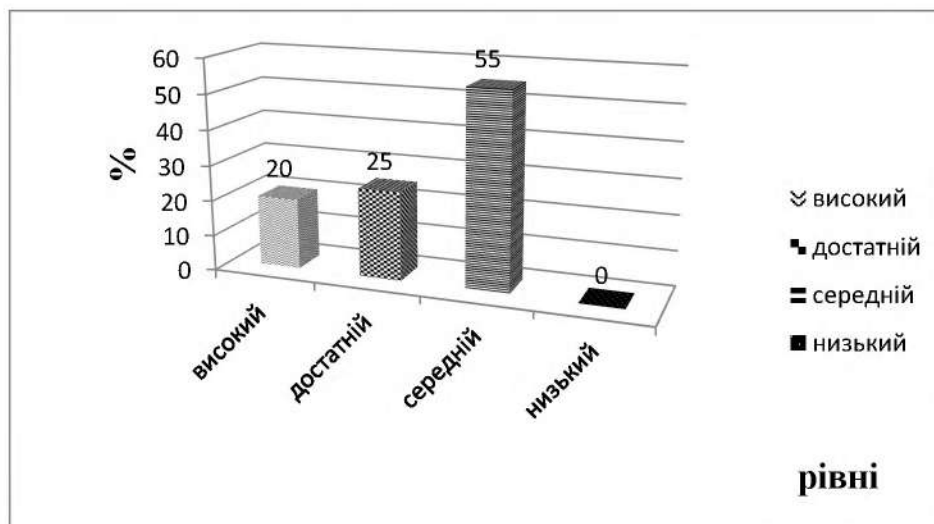
кроків залежить від довжини ніг, сили та швидкості відштовхування та амплітуди рухів нижніх кінцівок. Тому методика розвитку швидкості повинна містити в собі і розвиток швидкісно-силових здібностей. Високий рівень вибухової сили сприяє покращенню здатності до швидкого початку рухів, зростанню швидкості у стартовому розгоні. Зростання швидкісної сили позитивно впливає на частоту рухів та максимальну швидкість циклічних локомоцій [3, 4, 5].

Тому оцінка рівня розвитку швидкості гуртківців дозволить проаналізувати рівень розвитку якості та спонукає до підбору засобів її удосконалення та оволодіння технікою виконання низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішування в умовах секційних занять.

*Мета дослідження* – визначити рівень розвитку швидкості та підібрати засоби для її виховання та оволодіння технікою бігу на короткі дистанції у школярів, які відвідують гурток з легкої атлетики.

Для досягнення мети дослідження використовували такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі ліцею. У дослідженнях взяли участь ліцеїсти підліткового віку ( $n = 20$ ).

*Результати досліджень.* Рівень розвитку швидкості у школярів визначали за результатами тестової вправи – біг на 60 м. За результатами тестування (рис. 1): 20 % гуртківців мають високий рівень розвитку швидкості за цією тестовою вправою, 25 % – достатній рівень, 55 % мають середній рівень.



**Рис. 1. Рівень розвитку швидкості у гуртківців за тестовою вправою біг 60 м**

Віковий період від 7–8 років до 11–12 років найбільш сприятливий для вибіркового розвитку швидкості рухових реакцій та частоти рухів. У 13–14 років показники цих проявів швидкості наближаються до величин, які

характерні для дорослих людей. Вік від 11–12 до 14–15 років у дівчат та 15–16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухів.

Виходячи з біологічних закономірностей розвитку швидкості у підлітковому віці, необхідно зосередити увагу на її комплексному розвитку в цілісних рухових діях.

Слід зазначити, що в цьому віці зростає взаємозв'язок швидкості в цілісних рухових діях із рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей, тому саме в цей період доцільно комплексно розвивати власне швидкість та швидкісно-силові здібності.

Результати дослідження дозволили підібрати дієві засоби фізичного виховання для розвитку швидкості та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості ставляться такі вимоги: техніка має бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю; тривалість не має перевищувати 30 с; мають бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших здібностей. До рекомендацій для розвитку швидкості та оволодіння технікою виконання старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішування зі школярами, які відвідують гурток з легкої атлетики підбрані вправи: виконання вправ зі старту без команди або за командою; імітація рухів руками або ногами у бігу з різних вихідних положень; вправи з різкою зміною по команді темпу, напрямку, виду руху; біг з гандикапом, біг з прискоренням, вправи з різкою зміною темпу, довжини кроку і напрямку руху, швидкісні вправи у полегшених умовах, швидкісно-силові вправи, а саме стрибки, скоки, вистрибування; рухливі ігри, естафети, спортивні ігри за спрощеними правилами до 10–15 хв.

*Висновки.* 1. Вивчення питання про необхідність пошуку шляхів раціонального використання вільного часу підлітками є актуальним на сьогодні. Залучення школярів до позаурочної діяльності сприятиме підвищенню їх рухової активності та розвитку фізичних якостей. Заняття легкою атлетикою дозволяють досягнути бажаного результату, що спонукало до розгляду питання розвитку швидкості та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції

2. У результаті проведення тесту з бігу на 60 м було виявлено рівень розвитку швидкості у школярів, які відвідують гурток з легкої атлетики. Було встановлено, що 55 % гуртківців мають середній рівень розвитку швидкості. Результати досліджень підвели до пошуку та підбору засобів легкої атлетики з урахуванням вікових періодів для сприятливого розвитку швидкості та оволодіння технікою бігу на короткі дистанції у школярів, які відвідують гурток з легкої атлетики.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку практичних рекомендацій для розвитку швидкості у школярів, які відвідують гурток з легкої атлетики.

## Список літературних джерел

1. Носко М.О., Медведєва І.М. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011. № 86. Том II. С. 226–330.
2. Програма з фізичної культури. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Дерев'янка В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші).  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
3. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Том I. 391 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
5. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., Mychka I., Khurtenko O., Semeniv B., Gnydiuk O., Muzhychok V., Puzdymir M. (2020). Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 12 (3), 92-102. doi:10.29359/BJHPA.12.3.09.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 4 КЛАСІВ З ФУТБОЛУ ПІД ЧАС ГУРТКОВОЇ РОБОТИ

<sup>1</sup>Горбатюк Д. О., <sup>1</sup>Мичка І.В., <sup>1</sup>Опанчук Д.Р. <sup>2</sup>Гаврилюк В.М.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка  
<sup>2</sup>Житомирський агротехнічний фаховий коледж

*Анотація.* В статті розкриваються питання технічної підготовленості молодших школярів з футболу. Встановлено, що значна частина учнів не успішно освоює навчальний матеріал з футболу. Така ситуація обумовлена недостатньою кількістю годин, відведених для технічної підготовки учнів. Вирішити дану проблему можуть заняття з футболу під час гурткової роботи. Упровадження розробленої нами програми сприяло достовірному покращенню показників технічної підготовленості молодших школярів експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

*Ключові слова:* футбол, учні, технічна підготовка, фізичні вправи.

*Актуальність теми дослідження.* Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що значна частина учнів загальноосвітніх шкіл не успішно освоює навчальний матеріал з футболу, і більшість з них володіє цим матеріалом на низькому рівні. Така ситуація пояснюється неефективним плануванням навчального матеріалу з футболу та недостатньою кількістю годин, відведених для технічної підготовки учнів. Навчитися володіти елементами техніки гри в футбол неможливо виключно на уроках фізичної культури [2, 4]. Ефективність навчання досягається у поєднанні з іншими

видами активності, такими як самостійні заняття та відвідування секційних занять. У зв'язку із вище викладеним виникає необхідність впровадження секційних занять, що сприятиме підвищенню ефективності освоєння елементів техніки гри в футбол в загальноосвітніх школах [1, 3, 5].

*Мета дослідження* – розробити програму підвищення технічної підготовленості учнів 4 класів з футболу та перевірити її ефективність.

*Результати досліджень.* Для підвищення показників технічної підготовленості хлопчиків четвертих класів нами була розроблена програма, яка передбачала такі аспекти: удосконалення техніки ударів по м'ячу, передач, прийомів м'яча у різних ситуаціях; вміння застосовувати освоєні рухові дії у різних варіантах гри у футбол; мотивації до вивчення гри у футбол. Хлопчики експериментальної групи займалися за запропонованою нами програмою, а контрольної групи за традиційною програмою з фізичної культури (футбол).

На першому етапі дослідження була здійснена оцінка технічної підготовленості досліджуваних груп. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці у показниках, які характеризують технічну підготовленість хлопчиків 4 класів немає (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники технічної підготовленості хлопчиків четвертих класів на початку експерименту**

Тести	Групи школярів				P
	КГ (n=12)		ЕГ (n=10)		
	$\bar{X}_1$	m1	$\bar{X}_2$	m2	
Жонгливання (кількість раз)	5,6	1,1	5,5	1,3	>0,05
Передачі м'яча між стійками (с)	12,3	0,6	11,9	0,8	>0,05
Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.	7,5	0,5	7,6	1,1	>0,05
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	9,2	0,7	9,1	0,8	>0,05
Удар по м'ячу на дальність (м)	19,5	2,4	19,1	1,1	>0,05
Удар по м'ячу ногою на точність 11 м	3,8	0,4	3,6	0,7	>0,05

Результати оцінки показників технічної підготовленості школярів експериментальної та контрольної груп після занять за запропонованою програмою представлені в табл. 2.

Вони свідчать про те, що за період експерименту в експериментальній групі у порівнянні з контрольною спостерігається достовірне покращення результатів показаних учнями за тестом жонгливання (кількість раз). Так, до проведення експерименту середньо груповий показник за даним тестом у експериментальній групі становить – 5,5 разів, а після – 8,7 разів. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 5,6 разів, а при повторному тестуванні – 6,4 разів.

Дані наведені в табл. 2, показують, що під впливом впровадження розробленої нами програми в експериментальній групі відбулися також покращення показників за передачі м'яча між стійками (с). Так, до проведення

експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 11,9 с, а після – 10,1 с. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 12,3 с, а при повторному обстеженні – 11,9 с.

Таблиця 2

**Показники технічної підготовленості хлопчиків четвертих класів після експерименту**

Тести	Групи школярів				P
	КГ (n=12)		ЕГ (n=10)		
	$\bar{X}_1$	m1	$\bar{X}_2$	m2	
Жонглювання (кількість раз)	6,4	1,9	8,7	2,4	<0,05
Передачі м'яча між стійками (с)	11,9	0,7	10,1	0,4	<0,05
Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.	7,3	0,6	7,0	0,8	>0,05
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	8,9	0,3	8,2	0,7	<0,05
Удар по м'ячу на дальність (м)	20,1	2,2	20,6	2,8	>0,05
Удар по м'ячу ногою на точність 11 м.	3,9	0,6	4,7	0,9	<0,05

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у учнів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с). Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 9,1 с, а після – 8,2 с. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 9,2 с, а при повторному тестуванні – 8,9 с.

Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що у учнів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом удар по м'ячу ногою на точність 11 м. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 3,6 раза, а після – 4,7 раза. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 3,8 раза, а при повторному тестуванні – 3,9 раза.

*Висновки.* Узагальнюючи результати впровадження розробленої нами програми занять з футболу необхідно відмітити, що при повторному тестуванні у школярів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, покращилися показники технічної підготовленості. Отже, результати проведених досліджень свідчать про ефективність запропонованої програми.

#### Список літературних джерел

1. Васильчук А.Г. Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України. Молода спортивна наука України. 2010. Т. 2. С. 46–50.
2. Дмор С.М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2014. 22 с.
3. Костюкевич В.М. Футбол: навчальний посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2006. 283 с.
4. Соломонко В.В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів. 2007. 134 с.

5. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2005. 20 с.

## АНАЛІЗ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ЗНАЧЕННЯ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Гресь М. Я., Острогляд А. Є., Цуд І. В.

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

*Анотація.* Веслування на човнах Дракон бере свій початок у Китаї та демонструє давню історію, китайську культуру, яка є обширною та глибокою. У статті аналізуються характеристики та цінності культури човнів дракон з метою поширення у всьому світі.

*Ключові слова:* веслування на човнах Дракон, веслування, старт, весло.

*Актуальність.* У веслувальному спорті, особливо в командному веслуванні на човнах «Дракон», успіх кожного веслувальника залежить від дружньої команди, злагодженості. Найсильніші спортсмени світу володіють технікою веслування на приблизно однаковому рівні, перевага в технічних елементах стати вагомим аргументом для здобуття, перемоги, саме том у високий рівень розвитку певних технічних елементів надає спортсменам найбільш резерви для досягнення максимальних результатів на головних змаганнях [1, 5].

*Мета:* розробити систему для вимірювання кінематики, та зусиль під час веслування на човнах Дракон та оцінити систему шляхом тестування веслувальників різного рівня кваліфікації, віку та статті.

*Методи:* система аналізу човна дракон, що складається з вимірюванням сили на веслі. Човни Дракони були виготовлені з деревини Тика, в Гуандун, але в інших частинах Китаю використовувались інші види деревини, ці човни зазвичай виготовляються з вуглецевого волокна, скловолокна та інших легких матеріалів. Для тренувань та змагань човни, як правило, оснащені декоративними головами та хвостами драконів, барабанами. Екіпаж стандартного човна Дракона зазвичай складається з 22 членів команди: 20 веслярів, 1 барабанщик, 1 стерновий, човен традиційний складається з 10 веслярів, 1 барабанщик, 1 стерновий [4].

Пульсацію ударів барабанщика, яку створює барабанщик, можна вважати «серцем» човна-дракона, барабанщик керує веслувальниками протягом гонки, використовуючи ритмічний удар барабана, щоб вказати частоту та синхронізацію гребків усіх веслярів, підвищення чи прискорення темпу, уповільнення темпу тощо. Барабанщик є обов'язковим під час перегонів, на офіційних змаганнях, таких як Чемпіонат Світу, Чемпіонат Європи, Чемпіонат України, барабанщик повинен фізично бити в барабан, інакше

команда може отримати штраф. Барабанщик викликає команди на основі входу весла у воду та гребків спортсменів [6].

Напрямок руху човна контролює стерновий, який стоїть позаду човна. Стерновий керує довгим зазвичай 9 футів прямим веслом, яке називається кермовим веслом, яке розташоване в механізмі, який утримує весло на місці, який. Називається фіксатором весла. Весло використовується як для керування човном під час його руху, так і для регулювання положення човна. Щоб керувати човном, стерновий опускає лопатку весла у воду і штовхає ручку від себе, або тягне її до себе, повертає весло в сторони, це призведе до повороту човна праворуч або ліворуч відповідно. Стерновий є особою, яка ставить вимоги до веслувальників у перегонах, щоб покращити їх місце та час у випадку, якщо вони бувають участь [7].

Катання на човнах дракон – це веселий водний вид спорту, який піднімає адреналін, цей вид спорту для будь-яких здібностей, тому попередній досвід не потрібен, оскільки повне навчання буде проведено в цей день. В даний час культура човнів драконів поширюється по всьому світі та має сильну привабливість у різні часи, суспільства та країни, що змушує нас постійно збагачувати національну культуру, покращити фізичний та психічний стан людини, повністю і довготривало створювати багатство суспільства. Сьогодні веслування на човнах Дракон є основним компонентом культури, є одним з найбільш швидкозростаючих командних водних видів спорту у світі, з сотнями учасників у різних організаціях і культурах [7].

Веслування на човнах Дракон виступає за колективізм, який демонструє дух єдності та прогресу під час змагань. Важливою особливістю веслування є те, що до занять долучаються всі учасники, незалежно від їх здібностей, знань, ступеням, соціального статусу, зросту та ваги, щоб виграти змагання, отже, веслування на човнах дракон може позитивно вплинути на розвиток духу співпраці та конкуренції, він символізує командний дух, та колективна сила, є більшою, ніж індивідуальна, таким чином, веслування впливає на виховання в аспекті патріотизму, єдності та прогресу в команді. Рівень для новачків зосереджується на навчанні правильному положенні веслувальників у човні, відповідним технікам. Техніка веслування є складовою, включає багатовимірний рух в перед у поєднанні з рухом і випаді, важливо, щоб уникнути травм спини та плечей. Веслувальник, який знаходиться з правого боку човна, повинен виставити праву ногу в перед, а ліву завести назад, веслувальник який знаходиться з лівого боку човна, повинен виставити ліву ногу в перед, а праву завести назад, коли вони обертаються в перед, повинні штовхати ногою і дозволяти своїм стегнам обертатися, щоб уникнути крутного моменту в хребті який може пошкодити спину, головне – досягти балансу між жорстким положенням та обертанням стегон для переміщення весла [8].

Веслувальник тримає весло двома руками, одна у верхній частині рукоятки, інша в низу ближче до верхньої частини лопаті весла. Весло опускається по воді спереду назад, щоб рухати човен вперед, тягнучи весло

паралельно човну, весло має бути у вертикальному положенні, весло виймається з води, коли досягне області стегнон коло коліна, час, коли веслувальник відпочиває, залежно від частоти гребка може бути тривалий або короткий період, коли веслувальник готується та займає час веслування учасники можуть покращити функціюд внутрішніх органів за допомогою фізичних вправ протягом тривалого періоду часу, покращити функцію дихальної системи, кровообігу, серцеве скорочення, зміцнює м'язи тіла, ритм веслування, який змушує спортсменів уважно прислухатися до наказу, щоб сприяти функціонуванню органів чуття людини, гнучкості, гнучкості центральної нервової системи та здатності рухового центру, що контролює людський орган, хороша координація набагато важливіша, ніж наявність кількох осодливо сильних веслувальників, вся команда має бути синхронізована з точки зору ритму та стилю веслування [6]. Гідродинамічна сила, що розвивається на лопаті весла, передається через все тіло, руки, плечі, ноги, спину веслувальника на човен. Старт – комбінація гребків під час гонки або тренування, часто набір із 10 або 20 гребків, які є швидкими та сильними, щоб допомогти човну піднятися з нерухомого положення. Змагання проводяться по всьому світу, пропонуючи міжнародні, континентальні, національні та місцеві змагання.

*Результати досліджень.* Для усіх учасників веслування частота дихання під час веслування була залучення у співвідношенні 1:1 з частотою веслування під кожен грибок, частота серцевих скорочень після веслування було помітно вищим для всіх спортсменів, ніж мінімальний допустимий критерій у 20–25 уд за хв [6]. Частота гребків середня під час веслування в положенні коливання від 50 до 60 гребків на хвилину, це можна порівняти з частотою гребків човна від 85–100, веслування в човні втрачає на темпі довжину гребка через рух човна в перед, з поступовим переходом на широкі гребки [1, 5]. Середній показник сили для нерухомого веслування коливається від 0,50 до 0,60. У кінці кожного гребка негативна сила розвивається на веслі як для нерухомої так і для веслування в човні.

*Висновок.* Веслування на човнах Дракон є концентрованим втіленням китайської традиційної культури, вона уособлює сміливий крок вперед і патріотизм, який має сильне виховне значення та є розвитком часу, яка відіграє важливу роль у покращенні сталого розвитку суспільства, колективну відповідальність за просування та популяризацію веслування по всьому світі.

#### Список літературних джерел

1. Гресь М.Я., Мороз Д. М., Шевчук М. Д. Фізична підготовленість школярів з веслування на човнах «Дракон» у Житомирі. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука» Видавничий дім. Випуск 5 (105). 2021. Том 1. С. 74–78.
2. Інфен Хе., Цюнь Конг. Аналіз характеристики і значення культури човнів – дракон. Досягнення соціальних наук, освіти та гуманітарних досліджень. Том 157. Міжнародна конференція з освітніх інновацій та соціальних наук ( ICEISS 2017 ). Китай 2017. С. 150 – 153.
3. Смолюк Вадимим, Шевчук Андрій, Глушко Петро. Веслувальний спорт як чинник соціалізації студентів. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцк. 2021. С. 31-35.



4. Таугер Марія, Кейгл Сара. Перегони на човнах дракон як новачки, так і професіонали. Los Angeles Times. 22 липня 2019. 3 с.
5. Тіхоміров А. І., Козубенко О. С., Усатюк Г. Ф. Веслуваний спорт. Навчальний посібник. Миколаїв. 2018. С. 45-52.
6. Юпін. «Вплив налагодження навчальної програми спорту на човнах – дракон на спортивну культуру студентського містечка», Бюлетень спортивноої науки та технологій. Том 22. 2014. С. 99-100
7. “Dragon bot racing calls to beginners and pros alike” Los Angeles Times. 2019.05.10. Retrieved 2019.07.22
8. “IDBF Lidrary” International Dragon Boat Federation/ Arehived from the original on 2016.03.01. Retrieved 2016

## **ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗА ОСВІТНЬО-НАУКОВОЮ ПРОГРАМОЮ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»**

**Грибан Г.П.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті проведений аналіз освітньо-наукової програми «Теорія та методика навчання (фізична культура)» третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, ступінь вищої освіти: доктор філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 014 Середня освіта.

*Ключові слова:* освітньо-наукова програма, теорія і методика навчання, фізична культура, компетентності, здобувач.

*Актуальність теми дослідження.* Одним і важливих завдань вищої школи України є забезпечення здобувачів знаннями, вміннями і навиками в певній галузі наук та підготовка їх до професійної діяльності [1, 2, 3, 4]. Сучасна парадигма освіти спрямовує фізичне виховання в русло формування основних компетентностей та системи цінностей, що знайшло своє відображення в законах України «Про освіту», «Національній доктрині розвитку освіти України», Концепції педагогічної освіти. Освіта XXI ст. – це освіта розвивальна, культуротворча домінанта, виховання відповідальної особистості, здатної до самоосвіти й саморозвитку, критичного мислення тощо. Майбутній фахівець має опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв’язання різних проблем [5].

*Мета дослідження* полягає у модернізації та удосконаленні освітньо-наукової програми «Теорія та методика навчання (фізична культура)» третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, ступінь вищої освіти: доктор філософії.

*Результати досліджень.* Методологічною основою навчання і виховання здобувачів виступає впровадження компетентнісного та аксіологічного підходів до освіти. Компетентнісний підхід посилює практичну значущість фізичного виховання, надає можливості передбачати результати навчання, якими може скористатися здобувач після його закінчення. Забезпечення якісних освітніх результатів для професійної діяльності має мати практичну реалізацію. Особливо це стосується теоретичних знань і практичних умінь та навичок, які повинні перестати бути «мертвим» багажем, а стати практичним засобом пояснення явищ і розв'язання практичних ситуацій і проблем, які виникають в процесі фізичного виховання.

Підготовка висококваліфікованих фахівців здатних до дослідницько-інноваційної діяльності та розв'язання актуальних проблем у галузі освіти за спеціальністю середня освіта (фізична культура) передбачає глибоке переосмислення ними наявних та створення нових цілісних знань для майбутньої професійної діяльності.

Освітньо-наукова програма «Теорія та методика навчання (фізична культура)» третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, ступінь вищої освіти: доктор філософії спрямована на набуття здобувачами загальних та фахових компетентностей, достатніх для продукування нових ідей щодо розроблення і впровадження методології та методики дослідницької роботи, створення нових освітніх технологій, розв'язання важливої наукової чи прикладної проблеми, яка має загальнонаціональне або світове значення, здійснення викладацької роботи у закладах передвищої фахової та вищої освіти.

Ціль навчання за освітньо-науковою програмою спрямована на підготовку висококваліфікованих фахівців, здатних розв'язувати комплексні проблеми професійного та дослідницького характеру у галузі педагогіки, освіти, теорії та методики навчання фізичної культури, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та професійної практики; формування готовності вирішувати актуальні проблеми педагогічної науки та освітньої практики шляхом проведення власного наукового дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення; формування компетентностей використовувати набуті знання та вміння у викладацькій, виховній, науково-дослідницькій, аналітичній, консультативній, комунікативній, організаційно-методичній діяльності.

Зміст предметної області програми базується на передових концептуальних та методологічних знаннях науково-дослідного та професійного характеру (теорії, концепції наук про освіту, принципи їх використання тощо), які забезпечують формування загальних і спеціальних компетентностей педагога-дослідника. До обов'язкових компонент освітньо-наукової програми входять: теорія і методика навчання (фізична культура), епістемологія та методологія наукового пізнання, основи спілкування науковою іноземною мовою, сучасна система наукової інформації, наукометрія, трансфер технології та управління науковими проектами, теорія і практика наукового

стилю української мови та основи академічного письма, асистентська педагогічна практика. До вибіркового компонент відносяться: актуальні проблеми фізичної культури, технологія оформлення та представлення наукових досліджень, інформаційні технології у науковій діяльності з фізичної культури, методи планування та організація експериментальної роботи у фізичній культурі, професійна діяльність фахівців з фізичної культури тощо. До кожної освітньої компоненти розроблені навчальна і робоча програми і силабуси. Освітній процес забезпечений інструктивно методичними матеріалами для лекційного курсу, практичних і самостійних занять.

Для оволодіння обов'язковою і вибірковою освітніми компонентами нами застосовуються такі методи та технології навчання: загально-логічні, теоретичні, емпіричні методи наукового пізнання, інформаційні системи і технології, методи математичного моделювання, аналізу, синтезу, наукового прогнозування, оптимізації, пов'язані з теоретичними та експериментальними дослідженнями у галузі педагогіки та фізичної культури.

Для досягнення мети навчально-освітнього процесу застосовувалося проблемно-орієнтоване навчання, індивідуальна дослідницька робота, самонавчання, центроване навчання, самоосвіта, практично-орієнтоване навчання, консультування та наставництво наукового керівника, індивідуальна та проектна робота. Для оцінювання знань застосовувався поточний і підсумковий контроль та самоконтроль. Серед форм контролю можна виділити: усне та письмове опитування, заліки, екзамени, захисти звіту практики, атестація. Система підсумкового оцінювання базувалася на умовах академічної доброчесності та прозорості. Оцінювання навчальних досягнень відбувалося за 4-х бальною національною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно).

Кінцевою метою освітньо-наукової програми було формування професійних компетентностей у майбутніх докторів філософії. Інтегральна компетентність передбачала формування у здобувача здатності продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у галузі освіти (фізичної культури), застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення у професійній діяльності [6].

До загальних компетентностей віднесені:

- здатність до оволодіння загальнонауковими компетентностями, спрямованими на формування системного наукового світогляду, загального культурного кругозору, дотримання у фаховій діяльності норм професійної етики, міжкультурної толерантності, керування загальнолюдськими цінностями;

- здатність до формування абстрактного мислення, критичного аналізу та синтезу, оцінки сучасних наукових досягнень, генерування нових ідей при вирішенні дослідницьких і практичних завдань;

- здатність здійснювати пошук та обробку наукової інформації з різних джерел, інтерпретацію результатів наукових досліджень та їх практичне застосування;

- здатність проводити наукові дослідження на відповідному методологічному рівні;

- здатність розробляти наукові проекти, управляти ними, складати пропозиції фінансування та реалізації;

- здатність презентувати результати наукових досліджень українською та однією з іноземних мов європейського простору;

- здатність застосовувати сучасні інформаційні технології, бази даних та інші електронні ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та навчальній діяльності, критично ставитись до отриманої інформації;

- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у вищій освіті, у наукових структурах та закладах вищої освіти;

- здатність до формування професійної етики, дотримуватися етичних принципів та академічної доброчесності в наукових дослідженнях.

До спеціальних компетентностей віднесені:

- здатність володіти педагогічною майстерністю, педагогічною технікою, професійними вміннями до передачі наукових знань майбутнім фахівцям галузі педагогіки та фізичної культури і спорту під час освітнього процесу у ЗВО, здатність до застосування сучасних методологій, методів та інструментів педагогічної, наукової та творчої діяльності;

- здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у галузі педагогіки та фізичної культури і спорту, і можуть бути опубліковані у провідних наукових педагогічних виданнях;

- здатність до застосування концептуальних знань, новітніх теорій, технологій та методів, необхідних для розв'язання комплексних проблем у галузі педагогіки та фізичної культури і спорту;

- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру у галузі педагогіки та фізичної культури і спорту, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень;

- здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти у галузі педагогіки та фізичної культури і спорту;

- здатність до продукування нових ідей та розв'язання комплексних програм в галузі дослідницько-інноваційної діяльності, апробації результатів наукового дослідження, їх поширення та впровадження у педагогічну практику на регіональному, національному та міжнародному рівнях;

- здатність дотримуватись етики досліджень, правил академічної доброчесності в наукових дослідженнях та науково-педагогічній діяльності;

- здатність самовдосконалюватися впродовж життя, оцінювати рівень власної фахової компетенції та підвищувати професійну кваліфікацію, адаптуватися до змін у професійній діяльності;

- здатність моделювати, здійснювати й оцінювати освітню та

фізкультурно-оздоровчу діяльність у закладах вищої освіти, обґрунтовано обирати і ефективно використовувати новітні освітні та фізкультурно-оздоровчі технології;

- уміння здійснювати підготовку текстів навчальних та наукових видань, навчально-методичного контенту із забезпечення навчального процесу та фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО [6].

*Висновки.* Оволодіння науково-освітньою програмою залежить від мети та завдань навчання, рівня, темпів, потреб і можливостей суспільства, рівня розвитку педагогічної науки і практики, поєднання особистісних мотивів здобувача з зовнішніми умовами, матеріально-технічного та методичного забезпечення навчального процесу, оптимального застосування засобів та методів навчання, форм його організації та від інтенсивності зворотних зв'язків.

### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М. та ін. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 4 (149) 22. С. 43–46.

2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Білоскаленко Т.О. Формування професійних компетентностей в майбутніх учителів фізичної культури. 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. 17–22.

3. Грибан Г.П., Отрошко О.В., Солодовник О.В. та ін. Формування професійних компетентностей учителя фізичної культури у здобувачів з використанням здоров'язбережувальних технологій навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 6 (151) 22. С. 46–51.

4. Грибан Г.П. Методична система впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі студентів. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць V Міжнарод. наук.-практ. конф. (17–18 квітня 2019 року). За заг. ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2019. – Краматорськ: ДДМА, 2019. – С. 51–61.

5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 [Електронний ресурс]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

6. Освітньо-наукова програма доктора філософії галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2023. Уклад. Г. Грибан, О. Булгаков, О. Вознюк, І. Мичка та ін.

## ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

<sup>1</sup>Грибан Г.П., <sup>1</sup>Дубинська О., <sup>2</sup>Палкіна С.П.

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

<sup>2</sup>Бердичівський міський ліцей № 15

*Анотація.* В статті розглядається актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки учнів. Доведено, що цілеспрямована, систематична і науково обґрунтована методика розвитку рухових здібностей учнів 8–9 класів може суттєво покращити показники загальних і спеціальних рухових здібностей учнів загальноосвітньої школи засобами волейболу.

*Ключові слова:* волейбол, рухові здібності, фізична підготовка, учні 8–9 класів.

*Актуальність теми дослідження.* Фізична культура є універсальним засобом різнобічного розвитку особистості, що орієнтує освітній процес на зміцнення здоров'я учнів, їх фізичний розвиток, набуття знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту. На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів як підґрунтя для збереження здоров'я та підвищення рухової активності [2, 5]. Урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів, розглядається як взаємодія вчителя та учня, спрямований на виконання технічних і тактичних дій, прийомів і фізичних вправ із різних видів спорту, а також на використання навичок здорового способу життя в різних формах рухової, ігрової та змагальної діяльності. У свою чергу, освітній процес у школі спрямований формувати стійкі мотиви та потреби учнів, дбайливе ставлення до власного здоров'я, гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей, творче застосування засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

*Мета дослідження* – розробити та експериментально обґрунтувати методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять волейболом.

*Результати досліджень.* За останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності школярів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані майбутніх фахівців, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я. Дослідники [2, 4, 6] підкреслюють, що молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових занять з фізичної культури. Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у закладах освіти.

Для фізичного виховання школярів в Україні має бути:

- конкретне соціальне замовлення виробництва та роботодавців на фізичну готовність випускників;
- достатня гуманістична й професійна спрямованість навчального процесу з фізичної культури;
- ефективна теоретична та методична підготовка із питань особистої фізичної культури;
- необмежений арсенал практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання функцій фізичної культури;
- достатня дієвість дидактичного наповнення практичних розділів програми фізичної культури;
- адекватність форм організації процесу фізичної культури сучасному менталітету й мотиваційній зрілості школярів;
- наявність належних дієвих умов для ефективного функціонування навчального процесу з фізичної культури (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення);
- висока мотивація до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення.

Однією з найбільш актуальних та різноманітних форм організації навчального процесу з фізичної культури слід вважати секційну роботу. Потенційні переваги секційних занять визначаються тим, що завдяки цим заняттям учень, зокрема, може: справлятися, без надмірної втоми; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; долати великі фізичні напруження, контролювати масу тіла; швидко відновлювати сили [1, 3].

Зауважимо, що різноманітність видів спорту для секційної роботи обмежується виключно матеріально-технічним забезпеченням та наявністю кваліфікованих спеціалістів, спроможних адекватно проводити фізкультурно-оздоровчу діяльність у обраному напрямі. Актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки учнів є очевидною. Волейбол – це вид спорту, де у найбільшій мірі йде сприяння всебічному розвитку людини, пред'являються високі вимоги організму людини. Волейбол складається з конструктивних, творчих, інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди [3, 6].

Для успішного ведення змагальних дій волейболісту потрібен високий рівень розвитку рухових здібностей, одними з домінуючих є швидкість, спритність, координація, швидко-силові якості. Це пов'язано з тим, що під час гри волейболіст виконує велику кількість ударів та передач м'яча, різноманітних стрибків, подачу м'яча на точність і силу удару, а виконання цих рухових дій практично не можливо без розвитку рухових здібностей. Особливе місце в системі навчання у волейболі, належить фізичній і технічній підготовці,

які визначають можливості ефективного і раціонального виконання кожним учнем прийомів гри.

Дослідження проводилися в місті Звягіль. Контрольну групу склали учні ліцею № 2, експериментальну групу школярі ліцею № 5. Контрольна група займалася за загально прийнятою програмою, а експериментальна група займалася за розробленою нами методикою виконання вправ для розвитку рухових здібностей засобами волейболу. Були сформовані дві групи (контрольна та експериментальна по 20 учнів-юнаків) однакового рівня фізичної підготовленості.

Методика формування рухових здібностей учнів під час занять волейболом розроблена на теоретико-методологічній основі, що включає: принципи спортивного тренування; теорію і методику спортивної підготовки в волейболі; положення теорії та методики розвитку рухових якостей; відомості про засоби і методи розвитку фізичних якостей в учнів 8–9 класів. Для експериментальної групи були створені певні умови на уроці фізичної культури для занять волейболом. Ефект тренування рухових здібностей залежить від індивідуальної реакції організму учнів на навантаження. Фізичні навантаження у різних дітей викликають неоднаковий ефект як у ході одного заняття, так і протягом тривалого періоду впливу. Особливу увагу при цьому слід звертати на дітей, які демонструють винятково високі темпи розвитку відповідних рухових здібностей, а також на учнів, які прогресують повільніше інших.

Упровадження методики формування рухових здібностей учнів засобами волейболу під час уроків фізичної культури в експериментальній групі підтвердило гіпотезу дослідження, що дана методика може використовуватися у процесі уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Дослідження підтвердили, що цілеспрямована робота по формуванню рухових здібностей учнів 8–9 класів суттєво може покращити рівень їх загальної фізичної підготовленості (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники розвитку рухових здібностей учнів після завершення педагогічного формувального експерименту**

Тести	Експериментальна група (n = 20)	Контрольна група (n = 20)	t	P
Кистьова динамометрія сильнішої руки, кг	42,1±2,24	36,8 ±2,28	3,97	< 0,001
Станова динамометрія, кг	84,9±3,98	70,6±3,92	4,23	< 0,001
Кидок набивного м'яча 2 кг на дальність сидячи, ноги нарізно, м	7,3±0,66	6,4±0,64	2,91	< 0,01
Стрибок у довжину з місця, см	228,2±11,16	222,8±11,33	1,67	> 0,05
Біг по периметру квадрата 10 x 10 м	14,2±0,58	15,6±0,58	2,12	< 0,05
Біг на 30 м з високого старту, с	5±0,48	5,2±0,38	2,34	< 0,05
Теплінг-тест, к-ть разів за 10 с	48,3±3,14	44,7±3,27	2,27	< 0,05



Учні експериментальної групи, які тренувалися за методикою формування рухових здібностей, достовірно покращили результати з кистьової динамометрії ( $t = 3,97$ ;  $P < 0,001$ ); у становій динамометрії ( $t = 4,23$ ;  $P < 0,001$ ); кидку набивного м'яча 2 кг на дальність сидячи, ноги нарізно ( $t = 2,91$ ;  $P < 0,01$ ); з бігу по периметру квадрата 10 x 10 м ( $t = 2,12$ ;  $P < 0,05$ ), з бігу на 30 м з високого старту ( $t = 2,34$ ;  $P < 0,05$ ), з теплінг-тесту ( $t = 2,72$ ;  $P < 0,05$ ). Лише у стрибку у довжину з місця показники були не достовірні ( $t = 1,67$ ;  $P > 0,05$ ).

Додаткове тестування показників розвитку спеціальних рухових здібностей, тобто уміння дітей виконувати основні технічні прийоми у волейболі показало достовірні відмінності із всіх виконаних тестів (табл. 2). У передачі м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с, виялися достовірні відмінності між учнями експериментальної і контрольної груп ( $t = 2,89$ ;  $P < 0,01$ ), нижня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику також підтвердила відмінності між порівнювальними групами ( $t = 3,96$ ;  $P < 0,001$ ), прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3, також підтвердив відмінності між експериментальною і контрольною групами ( $t = 2,28$ ;  $P < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Показники розвитку спеціальних рухових здібностей учнів експериментальних груп після завершення педагогічного формувального експерименту**

Тести	Експериментальна група (n = 20)	Контрольна група (n = 20)	t	P
Передача м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с, к-ть разів	14,6±1,42	12,8±1,36	2,89	<0,01
Нижня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику, к-ть разів	6,2±0,88	4,4±0,84	3,96	<0,001
Прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3, к-ть разів	5,4±0,94	4,6±0,81	2,28	<0,05

Порівняльний аналіз показників рухових здібностей учнів експериментальної групи упродовж педагогічного формувального експерименту також підтвердив високу ефективність авторської методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів на уроках фізичної культури засобами волейболу. Серед семи досліджуваних тестів, учні експериментальної групи покращили достовірно показники з шести тестів ( $t = 2,26–4,32$ ;  $P < 0,05–0,001$ ), лише з бігу на 30 м з високого старту не відбулося суттєвих змін ( $t = 1,82$ ;  $P > 0,05$ ) (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники розвитку рухових здібностей учнів експериментальної групи упродовж педагогічного формувального експерименту (n = 20)**

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
Кистьова динамометрія сильнішої руки, кг	32,3±2,17	42,1±2,24	4,31	< 0,001
Станова динамометрія, кг	63,4±3,82	84,9±3,98	4,19	< 0,001
Кидок набивного м'яча 2 кг на дальність сидячи, ноги нарізно, м	5,1±0,51	7,3±0,66	4,30	< 0,001
Стрибок у довжину з місця, см	219,4±10,0,8	228,2±11,16	2,36	< 0,05
Біг по периметру квадрата 10 x 10 м	16,7±0,47	14,2±0,58	2,89	< 0,01
Біг на 30 м з високого старту, с	5,6±0,67	5,0±0,48	1,82	> 0,05
Теплінг-тест, к-ть разів за 10 с	41,5±2,96	48,3±3,14	4,16	< 0,001

Аналогічне покращення показників розвитку спеціальних рухових якостей в учнів експериментальної методики відбулося упродовж педагогічного формувального експерименту (табл. 4). У передачі м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с, виялися достовірні відмінності ( $t = 2,98$ ;  $P < 0,01$ ), нижня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику також підтвердила відмінності між порівнювальними групами ( $t = 4,08$ ;  $P < 0,001$ ), прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3, також підтвердив відмінності між експериментальною і контрольною групами ( $t = 2,33$ ;  $P < 0,05$ ).

Таблиця 4

**Показники розвитку спеціальних рухових здібностей учнів експериментальної групи упродовж педагогічного формувального експерименту (n = 20)**

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
Передача м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с., к-ть разів	11,9±1,31	14,6±1,42	2,98	< 0,01
Нижня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику, к-ть разів	4,4±0,73	6,2±0,88	4,08	< 0,001
Прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3, к-ть разів	4,2±0,71	5,4±0,94	2,33	< 0,05

У цілому можна констатувати, що цілеспрямована, систематична і науково обґрунтована методика розвитку рухових здібностей учнів 8–9 класів може суттєво покращити показники загальних і спеціальних рухових здібностей учнів загальноосвітньої школи засобами волейболу.

*Висновки.* Впроваджена методика формування рухових здібностей учнів 8–9 класів включає в себе комплекс засобів з волейболу, спрямованих на розвиток рухових здібностей школярів, побудована на основі раціонального співвідношення фізичних вправ з м'ячем та без м'яча. Методика враховувала вік та розвиток показників фізичних якостей, вікову еволюцію організму, періоди, коли формування фізичних якостей відбувається особливо інтенсивно. Дотримання методів розвитку фізичних якостей учнів, пов'язаних із значним фізичним навантаженням. В структурі уроку ми передбачали чергування навантажень ігровими ситуаціями, створенням позитивного емоційного фону уроку, що дозволяло формувати зацікавлене ставлення до уроку. Учні експериментальної групи достовірно покращили показники розвитку спеціальних рухових здібностей, тобто уміння виконувати основні технічні прийоми у волейболі, а саме: у передачі м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с ( $t = 2,89$ ;  $P < 0,01$ ); у нижній прямій подачі м'яча на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику ( $t = 3,96$ ;  $P < 0,001$ ); у прямому нападаючому ударі із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3 ( $t = 2,28$ ;  $P < 0,05$ ). В учнів контрольної групи жоден із тестів спеціальних рухових здібностей не був статистично достовірно підтвердженим.

#### Список літературних джерел

1. Гогоць В.Д., Остапова О.О., Остапов А.В., Розвиток витривалості і сили: метод. посіб. Полтава: Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2010. 36 с.
2. Грибан Г.П. Аспекти стану здоров'я і фізичної підготовленості абітурієнтів до навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми в системі освіти: ЗНЗ – доуніверситетська підготовка – ВНЗ: зб. наук. пр. матер. ІХ міжрегіонального семінару, м. Київ, 14 листопада 2014 р. Нац. авіаційний ун-т. К.: НАУ, 2014. С. 43–50.
3. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура (5–9 класи)». За ред. Т. Ю. Круцевич. К., 2017. 427 с.
4. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін.; Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
5. Ситникова М.А., Грибан Г.П. Проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць ІV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 139–140.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. 2017. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра».

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

<sup>1</sup>Грибан Г.П., <sup>1</sup>Тимошенко І.О., <sup>2</sup>Ткаченко П.П., <sup>3</sup>Білоskalенко Т.О.

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

<sup>2</sup>Поліський національний університет

<sup>3</sup>Відокремлений структурний підрозділ «Житомирський автомобільно-дорожний фаховий коледж Національного транспортного Університету»

*Анотація.* В статті розкрита проблема розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 8–9 класів засобами фізичних вправ на уроках фізичної культури. Розроблено і обґрунтовано методику занять для учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, яка базується на використанні оптимальних співвідношень вправ розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, що забезпечує покращення рівня фізичної підготовленості.

*Ключові слова:* швидкісно-силові якості, урок фізичної культури, учні 8–9 клас, рівень фізичної підготовленості.

*Актуальність теми дослідження.* Стан соматичного здоров'я та рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення, а кількість учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості неухильно зростає [2, 4]. Результатом низького рівня фізичного стану учнів є недостатня рухова активність, перевантаженість шкільної програми, негативний вплив різних соціальних чинників, саме тому оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями є актуальною. Загальновідомо, що використання різних систем і комплексів фізичних вправ по-різному впливають на організм учнів. Упровадження фізичних вправ на заняттях з фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів повинні не тільки зацікавлювати їх до занять, але й позитивно впливати на стан їх здоров'я, формувати рухові здібності, покращувати функціональні можливості організму, а для цього необхідно створити методичну систему як складову навчального процесу [3, 4].

*Метою дослідження* є теоретичне обґрунтування та практична оцінка методики розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 8–9 класів на уроках фізичної культури.

*Результати досліджень.* Для успішного навчання учнів на уроках фізичної культури потрібно використовувати такі вправи, які в змозі залучити їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності, підключати до активного пізнавального процесу та зміцнити їх здоров'я [5]. При цьому навчання фізичним вправам учнів загальноосвітніх навчальних закладів повинно ґрунтуватися на використанні сучасних методів і технологій навчання. В той же час встановлено, що 92,5 % учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури в школі та лише 7,5 % – негативно, але в зимовий період відсоток

зменшується. Великою популярністю на уроках фізичної культури користуються спортивні ігри: футбол – 46,73 %, волейбол – 37,59 %, баскетбол – 36,43 %. Серед зимових видів спорту: лижною підготовкою хотіло займатися 39,02 % учнів, ковзанярською підготовкою – 29,74 % [1]. Тому спортивні ігри на уроках фізичної культури мають займати провідне місце. Програма має передбачати використання протягом навчального року тренувальні заняття певного співвідношення основних і допоміжних засобів з різних видів спорту. Раціональний розподіл певних тренувальних засобів дозволяє учням покращити фізичні якості. Розроблені програми занять з різних видів спорту для учнів базуються на оптимізації навчального процесу впродовж року з акцентом розвитку швидкісно-силових якостей [6]. З метою вирішення цього питання було організовано порівняльний педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи учнів 8–9 класів. Групи не мали суттєвих відмінностей за показниками фізичної підготовленості. Експериментальна група впродовж формувального експерименту виконувала різні співвідношення фізичних навантажень за особистісно орієнтованим вибором рухової активності, а контрольна група займалася за навчальною програмою занять [7].

Головними вимогами до уроку фізичної культури в експериментальному класі було:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням інноваційних методів навчання;
- всебічне забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості уроку;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення індивідуального та диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів;
- систематична динаміка використання вчителем різних форм, засобів, методів і прийомів під час уроку;
- досягнення оптимального навантаження на кожному уроці з урахуванням стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Упровадження методики розвитку швидкісно-силових якостей учнів під час уроків фізичної культури в експериментальній групі підтвердило гіпотезу дослідження, що дана методика може використовуватися у процесі уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Дослідження підтвердили, що цілеспрямована робота по розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8–9 класів суттєво може покращити рівень їх загальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Учні експериментальної групи, які тренувалися за методикою розвитку швидкісно-силових якостей, достовірно покращили результати з підтягування на перекладині ( $t = 2,93$ ;  $P < 0,01$ ); у згинанні рук в упорі лежачи ( $t = 2,12$ ;  $P < 0,05$ ); у човниковому бігу 4 x 9 м ( $t = 2,18$ ;  $P < 0,05$ ). У бігу на 100 м показники були не достовірні ( $t = 1,83$ ;  $P > 0,05$ ) та у стрибку у довжину з місця

( $t = 1,67$ ;  $P > 0,05$ ). Це дає підстави стверджувати, методика розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8–9 класів у процесі уроків фізичної культури за особистісно орієнтованим вибором рухової активності на уроках фізичної культури дозволяє підвищити розвиток фізичних якостей.

Таблиця 1

**Показники розвитку фізичних якостей учнів після завершення педагогічного формувального експерименту**

Тести	Експеримент. група (n = 26)	Контрольна група (n = 27)	Різниця	t	P
Біг на 100 м, с	14,5±0,63	14,7±73	0,2	1,83	> 0,05
Підтягування на перекладині, разів	8,8±2,72	7,3 ±2,84	1,5	2,93	< 0,01
Згинання рук в упорі лежачи, разів	32,6±6,45	28,9±7,12	3,7	2,12	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	219,3±17,14	216,1±16,51	3,2	1,87	>0,05
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,1±0,64	10,7±0,71	0,6	2,18	<0,05

*Висновки.* За період навчального року в загальноосвітньому навчальному закладі можна достовірно покращити показники з фізичної підготовленості учнів. Це дозволяє стверджувати, що за умови правильного підбору найбільш ефективних методів, засобів і форм навчання залежно від вікових та фізіологічних особливостей організму учнів, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень можна досягти бажаного результату.

**Список літературних джерел**

1. Ворона В.В. Мотивація школярів 5–9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали VI Всеукр. наук. конф. За ред. О.М. Худолія. Харків : «ОВС», 2010. 63 с.
2. Грибан Г.П. Аспекти стану здоров'я і фізичної підготовленості абітурієнтів до навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми в системі освіти: ЗНЗ – доуніверситетська підготовка – ВНЗ: зб. наук. пр. матер. IX міжрегіонального семінару, м. Київ, 14 листопада 2014 р. Нац. авіаційний ун-т. К.: НАУ, 2014. С. 43–50.
3. Грибан Г.П. Модернізація методичної системи фізичного виховання як складової навчального процесу. Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогіка. Вип. 4. Кременець: ВЦ КЩТП ім. Т. Шевченка, 2015. С. 64–70.
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., 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.
6. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Сметанникова Т.В. Розвиток швидкісно-силових якостей у студенток спеціальних медичних груп упродовж навчання у вищих навчальних закладах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вип. 1. Вінниця, 2016. С. 47–54.
7. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура (5–9 класи)». За ред. Т. Ю. Круцевич. К., 2017. 427 с.

# ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ СТРАТЕГІЧНИХ ПРІОРИТЕТІВ УКРАЇНИ

Грибук В.О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті автором представлено аналіз сучасного стану розвитку системи фізичного виховання. Акцентуючи увагу на пріоритетах державної політики та орієнтири на сталий розвиток економіки та суспільства, в результаті ґрунтовного аналізу джерел, запропоновано шляхи оптимального розвитку системи фізичного виховання в Україні в сучасних умовах.

*Ключові слова:* управління, стратегія, підростаюче покоління, фізичне виховання.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні світові тенденції такі як глобалізація, урбанізація та цифровізація, що виступають чинниками розвитку, під впливом викликів пандемії та війни, сприяють популяризації та нестабільності, посилюють нагальність політичних дій, спрямованих на досягнення відкритого і справедливого переходу до цифрової та кліматично-нейтральної економіки. Майбутнє вбачається тільки за умови безперервного розвитку. Фундаментом нової структури розвитку суспільства є чітка регіоналізація, екологічно-безпечна економіка, а також розвиток людського капіталу, що характерного для періоду інновацій та трансформацій.

Стрімкі зміни в Україні та світі – бурхливий науково-технічний розвиток, зовнішня відкритість країни, зовнішні та внутрішні суспільно-політичні та соціально-економічні трансформації, війна, яка зараз триває, ставлять перед середовищем нові виклики, одним із яких є формування особистості з високим рівнем фізичного й інтелектуального потенціалу, спроможної здійснювати пошук і генерувати ідеї, приймати креативні рішення, здатної до навчання упродовж життя.

На сучасному етапі трансформацій та інноваційного розвитку українського суспільства зберігається актуальність всебічної підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави, зокрема фізичного виховання дітей шкільного віку. Такий стан речей певним чином унормований чинним законодавством [2, 4, 5, 7, 8 та ін.].

*Мета дослідження* – сформулювати шляхи оптимального розвитку системи фізичного виховання дітей шкільного віку.

*Результати досліджень.* За результатами першого комплексного українського дослідження вивчення рівня залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я, яке проводилося за підтримки Благодійної організації «Благодійний фонд Катерини Білоруської» при сприянні Державної установи «Державний інститут

сімейної та молодіжної політики» за підтримки Міністерства молоді та спорту України та Державної установи «Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» на даний час спостерігається зменшення кількості осіб, які відвідували заняття (уроки) фізичною культурою і спортом у закладах освіти (від 5,6 млн до 5,47 млн) та зменшення частки осіб, які відвідували заняття (уроки) фізичною культурою і спортом у закладах освіти, від загальної кількості осіб, які навчаються у цих закладах (від 88,1 % у 2017 до 85,6 % у 2021). Також спостерігається зниження частки вихованців ДЮСШ, СДЮШОР від загальної чисельності дітей в Україні [6].

Одним із пріоритетних завдань внутрішньої політики України на найближчі роки визначено збереження і розвиток національного людського капіталу держави як головного чинника економічного росту. Підтримуючи проголошені резолюцією Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 25 вересня 2015 року № 70/1 глобальні цілі сталого розвитку до 2030 року та результати їх адаптації з урахуванням специфіки розвитку України, викладені у Національній доповіді «Цілі сталого розвитку: Україна», визначено пріоритети державної політики, а саме забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці. В Україні системи фізичного виховання, спорту та активного відпочинку визначено як пріоритетний напрям гуманітарної політики. Однак, аналіз поточної ситуації стану їх функціонування, свідчить про те, що вони не дають значних економічних та соціально-гуманітарних преференцій територіальним громадам і державі [8].

Однією із цілей сталого розвитку є сприяння фізичному та психічному здоров'ю і благополуччю, а також збільшення середньої тривалості життя для всіх через забезпечення всезагального охоплення регулярною руховою активністю населення. Оскільки фізичне виховання, фізична активність та ігри мотивують дітей та молодь відвідувати школу та займатися формальною та неформальною освітою, покращують результати навчання, сприяють навчанню та досягненню, лідерським здібностям, концентрації та зосередженості, вони розглядаються як дієвий інструмент у досягненні ще однієї цілі Сталого розвитку, а саме: забезпечити інклюзивну та справедливую якісну освіту та сприяти можливості навчання протягом усього життя для всіх.

Трансформації, які відбуваються в управлінні системою фізичного виховання, докорінно змінили її значення в суспільстві, яка є складним сектором економіки. Поєднання соціально-культурної та економічної складової перетворили її на інструмент просування інтересів.

Державна політика у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності реалізується шляхом здійснення комплексу заходів з національно-патріотичного виховання, військово-патріотичного виховання та громадянської освіти, регулювання відносин у сфері співпраці із закордонними українцями з питань утвердження української національної та громадянської ідентичності [1].



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

Пріоритетними напрямками діяльності інституцій системи фізичного виховання є:

- створення умов до оздоровчої рухової активності та популяризація здорового способу життя;
- забезпечення доступності спорту для учнівської молоді;
- формування ціннісного ставлення до власного фізичного здоров'я, спортивних і духовних досягнень, гуманістичних цінностей і патріотичних почуттів.

Серед невирішених проблем залишається науково-обґрунтована розробка механізмів реалізації цих напрямів, з урахуванням забезпечення співпраці Міністерства освіти і науки України з центральними органами виконавчої влади, КФВС МОН та його відокремленими підрозділами (філіями), закладами освіти, Національним олімпійським комітетом України та його регіональними відділеннями, Спортивним комітетом України, Національним антидопінговим центром України, науковими та науково-дослідними установами, місцевими органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування, федераціями з видів спорту, спортивними клубами, громадськими об'єднаннями, представниками бізнесу та іншими суб'єктами фізичної культури і спорту.

Наступним шляхом досягнення цілей шкільного фізичного виховання є застосування такої його моделі, яка відповідатиме реальним умовам існування соціуму на даному етапі історичного розвитку. Колектив авторів Круцевич Т., Пангелова Н., Бондарчук Н., Підлетейчук Р. пропонують перехід на соціально-орієнтовану модель фізичного виховання, що вимагатиме інтенсифікації навчально-виховного процесу, розширення змісту фізичного виховання за рахунок введення нових видів рухової активності, більш жорстких підходів і вимог до старшокласників. Авторами передбачено, що впровадження в практику шкільного фізичного виховання його соціально-орієнтованої моделі вимагатиме, зокрема, вдосконалення відповідної нормативно-правової бази, розробки та апробації більш сучасних і гнучких навчальних програм, що будуть включати в себе військово-спортивні ігри та змагання, заохочення цікавих спортивних пропозицій від учителів і закладів освіти, розширення системи позашкільного фізичного виховання, реформування системи оцінювання успішності учнів за навчальним предметом фізичної культури [3].

Слід зазначити, що актуальним залишається питання вивчення потреби фахівців фізичної культури і спорту в набутті компетентностей для організації освітньої діяльності в інтересах сталого розвитку та розуміння ними причетності сфери фізичної культури і спорту до реалізації цілей сталого розвитку, чому присвячено дослідження Tsyhura H., & Harkusha S.[10].

Огляд емпіричних даних щодо концептуальних засад прикладної цілісної освіти у фізичному вихованні та спорті, дозволяють констатувати той факт, що цілісна освіта стає важливим аспектом для досягнення освітніх цілей, які узгоджуються із цілями сталого розвитку. Фізичне виховання виступає тією частиною шкільних предметів, яка має використовуватися для реалізації освітньої мети цілісного навчання. Концептуальна структура системи фізичного виховання, що включає когнітивний, соціально-емоційний і фізичний аспекти, є потужним інструментом для покращення розвитку дитини в цілому [9].

На даний момент в Україні реалізується ряд комплексних ініціатив, орієнтованих на дітей та молодь:

1. Так, з метою сприяння ефективному залученню молоді до волонтерської діяльності, Міністерство молоді та спорту України у партнерстві з ГО «Українська Волонтерська Служба» та Корпусом миру США в Україні Міністерством освіти і науки України, представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, U-Report та Рухом JuniorS запустили проєкт Шкільний урок волонтерства, який розвиває культуру волонтерства в Україні та підсилює волонтерів у різних напрямках. Результативними досягненнями провадження Шкільного уроку волонтерства є те, що про волонтерську діяльність дізнались 31 574 школярів, проведено 1342 уроків як у офлайн, так і онлайн форматах по всій Україні. Зокрема, 201 урок в онлайн-форматі відбувся у школах прифронтових та навіть тимчасово окупованих міст.

2. Проєкт «Активні парки – Нація загартованих», який сприяє загартованості та багатофункціональності людини, як свідомого громадянина України та розрахований на усіх бажаючих з метою популяризації активного способу життя, об'єднання молоді і підлітків в згуртовану спільноту, цінності якої є національно-патріотичне виховання, враховуючи реальне сьогодення повномасштабної війни.

В нових умовах, що склались в Україні на місцевому рівні, а саме децентралізація влади, існують реальні можливості поштовху розвитку системи фізичного виховання за рахунок активної життєвої позиції і високої ініціативи громади. Ефективний розвиток системи фізичного виховання дітей шкільного віку на рівні місцевого самоврядування передбачає активне застосування різних механізмів участі громади в управлінні нею. На нашу думку, комплексної розробки потребує політика благополуччя дітей, яка має включати інтегровані плани політики, інструменти, набори показників оцінювання.

Таким чином, реформування системи фізичного виховання дітей шкільного віку повинно відбуватись у декількох напрямках:

- дослідження прикладної спрямованості засобів і методів фізичної культури;

- інноваційні методики розвитку фізичних здібностей школярів під час оволодіння змістом шкільної програми з фізичної культури; застосування засобів фізичної культури у позакласній діяльності та у процесі активного відпочинку; відновлення працездатності після розумових, фізичних й емоційних напружень;

- модернізація змісту програм фізичного виховання в контексті реалізації реформи МОН «Нова Українська Школа»;

- розробка концептуальних підходів до оптимізації організації та управління фізичного виховання школярів, для збереження генофонду нації через удосконалення організаційних, соціальних та педагогічних технологій впровадження фізичного виховання в різні аспекти життя підростаючого покоління.

*Висновки.* Стримуючими чинниками розвитку системи фізичного виховання дітей шкільного віку є: недостатня ефективність чинної нормативно-правової бази, недосконалість фінансового механізму, потреба в оптимізації системи управління процесом розвитку фізичного виховання на регіональному рівні (на рівні територіальних громад), недостатній рівень ресурсного забезпечення потреб.

### Список літературних джерел

1. Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» від 13.12.2022 № 2834-IX. [Електронний ресурс]: <http://rada.gov.ua>

2. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: розпорядження КМУ від 14.12.2016 р. № 988-р. <http://www.nmc.od.ua/wp-content/uploads/2017/02/КОНЦЕПЦІЯ.pdf>

3. Круцевич Т., Пангелова Н., Бондарчук Н., Підлетейчук 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>

4. Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : спільне рішення МОН, МОЗ, Мінсім'ї молоді та спорту від 10 листопада 2008р. № 13/1 – 2 /10/11/1.

5. 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>

6. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. — Київ.— 2023. — 60 с.

7. 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>

8. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року»: за станом від 30 вересня 2019 року. N 722/2019. [Електронний ресурс]: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>

9. Syaukani A.A., Mohd Hashim A.H., & Subekti N. Conceptual Framework of Applied Holistic Education in Physical Education and Sports: A Systematic Review of Empirical Evidence. *Physical Education Theory and Methodology*, 2023. Vol.5, p. 794-802. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.19>

10. Tsyhura H., & Harkusha S. Education for Sustainable Development: Understanding by Physical Education and Sports Specialists // *Physical Education Theory and Methodology*, 2023. Vol.4. p.614-621. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.17>

## ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ – ХАРАКТЕРНА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ

<sup>1</sup>Дейнеко А. Х., <sup>2</sup>Юрченко Н.В., <sup>1</sup>Кіпень А.Є.

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури,  
<sup>2</sup>Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

*Анотація.* У дослідженні розглянуто питання щодо статистики спортивного травматизму у різних країнах світу, зокрема в Україні. За результатами дослідження встановлено, що спортивні травми через недоліки і помилки в методиці проведення тренувальних занять складають більше половини всіх травм. У роботі показано, що правильно й раціонально побудований навчально-тренувальний процес є запорукою профілактики спортивних травм.

*Ключові слова:* спортивна травма, профілактика, тренер, тренувальний процес, недоліки.

*Актуальність.* Сучасний спорт – це великі навантаження під час змагань і тренувань, а отже, фактор підвищеного ризику травм і захворювань. У різних країнах світу, за даними [6], кількість травм у спорті коливається в межах 10–17 % від усіх пошкоджень. Так спортивні травми у США складають 16 % всіх випадків пошкоджень дітей та молоді, в той час як кількість транспортних травм – 7,1 %. У Швеції кількість спортивних травм становить 10 % загальної кількості травм., Важливо підкреслити, що ще 40 років тому спортивні травми становили тільки 1,4 % всіх травм. Але у подальшому ця цифра постійно збільшилася:

- у 1970 роках до 5–7 %;
- наприкінці 80-х – початку 90-х років перевищила 10 %;
- в середині 90-х років становила 12–17 %;
- в період 2001–2010 рр. досягла 17–20 % .

Слід також відмітити, що за останні двадцять років в Україні статистика спортивної травми досягнула 10 % від загальної кількості травм, що є проблемою, яку необхідно вирішувати на початковій стадії [9].

*Мета дослідження.* Аналіз, узагальнення та систематизація даних спеціальної науково-методичної літератури щодо профілактики травматизму у сучасному спорті.

*Результати дослідження.* Спортивний травматизм є одним із провідних факторів, що визначають спортивну результативність і спортивне довголіття в цілому. Він руйнує кар'єру 60–70 % видатних спортсменів, знецінює їхню багаторічну самовіддану та вкрай важку як фізичну, так і психологічну працю. Кількість травм у професійному спорті постійно зростає й складає 9–18 % у загальній структурі травматизму. Спортсмени високого класу через професійні захворювання та травми змушені пропускати 7–45 % тренувальних занять і

5–35 % змагальних стартів. Унаслідок цього кількість постраждалих, яким потрібне стаціонарне лікування в результаті отриманої травми, становить близько 10 %, а оперативне втручання потребує 5–10 % спортсменів [1, 3, 4].

Вік спортсмена має велике значення в проблемі спортивного травматизму. Кістки дітей більш ніж у дорослих, схильні до переломів, розтяг сухожиль і зв'язок та більш чутливі до механічного перевантаження. Травми у дорослих спортсменів, що знаходяться на етапі збереження досягнень, зростають у зв'язку з тим, що у них проявляються сліди попередніх травм опорно-рухового апарату. З віком знижується здатність сухожиль до еластичності та міцності. А це підвищує ризик травм у спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту швидко-силового характеру [7].

Проведений аналіз спеціальних науково-методичних даних [1, 2, 4, 5, 10, 11 та ін.] свідчить, що спортивні травми через недоліки і помилки в методиці проведення тренувальних занять (табл. 1) складають більше половини всіх травм і спостерігаються у багатьох видах спорту.

Таблиця 1

**Недоліки і помилки в методиці проведення тренувальних занять**

	Назва	Характеристика	% від всіх СТ
1	Недоліки в організації занять і змагань	Проведенням занять за відсутності тренерів, порушення інструкцій і положень щодо проведення тренувальних занять.	5–10 %
2	Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань	Відсутність певного нормативного матеріально-технічного забезпечення обладнання місць занять (гімнастичні зали, майданчики бігові доріжки, місця для стрибків і метань, катки, басейни, та ін.).	10 – 25 %
3	Несприятливі метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови	Недотримання затверджених норм температури повітря, при яких дозволяється проведення занять і змагань. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура). Незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики).	2–6 %
4	Порушення вимог лікарського контролю	Допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять і змагань. Продовження тренувань спортсменами, що мають відхилення в стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів). Ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження. Велике навантаження для спортсмена без урахування стану його здоров'я і підготовленості. Допуск тренером спортсмена до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу.	4–6 %

5	Порушення спортсменами встановлених в кожному виді спорту правил і прояв грубості	Спортсменами іноді допускаються заборонені прийоми (в боксі, боротьбі, регбі, футбол, хокей, водному поло та інших видах спорту), які можуть завдати каліцтва суперникові. У переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі спортсмени прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів), при недостатній вимогливості суддів на змаганнях, відсутності належної виховної роботи тренерів зі спортсменами.	4–6 %
---	---	---	-------

\*СТ – спортивна травма

Отже, профілактика травматизму повинна передбачати діяльність в декількох напрямках: спортивно-педагогічному, організаційному, матеріально-технічному, медико-біологічному, психологічному. На думку вітчизняних і зарубіжних авторів [1, 3, 4, 8, 10, 11] для профілактики спортивних травм тренер повинен правильно й раціонально будувати кожне тренування і підготовчий процес загалом. Обов'язковим є проведення розминки перед початком тренування. Рівень фізичної, технічної, загальної, спеціальної та вольової підготовки має відповідати складності поставлених задач. Менш важливе, але істотне значення має психологічна підготовка спортсмена. Надмірне психологічне перенапруження згубно впливає на координацію і зосередженість при виконанні вправ. Необхідно здійснювати постійний медичний контроль за станом здоров'я спортсмена. Проходити періодичний медичний огляд. Слідкувати за повним відновленням після травм та хвороб.

*Висновки.* Таким чином, проведене теоретичне дослідження показало, що проблема спортивного травматизму стосується усіх, хто готує спортсменів та забезпечує нормальні умови проведення тренувальних занять та змагань і потребує розробки і впровадження інноваційних методик підготовки спортсменів з використанням традиційних і нетрадиційних засобів тренування. Тому дослідження рівня травматизму, способів його профілактики у сучасному спорті надзвичайно важливе питання сучасної науки.

### Список використаної літератури

1. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 536 с.
2. Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В. та ін. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах: навч. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ, 2013. 140 с.
3. Дейнеко А., Біленька І., Авдасьова Н. Особливості травматизму у гімнастичних видах спорту та засоби їх профілактики. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), Харків: ХДАФК, 2023. С.110–113.
4. Кіпень Аліна, Красова Інна Дослідження причин травматизму в спортивній гімнастиці. «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» : збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 18 травня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 47–50.

5. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. *Молодий вчений*. № 4.2 (56.2). 2018 р. С. 207–211.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. № 11, 2022. С.220-226. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24>
8. Профілактика спортивних травм. URL : <https://rujencev.team/2020/05/28/profilaktyka-sportyvnykh-travm/>
9. Шиян С.А., Сімонова Т.О., Маркіна Л.М. Дослідження спортивного травматизму та особливості першої допомоги. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності. 2021. URL : <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10818/1/200-203.pdf>
10. Dr. Karthik Kumar, Pallavi Suyog Uttekar. What Are the 10 Common Types of Sports Injuries? URL : [https://www.medicinenet.com/what\\_are\\_the\\_10\\_common\\_types\\_of\\_sports\\_injuries/article.htm](https://www.medicinenet.com/what_are_the_10_common_types_of_sports_injuries/article.htm)
11. Jonathan Cluett, MD An Overview of Sports Injuries. Updated on May 29, 2022. URL : <https://www.verywellhealth.com/sports-injuries-4013926>

## **КРИТЕРІЇ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Дишкант М.В.**

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця*

*Анотація.* Однією з ключових умов відтворення кваліфікованого і працездатного майбутнього лікаря є його залучення до оздоровчої діяльності. Для оцінки рівня сформованості відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності автором були визначені критерії: інтелектуальний, мотиваційний, діяльнісний та емоційний.

*Ключові слова:* критерії, формування, відповідальне ставлення, студенти вищих медичних навчальних закладів, цінності оздоровчої діяльності.

*Актуальність.* Пріоритетним завданням вищих медичних навчальних закладів на етапі модернізації вищої медичної освіти є концентрація зусиль на збереженні і зміцненні здоров'я, вихованні потреби студентів у оздоровчій діяльності, вдосконаленні психофізичних якостей і функціональних здібностей майбутніх лікарів, використовуючи реальний, доступний і дієвий ресурс, яким виступають сучасні розробки у галузі теорії і методики виховання, засновані на наукових дослідженнях у сфері фізичного виховання студентської молоді.

*Мета.* Визначені аспекти окреслюють *мету статті*, яка полягає у характеристиці критерій формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

*Результати дослідження.* Життя та здоров'я людини в сучасному суспільстві є невід'ємною складовою загальнолюдських цінностей. Студентська молодь є основою соціального розвитку, а також відтворювальним потенціалом нації. Найбільш однорідною і за віком, і за соціальними характеристиками частиною молоді є студенти, основним видом діяльності яких, що визначає усі існуючі риси їх способу життя, являється навчання, підготовка до майбутнього трудового життя. У науковій літературі немає однозначного визначення поняття «студентство». У перекладі з латинської мови слово «студент» означає того, хто старанно працює, займається, тобто що опановує знання.

Критерії формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності пов'язане з формуванням культури здоров'я молоді [1]. В.В. Смирнов визначає поняття «культура здоров'я молоді», як складне динамічне утворення особистості, що виражається у високому рівні морально-моральної позиції до свого здоров'я, соціально психологічної стійкості до вживання шкідливих речовин, засвоєння культурно-оздоровчого досвіду і духовно-моральних цінностей суспільства, збереженні і зміцненні потенціалу свого здоров'я і здоров'я населення за допомогою культурно-досугової і рекреативно-оздоровчої діяльності» [4, с. 296]. Це визначення поняття «культура здоров'я молоді» розкриває певну здоров'язбережувальну систему формування духовно-здорової особистості у сфері дозвілля, дозволяє розвивати суспільно значущі потреби, створювати умови для реалізації здоров'язбережувального потенціалу індивіда.

Під культурою здоров'я студента фахівці розуміють інтегративну особистісну якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я і організації здорового способу життя, накопичення досвіду застосування знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя. В.В. Кожанов вказує, що формування культури здоров'я відбувається в процесі освіти і виховання студентів, у тому числі і самовиховання [3, с. 12].

Для оцінки рівня сформованості критерій відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності нами були такі критерії: інтелектуальний, мотиваційний, діяльнісний та емоційний.

Інтелектуальний компонент представлений системою знань студентів вищих медичних навчальних закладів. Знання є переважно-логічною інформацією про зовнішнє оточення і внутрішній світ людини, яка відображується і фіксується в її свідомості. Ж.І. Кисельова вказує, що знання є результатом засвоєння фактів, понять і законів науки, в яких відображуються закономірності розвитку природи, суспільства і людини як об'єкту і суб'єкта діяльності, пізнання і спілкування [2]. Інтелектуальний критерій проявляється через такі показники, як рівень ерудиції в питаннях оздоровчої діяльності; володіння понятійно-термінологічним апаратом щодо цінностей оздоровчої; володіння інформацією про засоби і прийоми зміцнення здоров'я у процесі



оздоровчої діяльності; знання суб'єктивних і об'єктивних показників самоконтролю і їх оцінка; ознайомлення із здоров'язбережувальними освітніми технологіями.

Мотиваційний компонент представлений наявністю прагнення і бажання зберегти і зміцнити своє здоров'я за допомогою занять оздоровчої спрямованості. У найзагальнішому плані мотив є тим, що стимулює людину до здійснення якої-небудь дії. На відміну від мотиву мотивація є «сплавом» рушійних сил поведінки у вигляді потреб, інтересів, потягів, орієнтирів та ідеалів. Мотивація є основою дій особистості, на які спрямовані такі її властивості, як ціннісні орієнтації, установки, соціальні очікування, емоції, вольові якості, а також інші соціально-психологічні характеристики [5].

У структурі досліджуваного процесу мотивація виражається у потребі в оволодінні новими знаннями про цінності оздоровчої діяльності, бажанні до вивчення проблематики здоров'я з метою застосування отриманих знань в практиці занять оздоровчої спрямованості.

Мотиваційний критерій визначає мотивацію до здорового способу життя і є сполучною ланкою між просто бажанням «бути здоровим» і реальними діями із збереження і зміцнення свого здоров'я в першу чергу, до занять оздоровчої спрямованості. Відповідальне ставлення до власного здоров'я в сукупності з мотивацією сприяє появі здоров'язміцнювального стилю поведінки, представленого стратегіями активної поведінки щодо зміцнення свого здоров'я за допомогою занять оздоровчої спрямованості.

Діяльнісний критерій визначається, передусім, тим, що студенти вищих медичних навчальних закладів на практиці використовують знання про цінності оздоровчої діяльності, перетворюючи їх на компетенції. Цей критерій виражається через установку студента на активну участь в оздоровчій діяльності; готовність до постійного самовдосконалення, саморозвитку засобами фізичної культури; здатність до самостійного адекватного вибору цих засобів з урахуванням своїх індивідуальних особливостей; уміння творчо використовувати на заняттях різні оздоровчі методики і прийоми.

Емоційний компонент характеризується емоційно забарвленою і переживаною системою життєвих пріоритетів. Цей компонент представлений, по-перше, наявністю емоційного настрою, пов'язаного з усвідомленням свого потенціалу здоров'я, оскільки людина переважно має бути налаштована не лише на лікування хвороб і подолання неблагополуччя, але й на постійне збереження і зміцнення здоров'я. По-друге, здоров'я в системі ціннісних орієнтацій людини є однією з провідних цінностей. Позитивний настрій і прийняття здоров'я як цінності є основою для відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

Емоційний критерій виражається через комплекс таких показників, як наявність ціннісної орієнтації на оздоровчу діяльність, здоровий спосіб життя, позитивна емоційна спрямованість занять, здатність протистояти стомленню і стресам, знання і застосування прийомів саморегуляції.

Анкетування проводилось на базі Національного медичного університету імені О.О. Богомольця та Запорізького державного медичного університету. В анкетуванні брали участь студенти першого та другого курсів медичного факультету в кількості 396 осіб.

Результати анкетування студентів першого курсу розподілилися таким чином: вважають, що потрібно, на їхню думку, формувати у них відповідальне ставлення до цінностей оздоровчої діяльності 73,81 % опитаних студентів НМУ імені О.О. Богомольця і 90 % опитаних студентів ЗДМУ, вважають, що частково потрібно 21,43 % опитаних студентів НМУ імені О.О. Богомольця і 10 % опитаних студентів ЗДМУ, не вважають, що потрібно 4,76 % опитаних студентів НМУ імені О.О. Богомольця.

Анкетування студентів другого курсу показало, що вважають, що потрібно, на їхню думку, формувати у них відповідальне ставлення до цінностей оздоровчої діяльності 63,08 % опитаних студентів НМУ імені О.О. Богомольця і 67,35 % опитаних студентів ЗДМУ, вважають, що частково потрібно 27,68 % опитаних студентів НМУ імені О.О. Богомольця і 24,49 % опитаних студентів ЗДМУ, не вважають, що потрібно 4,62 % опитаних студентів НМУ імені О.О. Богомольця і 6,12 % опитаних студентів ЗДМУ, важливо було відповісти опитаних студентів 4,62 % НМУ імені О.О. Богомольця і 2,04 % опитаних студентів ЗДМУ.

Судячи з цих показників, більшість студентів першого і другого курсів Національного медичного університету імені О.О. Богомольця та Запорізького державного медичного університету вважає, що потрібно формувати у них відповідальне ставлення до цінностей оздоровчої діяльності.

*Висновки.* До сформованості критерій формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності віднесено: інтелектуальний, мотиваційний, діяльнісний та емоційний. Результат оздоровчої діяльності залежить від самостійності й систематичності відповідних дій людини, щодо збереження і зміцнення здоров'я. Перспективним напрямком подальших досліджень є виявлення педагогічних умов щодо критерій формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

### Список використаної літератури

1. Грибан Г.П. 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.

2. Кисельова Ж.І. Визначення критеріїв оцінки рівня вихованості ціннісного ставлення до занять оздоровчого спрямування у студентів [Електронний ресурс]. Сучасні проблеми науки та освіти. 2014. № 1 URL: [www.science-education.ru/115-12122](http://www.science-education.ru/115-12122).

3. Кожанов В.В. Саморозвиток культури здоров'я студента у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Теорія та практика фізичної культури. 2006. № 2. С. 12–14.

4. Смирнов В.В. Особливості формування культури здоров'я молоді у культурно-дозвільній сфері. Питання сучасної науки та практики. Університет ім. В.І. Вернадського. 2012. №1(37). С. 294–299.

5. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Griban, G., Domina, Zh., Bublei, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Tkachenko, P., Bezpaliy, S., Prontenko, K. (2019). Characteristics of the motivational value-based attitude of students towards physical education. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 11.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ НА ШПАГАХ

Дрюков О.В.

*Хмельницький інститут соціальних технологій*

*Анотація.* Простежено виникнення та розвиток сучасної спортивної шпаги, як різновиду довгоклинкової холодної зброї. Розвиток сучасної спортивної шпаги проходив еволюційним шляхом. На цей процес впливали різні соціально-економічні зміни в суспільстві, які в різний час створювали об'єктивні умови для вдосконалення шпаги та набуття нею характерних рис, які сьогодні використовуються у спортивних змаганнях. Остаточне формування спортивного фехтування на шпагах відбулося у ХІХ ст.

*Ключові слова:* еволюція, фехтування, шпага.

*Актуальність.* Історичний аналіз виникнення та розвитку різних видів довгоклинкової холодної зброї має велику пізнавальну цінність, оскільки озброює нас знаннями закономірностей виникнення та розвитку спортивного фехтування, як окремого виду спорту.

У низці робіт [1, 2, 3 та ін.] розглянуто різні аспекти розвитку фехтувальної зброї. Незважаючи на різноплановість цих досліджень залишається не вирішеною проблема відтворення цілісної картини розвитку якісних змін різних видів довгоклинкової холодної зброї за конструктивними особливостями, способами застосування та набуття ними характерних рис, які сьогодні використовуються у спортивних змаганнях.

Таким чином, дослідження еволюції сучасної спортивної шпаги є важливим напрямом спортивної науки про фехтування, актуальність якої полягає у пізнанні того, як шпага розвивалась та які тенденції та перспективи її подальшого розвитку.

*Мета* – зробити аналіз історичних передумов виникнення та розвитку сучасної спортивної шпаги з урахуванням процесу поступових змін у техніко-тактичних прийомах застосування.

*Методи:* аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, історико-генетичний, історико-порівняльний, історичної періодизації.

*Результати дослідження.* Вважається, що прообразом шпаги, яка була холодною зброєю, що коле та рубає з довгим, прямим двосічним клинком та

розвинутим ефесом, були меч і кончар (одноручна колюча зброя трьох- або чотиригранної форми довжиною близько півтора метра). Кончар призначався для нанесення уколів супротивнику, який був захищений латами або кольчужним одягом. З цієї причини стали звужувати вістря клинка у меча, що внаслідок низки модифікацій привело до появи нової зброї – шпаги. Вона мала довге тонке колюче-ріжуче лезо з гострим краєм, що закінчується вістря. Клинок складався із смуги і хвостовика. Заточені грані клинка називалися лезами; сходячись на кінці, вони утворювали вістря. Клинок міг мати доли, ребра. Пізніше з'явився також варіант однолезового клинка. Гарда була схожа на маленький кошик із отворами і мала хрестовину, призначенням якої було захоплення леза і злам вістря шпаги супротивника. Наявність гарди дозволило відмовитись від громіздких латних рукавичок, які заважали використовувати вогнепальну зброю. Головне, що шпага дозволяла не гірше за меч захистити своє життя у разі потреби, а також успішно як атакувати, так і захищатися в бою. Поступово шпага поширилась практично на всі роди військ, витіснивши меч.

Шпага була бойовою та дуельною зброєю, вона мала довгий відносно вузький клинок, двосічний або лише з відточеним вістря, одноручну пряму рукоять з противагою та гардою, яка добре захищала руку. Шпагу носили з військовим одягом, а дворяни зі звичайним або вихідним костюмом. Вона кріпилася до пояса або перев'язі.

Кінець XV та початок XVI ст. характеризується переважно дуельною формою фехтування в Західній Європі. Особливого розповсюдження дуельне фехтування на шпагах набуло в Іспанії, Італії, Франції, Німеччині та Англії. Спочатку при фехтуванні на бойових шпагах під час дуелі бої проводились на шпагах з дагою або кинджалом для лівої руки. Поступово при фехтуванні на шпагах відмовились від використання у лівій руці даги, кинджала або плаща і в поєдинках стали використовувати тільки шпаги. Головною особливістю шпаги є наявність гарди, яка добре захищала руки, що дозволило захистити кисть та використовувати захист, який ґрунтується на тонких і точних рухах зброї.

Шпага і її поява дала потужний поштовх до розвитку фехтувальної науки. Вважається, що в Іспанії вийшли перші книги з методики навчання та вдосконалення у фехтуванні, де вводяться поняття зовнішньої та внутрішньої фехтувальних ліній та прийомів маневрування (кроки, ухилення та ін.) [3]. Таким чином, майстрами фехтування в цей період було закладено систему рухів, техніку володіння зброєю, притаманних для сучасного фехтування. Почали з'являтися школи фехтування, де дворяни брали уроки у майстрів.

Широке розповсюдження фехтування на шпагах відбулося в Італії. У 1553 році Агріппа видав у Римі «Трактат про мистецтво володіння зброєю з філософським діалогом», який містив поради з навчання мистецтва ведення дуелі [2]. Слід зазначити, що італійці першими створили основні принципи навчання фехтування. Вони систематизували технічні положення, спрямовані на раціоналізацію і обґрунтування техніки володіння легкою зброєю.

На початку XVII століття італійські майстри створили основи нової

школи фехтування. Її головні характерні риси – це сучасна бойова стійка з висуненням вперед правої (лівою) ноги, випад правою (лівою) ногою, спрямований горизонтально у бік супротивника клинок, дотримання необхідної дистанції, обманні рухи, батмани по зброї, позначення верхніх і нижніх захистів.

Проте в другій половині XVII століття внаслідок військових дій в Італії багато фехтувальних майстрів були вимушені емігрувати. В результаті гегемонія в фехтуванні перейшла до Франції. В 1643 р. паризькі майстри фехтування на шпагах створили Академію викладачів фехтування Франції [3]. Під впливом французької школи фехтування наприкінці XVII ст. з'явилися вкорочені та полегшені шпаги, призначені тільки для уколів, які згодом практично витіснили інші типи шпаг.

В той час французькі викладачі розробили учбову шпагу, яка була точною копією сучасної бойової французької шпаги з тією тільки різницею, що її вістря не становило собою небезпеку. Тренування проводились в умовах близьких до специфіки поєдинку. Умови принципів, що стосуються часу проведення бою, умовного обмеження площі простору, що уражається, не існувало. Вони розробили основи техніки фехтування на шпагах, почали проводити змагання (не вистави), які назвали спортивними.

На першому етапі включення шпаги до спортивного фехтування суть і дух фехтування на шпагах відповідали умовам поєдинку (дуелі). Техніка, тактика і психологія боротьби ґрунтувалися на наступному: нанести укол, не отримавши при цьому уколу з боку супротивника. У зв'язку з цим принцип безпеки був на першому місці.

Під час тренувань, навчальних боїв та змагань з фехтування на шпагах умови максимально наближалися до реальних умов поєдинку (дуелі). Французи використовували, наприклад, незвичайно жорсткі шпаги; укол таким лезом затримував рух супротивника та робив неможливим одночасний укол. Суддя сам вирішував питання про тимчасову перевагу уколу, при цьому він часто враховував місце, куди було нанесено укол. Наприклад, потрапляння в руку враховувалось принципово більш вразливим, ніж укол у тулуб. Взагалі кожне більш вразливе влучання зараховувалося як вагомніше.

Подальший розвиток фехтування пов'язаний із введенням у практику всіх видів зброї захисної маски, яку у 1776 році винайшов Ла Буассе (Франція) з дротяної сітки, яка усунула можливість поранення особи і підвищила безпеку бою [2]. З появою маски майстри фехтування на початку XIX ст. зорієнтували своє викладання на наближену до традиційної форми фехтування, що стала видом фізичних вправ з конкретними правилами. Тоді ж швидко розвивається проведення змагальних форм фехтування. Французькі вчителі, які стали першими у спортивному фехтуванні, переглянули технічні положення, спрямовані на раціоналізацію володіння зброєю та виконання бойових дій. Так, французькі майстри довели до досконалості атакуючі прийоми, розробили методи захисту і розвинули до високого рівня методику контратаки. Клинок

став виконувати і функції захисту. Вістря клинка під час тренувального заняття забезпечувалося захисною залізною кулькою.

Фехтування на шпагах як олімпійський вид спорту вперше з'явився у програмі Ігор II Олімпіади у Парижі (1900 р.). Першим чемпіоном став Рамон Фонст (Куба) у віці 16 років, самий молодший чемпіон Олімпійських ігор в історії фехтування.

*Висновки.* Дослідження еволюції сучасної спортивної шпаги дало можливість з'ясувати створення вузькоспеціалізованого типу довгоклинкової холодної зброї – шпаги, яке формувалося з акцентом на функціональні особливості та поступові зміни у техніко-тактичних діях.

Встановлено, що спортивне фехтування на шпагах з'явилося в кінці XVIII ст. і було спрямовано на формальні дуелі бійців один на один з конкретними правилами. Остаточне формування спортивного фехтування на шпагах відбулося у XIX ст.

#### **Список літературних джерел**

1. Булатова ММ. Фехтування: енциклопедія в запитаннях і відповідях. Навчальне видання. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 576 с.
2. Дрюков ОВ. Історична періодизація розвитку спортивного фехтування у світі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018; 3: 29–34.
3. Castle Egerton. Schools and Masters of Fencing: From the Middle Ages to the Eighteenth Century. Dover Publications, 2012; 582 p. Available from: [https://books.google.com.ua/books/about/Schools\\_and\\_Masters\\_of\\_Fence.html?id=BnE9AAAAAYAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/Schools_and_Masters_of_Fence.html?id=BnE9AAAAAYAAJ&redir_esc=y)

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З УРАХУВАННЯМ УМОВ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Зайка В.В.**

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

*Анотація.* В статті розкрито особливості фізичного виховання студентів інформаційних спеціальностей у процесі фізичного виховання з урахуванням їх майбутньої спеціальності.

*Ключові слова:* фахова підготовленість, інформаційні технології, заняття з фізичного виховання, здобувачі вищої освіти.

*Актуальність.* В останні роки на етапі реформування вітчизняної освітньої системи фізичне виховання як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти потребує суттєвого перегляду і вдосконалення. Це пов'язано зі зниженням мотивації до занять фізичними вправами, загальним погіршенням стану здоров'я молоді, а також з недостатньою професійною спрямованістю фізичного виховання та підвищенням вимог суспільства до підготовки

сучасного фахівця, про що наголошують у своїх працях Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко [3, 9, 10] та ін. Останнім часом орієнтація фізичного виховання на фітнес приваблює все більше число прихильників у всьому світі. Робляться активні спроби впровадження відповідних фітнес-програм і технологій в систему фізичного виховання в закладах вищої освіти [3]. Як зазначає А.В. Домашенко [4], знання про структуру та особливості майбутньої професійної діяльності, про якості та здібності, які є провідними для конкретної професії, є важливим чинником для грамотного управління професійним становленням фахівця. Це стосується і підготовки студентів у сфері інформаційних технологій.

*Мета роботи* – дослідити особливості фізичного виховання студентів інформаційних спеціальностей у процесі фізичного виховання з урахуванням їх майбутньої спеціальності.

*Результати дослідження.* На сьогоднішній день в Україні існує декілька тисяч професій. Достатньо велика кількість вчених описали численні класифікації професійної діяльності за різними провідними ознаками. Так на думку Л.П. Пилипея [7] відповідно психофізіологічним особливостям професійної діяльності за різними напрямками підготовки фахівців існує 6 груп спеціальностей: інформаційно-логічна, комунікативна, творчо-образна, екстремальна, технічна, природничо-аграрна. При цьому Т.Є. Гончаренко [2], наголошує, що кожна група професій характеризується істотними відмінностями в активності робітника на біологічному, інтелектуальному, психологічному рівнях.

В Україні підготовка фахівців інформаційних технологій здійснюється за багатьма професійними кваліфікаціями, основними з яких є інженери програмного забезпечення, які готуються за спеціальністю 121 Інженерія програмного забезпечення та інженери комп'ютерних систем, що навчаються за спеціальністю 123 Комп'ютерна інженерія. Випускники цих спеціальностей опановують навички роботи з інформаційними технологіями та комп'ютерами на рівні системних програмістів, програмістів-розробників і коректувальників, технічних працівників, які забезпечують безперебійну роботу ІТ-інфраструктури підприємства (робочі станції користувачів, універсальні та спеціалізовані сервери, спеціалізовані комп'ютерні системи; кабельну інфраструктуру, мережне та телекомунікаційне обладнання), а також навички управлінської та педагогічної діяльності на рівнях викладачів

Як вказує Н. Панасенко [6], необхідно визначити, які професійно важливі уміння та навички фахівців (технічні навички, властиві для професії) слід навчати у процесі викладання професійно-орієнтованих дисциплін. При цьому на думку Ю.О. Остапенко [5], засобами фізичної культури можна створити базу – сформувані загальну фізичну підготовленість. Вона забезпечить фундамент для розвитку інших професійно важливих фізичних і психофізичних якостей фахівця, сприятиме зменшенню втомленості і підвищенню працездатності, що поліпшить краще засвоєння навчального матеріалу під час вивчення професійно орієнтованих дисциплін.

Аналізом специфіки завдань в сфері інформаційних технологій і питаннями професійних якостей програмістів в різний час займалися психологи і педагоги Т. Гончаренко [2], М. Смольсон [8] тощо. Ці дослідники стверджують, що у таких фахівців є свої професійні якості, особистісні риси, здібності та особливості мислення.

Професійна діяльність майбутніх фахівців інформаційних технологій вимагає високого рівня володіння спеціалізованими рухами, які виконуються з високою точністю на тлі підвищеного нервово-емоційного напруження і характеризується переважним розвитком загальної і статичної витривалості; спритності і сили плечового пояса, координації рук, особливо кистей пальців рук; вдосконаленням функцій зорового, рухового аналізаторів, вестибулярного апарату; розвитку психофізіологічних якостей, процесів відчуттів, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, швидкості переробки інформації, вміння оптимізувати свій психофізіологічний стан для збереження загальної працездатності [5].

Психофізичну підготовку А.С. Андрес [1], вважає важливою складовою частиною професійно-прикладної фізичної підготовки, а психофізичні здатності – провідними компонентами професійно-важливих якостей фахівців різних професій. Високий рівень розвитку психофізичних якостей особи забезпечує збереження її працездатності й здоров'я. Тому доцільність підвищення рівня розвитку психофізичної підготовленості студентів майбутніх фахівців інформаційних спеціальностей є очевидною. Рівень розвитку психофізичних якостей у майбутніх фахівців представників відносно мирних професій (студентів інформаційно-логічних спеціальностей) також потребує суттєвого покращення [8].

Розвитку якостей, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності фахівця сприяють фізичне виховання й спорт. Підвищенню рівня розвитку психофізичних якостей сприятиме весь комплекс засобів фізичного виховання. Проте на думку Ю.А. Остапенка [5], найбільший позитивний вплив на рівень розвитку психофізичних якостей мають засоби, спрямовані на розвиток спритності. Застосування ігор у фізичному вихованні студентів позитивно позначається на їхніх психофізичних показниках [7]. Тому перспективним напрямом удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів інформаційних спеціальностей для підвищення рівня їхнього соматичного здоров'я, показників професійної готовності ці вчені вважають укладання програм занять, спрямованих на пріоритетний розвиток спритності. Як стверджує А.С. Андрес [1], суттєво гальмує цей процес відсутність інформації про реальний рівень психофізичних показників студентів інформаційних спеціальностей. Також недослідженими залишилися питання ступеня взаємозв'язків між рівнем розвитку спритності та показниками концентрації, стійкості й переключення уваги у майбутніх фахівців інформаційних технологій, не звертаючи уваги на те, що увага є професійно значущою якістю працівників інформаційно-логічних спеціальностей.



*Висновки.* Показано, що під час розробки навчальних та робочих програм для здобувачів вищої освіти відповідно до сучасних технологій спеціалістам кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти необхідно враховувати специфіку конкретної майбутньої професії, а також статеві та індивідуальні особливості тих, хто навчається у зв'язку з неоднорідністю студентського контингенту. При цьому професійна діяльність фахівців інформаційних технологій характеризується, окрім наявності важливих психічних та особистісних якостей, притаманних загальній професійній діяльності, ще й наявністю окремих навиків роботи на комп'ютері чи з ним, а також специфічними умовами навчання та праці, які накладають додатковий відбиток на структуру спеціальної прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Професійні рухи майбутніх фахівців інформаційних технологій висувають підвищені вимоги до якостей моторики та функціонування сенсорних систем майбутнього фахівця.

#### Список літературних джерел

1. Андрес А. Психофізична підготовленість студентів спеціальності «Комп'ютерні технології». *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2018. № 1(31). С. 3–9.
2. Гончаренко Т.Є. Аналіз результатів педагогічного експерименту з перевірки ефективності педагогічних умов професійної підготовки майбутніх інженерів-програмістів. *East European Scientific Journal*. 2017. № 11(27), ч. III. С. 18–29.
3. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Гошко А.М., Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка*. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35–39.
4. Домашенко А., Стефанішин В., Козіброцький С. Науково-теоретичні засади організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фіз. культ. та спорту*. Львів, 2003. Вип. 7, Т. 2. С. 189–192.
5. Остапенко Ю.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 22 с.
6. Панасенко Н., Гомонюк В. Особливості розвитку професійних якостей у програмістів. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 5, № 14. С. 163–169.
7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : [монографія]. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ». 2009. 326 с.
8. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ, 2001. 276 с.
9. Тимошенко О.В., Грибан Г.П., Краснов В.П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 139. Т. I. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 180–182.
10. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Griban, G., Domina, Zh., Bublei, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Tkachenko, P., Bezpaliy, S., Prontenko, K. (2019). Characteristics of the motivational value-based attitude of students towards physical education. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 11.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ГРИ У ФУТБОЛ

<sup>1</sup>Зелінський О.В., <sup>1</sup>Мичка І.В., <sup>1</sup>Опанчук Д.Р., <sup>2</sup>Тібейкіна Л.П.

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

<sup>2</sup>Житомирський агротехнічний фаховий коледж

*Анотація.* В статті розглядаються особливості використання рухливих ігор у процесі навчання учнів початкових класів гри у футбол. Рухливі ігри в контексті футболу вчать дітей важливим соціальним навичкам та вимагають взаєморозуміння, співпраці та взаємодопомоги, що формує в дітей навички колективної діяльності. Незважаючи на високу оцінку і значення учителями рухливих ігор, переважна більшість з них недостатньо використовує їх для формування навичок ігри у футбол.

*Ключові слова:* рухливі ігри, футбол, учні, фізичні вправи.

*Актуальність теми дослідження.* В сучасному світі, де активність та здоровий спосіб життя стають все більш важливими, питання фізичного розвитку у дітей виявляється особливо актуальним. В цьому контексті велике значення має вивчення футболу, який не лише є популярним видом спорту, але й прекрасним засобом для комплексного фізичного та соціального розвитку дітей у початкових класах. Рухливі ігри в цьому процесі виявляються невід'ємною та важливою складовою. Рухливі ігри сприяють розвитку фізичних якостей дітей, забезпечуючи їхнє відповідне фізичне навантаження та впливають на формування навичок гри у футбол. Це особливо важливо в умовах зростаючої проблеми сидячого способу життя та недостатньої рухової активності серед дітей. Гра у футбол дозволяє розвивати координацію, швидкість, гнучкість та витривалість, що має важливий вплив на загальний фізичний розвиток. Рухливі ігри в контексті футболу вчать дітей важливим соціальним навичкам [2, 4]. Гра в команді вимагає взаєморозуміння, співпраці та взаємодопомоги, що формує в дітей навички колективної діяльності. Це не лише корисно для їхнього фізичного розвитку, але й будує основи для розвитку позитивних соціальних відносин. Рухливі ігри у футболі відкривають для дітей нові можливості для творчого вираження та самовираження. Участь у грі сприяє розвитку технічних навичок, таких як удари, паси та прийоми м'яча, що є основою для подальшого вдосконалення у футбольному мистецтві. Значимість рухливих ігор у навчанні футболу для учнів початкових класів є актуальною та важливою в контексті забезпечення повноцінного фізичного та соціального розвитку дітей у сучасному світі [3, 5, 6].

*Мета дослідження* – визначити значимість рухливих ігор як засобу навчання учнів початкових класів гри у футбол.

*Результати досліджень.* З метою з'ясування особливостей використання під час уроків з футболу спеціальних рухливих ігор для формування навичок

гри у футбол школярів початкових класів нами було проведено спеціальне анкетне опитування. У дослідженні приймали участь 12 учителів з фізичної культури. Результати проведеного дослідження представлені в табл. 1.

Аналіз даних таблиці свідчить про те, що переважна більшість учителів 50 % вважає, під час навчання учнів гри у футбол найбільше уваги необхідно приділяти спеціально-підготовчим вправам та рухливим іграм з м'ячем (35 %). Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що на думку більшості учителів 60 % процес навчання гри у футбол повинен включати технічну підготовку.

Таблиця 1

**Особливості використання рухливих ігор у процесі навчання учнів гри у футбол**

№ п.п	Запитання та варіанти Відповідей	Результати відповіді на запитання (%)
1	Як Ви вважаєте, на використання яких засобів необхідно акцентувати увагу у процесі навчання учнів гри у футбол?	
а)	спеціально-підготовчих вправ	50
б)	імітаційних вправ	5
в)	спеціальних засобів	5
г)	рухливих ігор	5
д)	рухливих ігор з м'ячем	35
2	На Вашу думку процес навчання гри у футбол повинен включати?:	
а)	Тактичну підготовку	0
б)	Технічну підготовку	60
в)	усі вище перераховані види підготовки	40
3	Чи використовуєте Ви у процесі навчання футболу засоби рухливих ігор з м'ячем?	
а)	Так, використовую	40
б)	Ні, не використовую	60
4	Як часто ви використовуєте у процесі навчання футболу засоби рухливих ігор з м'ячем?	
а	На кожному уроці	65
б)	1 раз на тиждень	25
5	Чи вважаєте Ви за доцільне технічну підготовку як окремий вид?	
а)	Так	70
б)	Ні, лише у поєднанні із іншими видами підготовки	30
6	Чи використовуєте Ви вправи для підвищення у учнів рівня технічної підготовленості окремо від інших видів підготовки?	
а)	Так	30
б)	Ні	0
в)	Лише у поєднанні із іншими видами підготовки	70
7	На що мають бути спрямовані рухливі ігри під час навчання гри у футбол?	
а)	навчання прийомів м'яча	20
б)	навчання веденню м'яча	55
в)	удари по м'ячу ногами	25
г)	навчання ударом головою	0

У ході дослідження, також було встановлено, що лише 40 % учителів використовують засоби рухливих ігор для навчання гри у футбол. При цьому, 65 % із них вказали на те, що використовують їх на кожному уроку з футболу.

За результатами проведеного дослідження також було встановлено, що 55 % учителів вважають, рухливі ігри під час навчання гри у футбол повинні бути спрямовані на навчання веденню м'яча та 20 % на навчання прийомів м'яча. Вище викладене свідчить про те, що незважаючи на високу оцінку ролі і значення учителями рухливих ігор, переважна більшість з них недостатньо використовує їх для формування навичок гри у футбол.

*Висновки.* Рухливі ігри в контексті футболу вчать дітей важливим соціальним навичкам та вимагають взаєморозуміння, співпраці та взаємодопомоги, що формує в дітей навички колективної діяльності. Незважаючи на високу оцінку ролі і значення учителями рухливих ігор, переважна більшість з них недостатньо. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на визначення ефективності рухливих ігор як засобу навчання учнів початкових класів гри у футбол.

#### Список літературних джерел

1. Ахмаметева Т.Г. Використання ігрових форм занять з учнями молодшого шкільного віку. Збірник матеріалів наук. досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Ів. Огієнка; Кам'янець-Подільський; 2013. С. 3–6.

2. Васильчук А.Г. Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України. Молода спортивна наука України. 2010. Т. 2. С. 46–50.

3. Васильчук А.Г. Гуртки з футболу в школі: навчальний посібник. Чернівці: Знання, 2009. 234 с.

4. Дмор С.М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2014. 22 с.

5. Соломонко В.В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів. 2007. 134 с.

6. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: метод. рек. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. 48 с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

<sup>1</sup>Івчук О.А., <sup>1</sup>Осипенко В.Є., <sup>2</sup>Пилипчук П.Б.

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

<sup>2</sup>Поліський національний університет

*Анотація.* В статті розкриваються шляхи удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти

засобами настільного тенісу. Настільний теніс визнається як ефективний інструмент для досягнення поставлених цілей.

*Ключові слова:* настільний теніс, фізичне виховання, фізична культура, здобувач.

*Актуальність дослідження.* Сучасна освіта, орієнтована на формування гармонійно розвиненої особистості, націлена на комплексний розвиток здобувачів. Важливо не лише надавати їм академічні знання, але й стимулювати фізичний розвиток та формувати рухові здібності. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є необхідною складовою виховного процесу, який сприяє не лише збереженню здоров'я здобувачів, а й сприяє розвитку їх духовності, фізичної підготовленості та життєздатності [5, 7, 9].

Г.П. Грибан вказує, що одна із найголовніших соціальних функцій фізичної культури є виховна, людино формуюча. Значною в оцінці особистості є її здатність до фізичного розвитку і фізичного удосконалення, збереження здоров'я, реабілітації свого здоров'я після хвороб і перенесених травм [6, с. 80]. При нинішньому дефіциті рухової активності процес підвищення фізичної підготовленості набуває великого значення. Розглядаючи структуру особистості студента, йдучи шляхом його формування і виховання, з'ясовуємо, що структура включає стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні якості індивіда, які виникають і розвиваються в процесі навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища [6, с. 81]. Значна частина соціальних якостей особистості здобувача характеризує рівень його духовності. Тому в структурі особистості здобувача необхідно виховувати і розвивати такі складові: потреби, інтереси, мотиви, знання, волю та духовну чуттєвість, культурні цінності суспільства, здатність до творчої діяльності, орієнтації, світогляд, віру, переконання, ідеали та інші духовні регулятори поведінки та діяльності людини [2, с. 8–9; 3, 4].

Гіподинамія серед здобувачів є серйозною та поширеною проблемою, яка може призводити до численних проблем зі здоров'ям, включаючи збільшення ризику серцево-судинних захворювань, ожиріння, стресу та погіршення психічного здоров'я. Тому важливо звертати увагу на цю проблему та сприяти активній фізичній активності серед студентської молоді.

У контексті цього важливого завдання, настільний теніс визнається як ефективний інструмент для досягнення поставлених цілей. Відзначаючи його універсальність та доступність для широкого кола здобувачів, можна підкреслити, що саме цей вид спорту може відігравати ключову роль у забезпеченні не лише фізичного, але й психічного розвитку молоді.

*Мета дослідження* – проаналізувати різні аспекти гри в настільний теніс, їх вплив на розвиток фізичних якостей здобувачів.

*Результати дослідження.* Настільний теніс – високоінтенсивний вид спорту, що потребує швидких реакцій, координації та точності рухів. Вплив настільного тенісу на розвиток рухових якостей у здобувачів закладів вищої освіти є комплексним процесом, який об'єднує фізичні, психомоторні та

соціальні аспекти. Гра в настільний теніс вимагає швидких і точних реакцій на рухливий м'яч. У грі в настільний теніс важливо дотримуватися правильної техніки в ударах та переміщеннях. Це сприяє розвитку загальної координації рухів та удосконаленню моторики. Для ефективного удару м'ячем у настільному тенісі потрібна певна м'язова сила, особливо в руках та ногах. Гра в цей вид спорту допомагає у розвитку м'язів верхньої та нижньої частини тіла. Окрім цього, гравцям потрібно поєднувати фізичні навички з концентрацією та стратегічним мисленням для досягнення успіху в грі [1, с. 26].

Загальною ідеєю є те, що гра в настільний теніс, з своєю великою кількістю рухів та стратегічною складністю, створює унікальні умови для комплексного фізичного розвитку гравців. Це може бути досягнуто через систематичне тренування та вдосконалення техніки гри, що в результаті призводить до покращення спритності, швидкості та витривалості, що є важливими аспектами фізичного здоров'я та успішної гри в настільний теніс [8, с. 13].

Настільний теніс також сприяє розвитку психологічних якостей, таких як концентрація, витримка, та реакція, а також допомагає впоратися зі стресом та покращити психоемоційний стан. Заняття настільним тенісом можуть сприяти соціальній інтеграції здобувачів, сприяти формуванню соціальних навичок та розвитку командного духу. Зацікавившись настільним тенісом під час навчання, здобувачі можуть продовжувати цей вид активності та після закінчення навчання, підтримуючи здоровий спосіб життя протягом усього життя.

Спостереження за тренуваннями, аналіз статистичних даних та інші методи дозволили зібрати достовірну інформацію, яка показала, що тенісист має володіти всіма руховими якостями. Організаційно-методичний підхід до використання настільного тенісу для забезпечення розвитку рухових якостей здобувачів освітніх закладів є ключовим елементом успішної реалізації тренувального процесу. Цей підхід охоплює в собі планування, викладання, контроль та оцінку навчального процесу. Одним із ключових аспектів успішної методики є систематичність та послідовність навчання, що сприяє поетапному розвитку рухових якостей здобувачів під час занять настільним тенісом у процесі фізичного виховання.

*Висновки.* Інтеграція настільного тенісу у навчальний процес закладів вищої освіти може стати ефективною стратегією для розвитку фізичних якостей здобувачів. Методологічний аспект використання настільного тенісу для розвитку рухових якостей здобувачів є ключовим у досягненні комплексного фізичного та психомоторного розвитку. Це може служити основою для подальшого вдосконалення систем фізичного виховання в закладах освіти з метою покращення загального стану здоров'я та академічної успішності здобувачів.

#### Список літературних джерел

1. Бірук І. Д. Настільний теніс : Навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.

2. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 6–10.
3. Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези допов. ІХ Міжнар. наук. конгресу 20–23 вересня 2005 р. Київ, Україна. К.: Олімпійська література, 2005. С. 54.
4. Грибан Г.П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 19 (254), 2012. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. С. 115–120.
5. Грибан Г.П. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Проблеми сучасної педагогічної науки. Сер.: Педагогіка і психологія. Вип. 37, Ч. 2. Зб. статей. Ялта: РВНЗ «Кримський гуманітарний університет», 2012. С. 54–60.
6. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3, 2007. С. 78–81.
7. Грибан Г.П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. 3. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 97–101.
8. Настільний теніс. Метод. рек. Уклад.: Є. Жуковський, І. Мичка, О. Булгаков. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
9. Griбан G., Kudin S., Zhara H., Kuzhelnyi A., Mazur T., Nosko Yu., Mekhed O. (2023). Formation and preservation of students' mental health in the process of studying at pedagogical universities. Acta Balneologica, 1(173), 55-60. doi: 10.36740/ABAL202301110.

## МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ

<sup>1</sup>Ільницька К.С., <sup>1</sup>Жуковська М.О., <sup>2</sup>Бондарук О.О.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет ім. І. Франка  
<sup>2</sup>Житомирський агротехнічний фаховий коледж

*Анотація.* В статті обґрунтовано методику використання оздоровчої гімнастики на уроках фізичної культури учнів 5–6 класів.

*Ключові слова:* фізична культура, оздоровча гімнастика, урок фізичної культури, навчально-виховний процес.

*Актуальність дослідження.* На сучасному етапі розвитку суспільства, серйозною національною проблемою стало погіршення стану здоров'я населення, зокрема шкільної молоді. Державна стратегія здорової рухової активності в Україні до 2025 року, яку схвалив Указ Президента України у лютому 2016 року, покликана вирішити цю проблему. Одним із актуальних завдань на сьогодні є модернізація системи фізичного виховання в навчальних закладах, яка повинна бути гармонійно поєднана з іншими аспектами здорового способу життя та належним рівнем рухової активності [3, 4]. Спроби

використати фізичну культуру як засіб оздоровлення без усвідомлення необхідності самовиховання створюють лише передумови для модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини [2]. Без цього створити цілісну систему формування культури здорового способу життя особистості неможливо. Для вирішення цих питань необхідно розглядати нові інтегровані підходи та методи проведення уроків фізичного виховання для школярів з метою впровадження інноваційної моделі фізичного виховання, орієнтованої на спорт [1, 5].

Сучасні соціально-економічні умови вимагають високого рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму, зокрема учнів. Питання вибору методів та засобів фізичного виховання, спрямованих на досягнення найвищого рівня корекції здоров'я під час занять фізичною культурою, набувають особливого значення. Традиційні підходи до фізкультурно-спортивної роботи з учнями вже не відповідають поточним вимогам і потребують змін на більш ефективні. Особливо це стосується аудиторних занять. Ефективність навчання визначається не тільки кількістю засвоєних знань, але і ставленням учнів до навчальної діяльності та їхнім внутрішнім ставленням [6].

*Мета дослідження* – полягає у обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності застосування засобів оздоровчої гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середнього віку.

*Результати дослідження.* Нами була розроблена відповідна методика, що передбачає використання в річній структурі вивчення дисципліни «Фізична культура» наступних компонент:

а) застосування методики послідовного ускладнення основних гімнастичних вправ в підготовчій частині уроку,

б) використання спеціально розроблених змагальних та розважальних конкурсів, які проводяться в кінці кожного кварталу, з метою підвищення мотивації учнів до участі в фізкультурно-оздоровчій діяльності та оцінки їх рівня фізичної активності,

в) розробка системи заходів для залучення учнів до складання та проведення комплексів фізичних вправ разом з однокласниками на основі раніше вивченого матеріалу. Це є важливою частиною самоорганізації їх фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У процесі впровадження розробленої методики використовувалися наступні різноманітні методи та способи педагогічного впливу на учнів:

- методи навчання вправам основної гімнастики: показ, розповідь, комбінований (розповідь + показ);

- способи виконання вправ основної гімнастики: роздільний, поточний, прохідний та ігровий (змагальний);

- методи організації розміщення учнів у процесі занять: фронтальний, груповий, індивідуальний, круговий.

Для характеристики фізичної підготовленості нами були використані ізольовані рухові тести: біг 100 м, човниковий біг 4x9 м, нахил з положення



сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця (табл. 1). Основою нормативних вимог слугувала Державна система тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Відповідно до системи оцінювання результат оцінювався як «незадовільний», «задовільний», «добрий», «відмінний».

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнів 12–13 років**

Нормативи	На початку експерименту		В кінці експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 100 м, с	15,4	0,65	14,9	0,74
Човниковий біг 4x9 м, с	11,2	0,67	10,9	0,72
Підтягування на перекладині, кількість разів	8,1	2,2	10,7	1,9
Стрибок у довжину з місця, см	210,1	15,2	218,5	14,3
Нахил з положення сидячи, см	9,7	1,34	10,1	1,63

Порівняння показників рівня розвитку швидкості учнів свідчить про те, що на початку експерименту рівень зазначеної якості відповідав оцінці «добре», у той час, як середньостатистичні значення наприкінці експерименту відповідали оцінці «відмінно».

Аналіз отриманих даних свідчить про відсутність статистично значимих відмінностей ( $p \geq 0,05$ ) у рівні розвитку вище зазначеної якості між показниками, отриманими на початку та наприкінці експерименту

Результати учнів 12–13 років у тесті човниковий біг 4x9 м, який характеризує рівень розвитку спритності, як одного з проявів координаційних здібностей, засвідчили, що на початку експерименту рівень її розвитку відповідав оцінці «задовільно», а наприкінці – «добре». Варто зазначити, що попри виявлену тенденцію до покращення у результатах вище зазначеного тесту, статистично значущих відмінностей виявлено не було ( $p \geq 0,05$ ).

Рівень розвитку сили учнів оцінювався на основі використання тесту підтягування на перекладині. Отримані дані дозволили встановити, що між показниками, отриманими на початку та в кінці дослідження є статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ). Відповідно до системи оцінювання фізичної підготовленості рівень розвитку сили учнів на початку експерименту відповідав оцінці «задовільно», а наприкінці – «відмінно».

Отримані нами дані результатів тесту стрибок у довжину з місця, який характеризує рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, свідчать про те, що на початку дослідження результати учнів 12–13 років відповідали оцінці «добре», а наприкінці дослідження – «відмінно». Варто зазначити, що протягом експерименту рівень швидкісно-силових здібностей учнів статистично значуще покращився ( $p \leq 0,05$ ).

Аналізуючи результати тесту нахил з положення сидячи, який був використаних нами з метою оцінки рівня розвитку гнучкості, обстежуваного контингенту було встановлено, що показники учнів на початку експерименту відповідали оцінці «задовільно», а в кінці експерименту – «добре». Варто

звернути увагу на те, що незважаючи на відсутність статистично значущих змін у результатах вище зазначеного тесту, нами була зафіксована тенденція до покращення гнучкості учнів в процесі позашкільних занять гімнастикою.

*Висновки.* Відтак, нами встановлено, що розроблена нами методика позитивно впливає на показники фізичної підготовленості учнів 12–13 років, зокрема на показники сили та швидко-силових здібностей рівень розвитку яких протягом експерименту статистично значуще ( $p \leq 0,05$ ) зріс.

#### **Список літературних джерел**

1. Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернівці: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

2. Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2019. С. 9–14.

3. Грибан Г.П., Краснов В.П., Опанасюк Ф.Г., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Білоскаленко Т.О. Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. 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. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 5 (113)19. С. 31–34.

4. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Гошко А.М., Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35–39.

5. Сутула А.В. Фізичне виховання учнів п'ятих і шостих класів з порушеннями постави : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2014. 319 с.

6. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Укладачі: Мичка І.В., Булгаков О.І., Жуковський Є.І., Гедзюк Д.О. 2020. 103 с.

## **ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Ільченко В.П.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті розглядаються питання щодо адаптації здобувачів закладів вищої освіти до занять з фізичних навантажень засобами прикладних вправ. Вони направлені на швидке і чітке виконання фізичних і психологічних навантажень під час навчального процесу з фізичного виховання. Навчити молодь згуртованості, долати штучні перешкоди. Вміти метати гранати, долати великі відстані у складі груп на відкритому повітрі за будь-якої пори року.

*Ключові слова* : здобувач, адаптація, фізичне навантаження, прикладні вправи, фізично якості.

*Актуальність теми дослідження.* Встановлено, що організація практичних занять з фізичної культури має однакову структуру заняття, вирішується одними і тими ж компонентами, складається з трьох основних частин. Засобами для вирішення завдань занять завжди виступають фізичні вправи з відмінністю від завдань уроку (гімнастика, легка атлетика, комплексне тощо). Навантаження планується з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості тощо.

На сьогодні гостро стоїть питання рухової активності та фізичного розвитку дітей та інших груп населення засобами фізичного виховання. Тому дане питання має велику актуальність, враховуючи те, що в загально-освітніх школах в загалі зменшилась активність підлітків, а саме: на уроках з фізичної культури не завжди виконуються заплановані програми, мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі, а підготовка до вступу до ЗВО майже не відбувається. Це пов'язане з багатьма наслідками останніх років, а саме : COVID-19, воєнний стан, що спонукає до проведення занять з фізичного виховання на дистанційній формі.

Проблемами адаптації молоді до навчання у ЗВО займалися спеціалісти різних спеціальностей: психологи, педагоги, медики і соціологи. С. Корсун та В. Криволапчук при професійно-психологічному відборі працівників до підрозділів податкової міліції виявили цілий ряд недоліків у фізичній підготовленості претендентів [6]. Загальні проблеми формування адаптації здобувачів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища розглядалися Г.П. Грибаном з співав. [2, 3], де наголошено про недостатню адаптацію до фізичних навантажень. Тому для оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості здобувачів з фізичного виховання можна рекомендувати модульно-рейтингову систему оцінювання якості засвоєного матеріалу [4, 5], що дозволить контролювати процес фізичного вдосконалення.

В нашому дослідженні ми звернемо увагу на організацію заняття з фізичної виховання, яка дає нам змогу послідовно і гармонійно розвивати рухові здібності здобувачів, що в подальшому ефективно вплине на освітні і оздоровчі завдання. Виходячи з цього виникає потреба до визначення моделі фізичної підготовки, яка б спонукала до формування в організмі необхідного адаптаційного рівня функціональних систем.

*Мета дослідження:* визначити основні компоненти адаптаційних можливостей здобувачів закладів вищої освіти до навантажень у процесі фізичного виховання

*Результати досліджень.* Вдалим прикладом до організації занять гімнастики можуть служити прикладні вправи. До їх категорії відносяться: ходьба і біг, вправи у рівновазі, лазіння і перелізання, кидання і ловля предметів, піднімання і перенесення вантажу, переповзання, подолання різноманітних перешкод. Залежно від завдань прикладні вправи

використовуються в усіх частинах заняття, а навчання основним вправам проводиться в основній частині [7, с. 73].

Зазначимо, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце, як основний засіб і метод фізичного виховання людей. За допомогою гімнастики на прикладі прикладних вправ розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку.

У загальній системі фізичного виховання фізичні вправи сформувались у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму [7, с. 6].

В процесі фізичного виховання ті хто займаються навчаються різним руховим діям в цілях розвитку здатності керувати своїми рухами, а також з метою пізнання закономірностей рухів свого тіла. Так за допомогою гімнастики розв'язують різні завдання з фізичного розвитку, а саме: зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків у поставі, вона є основним засобом формування складних рухових навичок і здібностей.

Класифікуючи форми занять з різними групами населення І.Й. Малинський пропонує включати до традиційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності наступні складові:

- класичні та авторські оздоровчі системи;
- сучасні спортивні технології;
- традиційні види спорту;
- народні ігри та розваги;
- гімнастичні вправи різної складності;
- рекреаційні заходи, тощо [8].

Розробка та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на формування культури здорового способу життя здобувачів неможливі без дотримання таких умов: навчальна діяльність повинна здійснюватися на основі програм, що реалізують інтегративний підхід до навчання, що передбачає взаємозв'язок різних галузей науки (педагогіки і психології, анатомії і фізіології) та культури; технології фізкультурно-оздоровчої спрямованості мають передбачати активну участь здобувачів у освітньо-виховному процесі. Реалізація фізкультурно-оздоровчих технологій має упроваджуватися під керівництвом викладачів, які мають враховувати особисті інтереси, мотиви добровільності, ініціативність та самостійності здобувачів. Передумовою створення інноваційних фізкультурно-оздоровчих систем та програм є фітнес, як зміна соціокультурного запиту теперішнього суспільства на здорових людей, зміна аксіологічних орієнтацій здобувачів та поява у відповідь на це інновацій у різних видах фізичної культури. При складанні програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості слід звертатися до програм, що вже пройшли етап експериментальної роботи, прийняли статус регіональних або державних стандартів, авторські програми фізкультурно-оздоровчої спрямованості для освітніх закладів, типові програми з лікувальної фізичної культури тощо.

Основними напрямками формування культури здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- створення організаційно-управлінських, матеріально-технічних, соціально-педагогічних та медико-біологічних умов для залучення здобувачів до регулярних занять фізичними вправами та спортом;

- забезпечення міжвідомчого та багаторівневого підходу до питань організації відпочинку здобувачів, що сприяє формуванню здорового способу життя, базовим елементом якого є фізична культура та спорт;

- створення постійно діючої інформаційно-пропагандистської та освітньої системи, спрямованої на залучення до активних занять фізичною культурою здобувачів та формування у них потреби у здоровому способі життя.

Впровадження методики формування культури здорового способу життя в освітній процес здобувачів закладів вищої освіти, в основу якої було покладено формування та вдосконалення мотивації до занять фізичними вправами; формування морально-вольових якостей засобами фізичної культури; створення умов, що вимагають подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод; забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку вольових якостей із формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості; спрямування виховної роботи на вдосконалення інтелектуального, емоційного і виконавчого компонентів у структурі особистісних якостей; орієнтація освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності в позанавчальний час на розвиток у здобувачів потреби занять фізичною культурою та дотримання здорового способу життя [ 1, с. 43].

*Висновки.* Аналізуючи вище наведене, можна зробити висновок, що проведення, планування та чіткий графік щодо проведення занять з фізичного виховання та вчасного їх корегування направлені на:

- удосконалення занять фізичного виховання засобами прикладних вправи (з різних видів спорту);

- урізноманітнити адаптаційні процеси до фізичних навантажень за допомогою розвитку фізичних якостей.

#### Список літературних джерел

1. 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. Випуск 6(151) 22. С. 42–46.

2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. С. 151–152.

3. Грибан Г.П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. № 7. 2012. С. 47–49.

4. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання. Метод. розробки. Житомир, ДАУ, 1999. 35 с.

5. Грибан Г.П. Підвищення якості фізичного виховання у вузах шляхом втілення у навчальний процес модульно-рейтингової системи. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2002. Том 1. С. 63–65.

6. Корсун С., Криволапчук В. Методика професійно-психологічного відбору працівників до підрозділів податкової міліції: (практичний посібник). Ірпінь, 2010. 50 с.

7. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М., Гімнастика: навч. посібник Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 221 с.

8. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення 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, 2019. Випуск 10(118)19. С. 97–101.

## **ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ**

**Калиниченко О., Богоровський К.**

*Національний університет «Одеська політехніка»*

*Анотація.* В статті розглянуто питання плавання як засіб відновлення функціональних можливостей організму людини. Доведено, що рух у воді потребує особливої координації, а енергійне дихання під час інтенсивного запливу насичує кров киснем.

*Ключові слова:* плавання, рухова активність, принципи, функціональна підготовленість.

*Актуальність дослідження.* Здоров'я населення залежить від багатьох чинників. Г.П. Грибан з співав. у своїх дослідженнях звертає увагу на такі чинники, що впливають на життєздатність людини та тривалість її життя, а саме: повноцінне збалансоване і здорове харчування [7], формування та дотримання норм здорового способу життя [2], виховання вольових якостей для підтримання рухової активності та рівня фізичної підготовленості [3], уміння організувати і провести оздоровчі заняття з людьми з відхиленнями в стані здоров'я [4], проведення систематичних занять фізичними вправами та за особистісно орієнтованим вибором виду рухової активності, зокрема плавання [1]. Плавання в басейні – найкращий спосіб збереження здоров'я. Водні процедури позитивно позначаються на весь організм людини. Це зумовлено тим, що під час плавання працюють усі групи м'язів. Заняття плаванням рівномірно впливають на все тіло та пропорційно розподіляють навантаження по всі м'язи тулуба [6]. Під час плавання знижується навантаження на хребет та укріплюються м'язи спини, покращується стан м'язів грудної клітки та

попереку. Зникає біль у суглобах кінцівок. Вони стають більш гнучкими завдяки рівномірному навантаженню на все тіло.

*Мета дослідження:* зробити аналіз науково-методичних джерел з рекреаційного плавання для різних верств населення.

*Результати досліджень.* Виділяють різні види плавання: 1) оздоровче (мета – покращення здоров'я і профілактика захворювань); 2) рекреаційне (в рамках активного відпочинку); 3) реабілітаційне (для осіб із погіршеним станом здоров'я); 4) кондиційне (для досягнення більш високого рівня плавальної підготовленості); 5) адаптивне (для осіб із функціональними обмеженнями); 6) спортивне (для досягнення спортивних результатів).

Рухова діяльність людини під час плавання відбувається в горизонтальному положенні тіла, із значним опором руху, виробленням певних рухових автоматизмів і нових координаційних можливостей, чіткою послідовністю роботи окремих м'язових груп (переважно рук, плечового поясу і ніг). До роботи залучаються м'язи верхньої та нижньої частин тіла. Основні м'язові групи при плаванні виконують динамічну роботу і, залежно від дистанції, мають бути адаптовані до роботи як в аеробних, так і в анаеробних умовах. Дихання під час плавання пристосовується під ритм рухів: на кожен цикл робиться один глибокий вдих та один видих у воду. Під час вдиху та видиху робота м'язів ускладнюється доданням тиску води на поверхню грудної клітини. Через це додання тиску води під час дихання сприяє розвитку дихальних м'язів, що, у свою чергу, забезпечує підвищення рухливості грудної клітини та збільшення життєвої ємності легенів [5].

Людина, яка пливе у воді, перебуває в умовах часткової невагомості. Тиск води розповсюджується на всю поверхню тіла, зникає статичне напруження. Це зумовлює необхідність зберігати певне положення тіла, а виконання специфічних рухів потребує зміни механізмів керування. Відображенням перебудови керування рухами у водному середовищі є так зване «відчуття води».

Існують різні *стилі (способи) плавання*, яких на оздоровчих заняттях дотримуватися не обов'язково, але які при цьому мають велике прикладне значення. При плаванні брасом людина рухається вперед із витягнутими руками, кисті з'єднані й розгорнуті долонями вниз і назовні, обличчя у воді. З початком гребка руки спираються долонями о воду й рухаються в боки, лікті утримуються вище кистей, ноги розслаблені, стегна й гомілки біля поверхні води. З початком видиху гребок руками посилюється, кисті з прискоренням рухаються в боки і вперед-назад, лікті розгорнуті назовні. На завершальній стадії гребка кисті й передпліччя швидко рухаються всередину, відштовхуючись від води. Після завершення гребка залишки повітря енергійно видихаються, рот піднімається над водою й починає вдих. Далі кисті рухаються вперед, обличчя опускається, стопи підтягуються до сідниць для відштовхування назад. Відштовхуючись гомілками і стопами від води, плавець посиляє все тіло вперед слідом за руками. Брас є одним із основних способів оздоровчого плавання.

При плаванні *кролем на грудях* тіло перебуває на поверхні води в горизонтальному положенні з опущеним у воду обличчям, виконуються почергові гребки руками. Тим часом як одна рука, трохи зігнута в лікті, виконує у воді гребок спереду-назад, інша – розслаблена – рухається над водою вперед. Для вдиху голова повертається обличчям у бік, видих робиться у воду. Гребки руками поєднуються з безперервними почерговими рухами майже прямими ногами ввєрх-вниз у поверхні води; за час повного циклу рухів руками виконуються декілька ударів ногами. Основу техніки плавання кролем на спині також становлять почергові гребкові рухи руками. Коли одна рука виконує гребок, дещо згинаючись і розгинаючись у ліктьовому суглобі, інша – розлюблена – рухається над водою. Плечовий пояс розташований дещо вище за таз, таз і стегна – біля поверхні води, голова займає невимушене положення на повздовжній вісі тіла, потилиця опущена у воду, обличчя дивиться ввєрх і трохи відкинуте назад.

Головною особливістю плавання як масового засобу оздоровлення людини є здатність поєднувати гармонійний розвиток організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, важливе прикладне значення, емоційну привабливість водного середовища. Загальний оздоровчий ефект плавання проявляється в таких чинниках:

- 1) розвантаження хребта і покращення постави;
- 2) розвиток гнучкості;
- 3) гідромасаж шкіри, що сприяє покращенню вегетативних функцій, рефлексорній стимуляції серця, периферійного кровообігу;
- 4) позитивний вплив на нервову систему, підвищення рухливості нервових процесів;
- 5) покращення функцій дихальної системи;
- 6) загартування [5].

Завдяки багатьом із цих ефектів оздоровче плавання може використовуватися як лікувальний засіб при порушенні постави, гіпертонії, ішемічній хворобі серця, захворюваннях опорно-рухового апарату. Оскільки плавання майже не дає навантажень на суглоби, пов'язаних із необхідністю утримувати масу власного тіла, воно зводить до мінімуму ймовірність скелетно-м'язових травм. Плавання корисне для осіб, які хворіють на артрити, страждають болями в області поясиці, мають порушення теплорегуляції [5].

Разом з тим, під час занять оздоровчим плаванням можуть спостерігатися й деякі негативні прояви (наприклад, захворювання очей). Для їх уникнення необхідно послідовно дотримуватися методичних вимог щодо проведення занять, дослуховуватися до порад інструкторів. Заняття оздоровчим плаванням плануються в 2–3 етапи:

- етап вивчення техніки різних видів (частіше брасом і кролем) з використанням підготовчих вправ;

- етап удосконалення техніки й досягнення певного рівня фізичного стану та оздоровчого ефекту (до нього переходять особи, які вільно тримаються на воді до 30–40 хв);



- етап підвищення рівня фізичного стану. На кожному занятті доцільно виконувати запливи улюбленим способом на різні дистанції, замінювати певну кількість повторних заплівів на виконання спеціально розроблених циклів вправ у воді.

*Висновки.* Перебування людини у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та позитивно впливає на всі функції людини. Рухова діяльність людини у водному середовищі викликає зміни в діяльності органів і систем.

#### Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. поіб. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 157 с.

2. Грибан Г.П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. 3. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 97–101.

3. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.

4. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Дзензелюк Д.О. та ін. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон, 2011. С. 97–101.

5. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2022р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2022. – 163 с. <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBT0RTRorbTcItIzv/view>

6. Плавання з методикою викладання : навч.-методичний посібник. Укл.: М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

7. Griban, G., Smilianov, V., Lyakhova, N., Tkachenko, P., Harlinska, A., Dovgan, N., Karpiuk, R., Brytan Yu. (2021). The impact of nutritional quality on the students' health. *Acta Balneologica*, 1(163), 43-54. doi: 10.36740/ABAL202101107.

## ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ПІД ЧАС ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кирпенко Є.В.

*Національний університет оборони України*

*Анотація.* Проведене дослідження уможливило визначення та обґрунтування педагогічної моделі формування методичної компетентності у

майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури та спорту під час їх професійної підготовки.

*Ключові слова:* методична компетентність, майбутні офіцери, педагогічна модель, фахівці фізичної культури і спорту.

*Актуальність теми дослідження.* Вторгнення РФ показало, що підготовка військових фахівців має бути гнучкою до реалій сьогодення, а також швидко пристосовуватись до потреб, які встановлюють бойові дії. Значні зміни, що зачіпають абсолютно всі сфери життя, настільки інтенсивні й стрімкі, що система вищої військової освіти вже не в змозі вирішити проблему підготовки фахівців в будь-якій галузі в такому обсязі, щоб у ході його професійної діяльності він не відчував кризи компетентності [2], тому важливо переходити від описовості до моделювання і прогнозування її результатів [3]. Одним із видів підготовки у військових частинах є – фізична підготовка [4–6]. Безпосередньо за фізичний розвиток особового складу відповідають начальники фізичної підготовки і спорту, які за відсутності необхідних засобів та матеріального оснащення мають впоратись з головним завданням сьогодення – це підготовка військовослужбовців до участі у бойових діях, а отже у них має бути сформована методична компетентність, яка допомогла їм відповісти на головні питання «Як?» та «Яким чином?». Начальник фізичної підготовки і спорту у військовій частині, як і більшість офіцерів Збройних Сил (далі – ЗС) України навчаються у вищих військових навчальних закладах (далі – ВВНЗ), а отже саме там має відбуватися їх безпосередня підготовка, а також як у нашому випадку формування у них методичної компетентності, як складової їх професійної компетентності. Значні зміни, що зачіпають абсолютно всі сфери життя, настільки інтенсивні й стрімкі, що система вищої військової освіти вже не в змозі вирішити проблему підготовки фахівців в будь-якій галузі в такому обсязі, щоб у ході його професійної діяльності він не відчував кризи компетентності [2], тому важливо переходити від описовості до моделювання і прогнозування її результатів [3].

*Метою статті* є обґрунтування педагогічної моделі формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури та спорту під час їх професійної підготовки.

*Результати досліджень.* Основним завданням нашого дослідження є створення та обґрунтування педагогічної моделі, яка уможливить цілеспрямоване формування методичної компетентності у наших досліджуваних. З урахуванням вимог часу та складної обстановки, у якій вони проходять навчання та підготовку, ми маємо враховувати такі принципи педагогічного моделювання :

- принцип прикладної спрямованості, який відповідає за формування у них практичних умінь та навичок, які максимально повно відповідатимуть їх майбутнім компетенціям;

- принцип прогнозування – зумовлений створенням образу майбутнього офіцера – фахівця фізичної культури і спорту з урахуванням викликів сучасної війни, які можуть поставати перед ним;

- принцип контекстності, який передбачає безпосередній зв'язок між цілями, структурою, методиками формування нашого педагогічного явища та очікуваним результатом;

- принцип рефлексності – направлений на формування у досліджуваних чіткого усвідомлення себе, як суб'єктів військового управління, а також розуміння своєї відповідальності за прийняті рішення;

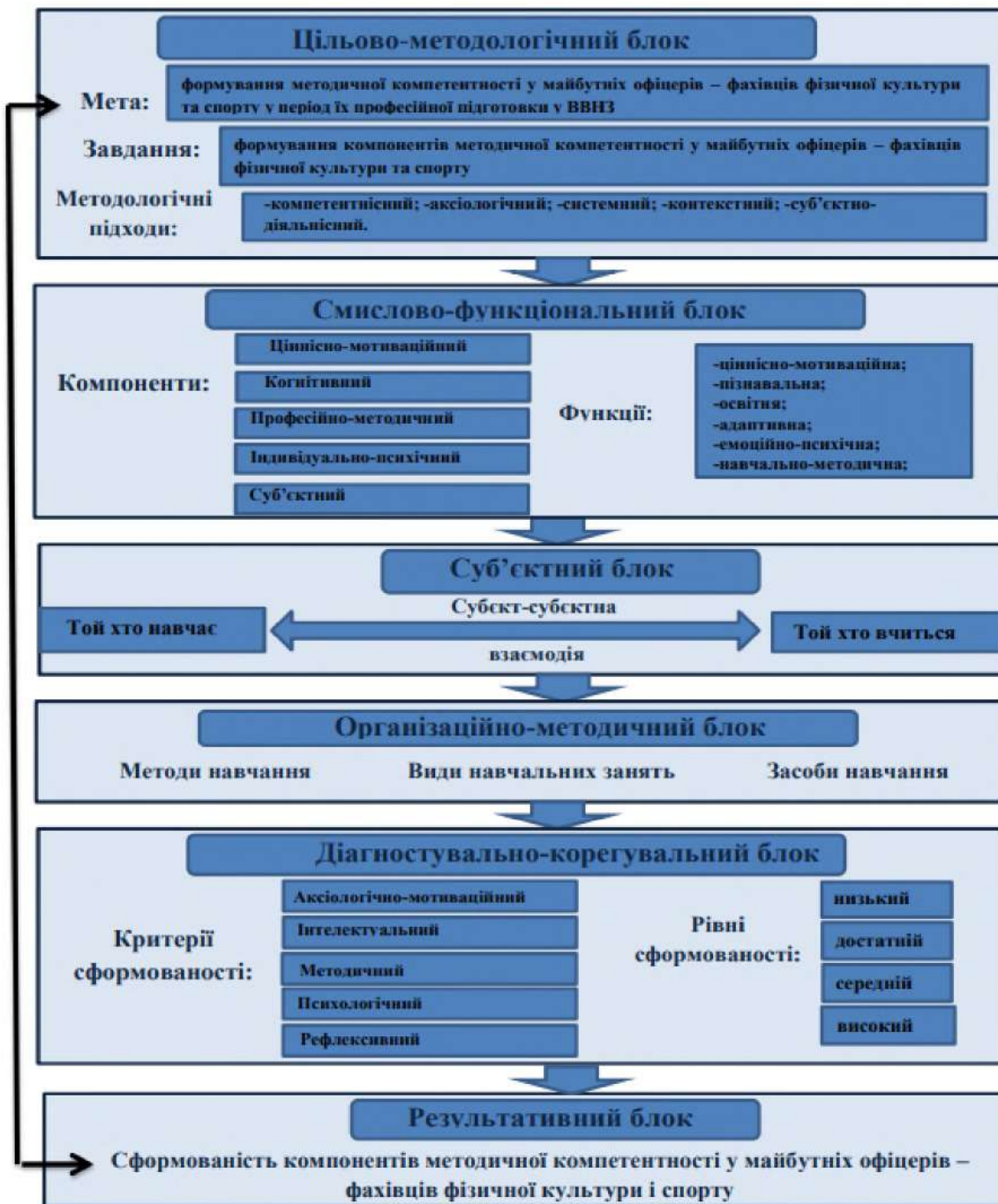
- принцип діагностування – це розроблення критеріїв та показників для контролю сформованості методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту на всіх етапах їх професійної підготовки.

Аналіз вітчизняної та закордонної наукової літератури щодо змісту педагогічного моделювання формування (розвитку) різних видів компетентностей та педагогічних явищ, а також враховуючи сучасні реалії, які постають перед майбутнім офіцером та його посадові компетенції дали змогу побудувати педагогічну модель, яка складається з : цільово-методологічного блоку, смислово функціонального блоку, суб'єктного блоку, контрольнo-діагностувального та результативного блоків (рис 1).

*Цільово-методологічний блок* складається з мети, завдання, методологічних підходів та принципів формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту. Основна мета лежить у цілеспрямованому формуванні методичної компетентності наших досліджуваних. Під завданням, розумієм формування окремих компонентів нашого педагогічного явища, які забезпечують сформованість методичної компетентності в цілому.

*Смислово-функціональний блок* є віддзеркаленням змісту методичної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту. Варто зазначити, що зміст їх військово-професійної підготовки має враховувати складові нашого педагогічного явища, у нашому випадку – це його компоненти. Також, при визначенні структури навчання, ми маємо враховувати потреби ЗС України до фахівців різних галузей, особливо в умовах повномасштабної війни.

*Суб'єктний блок* необхідний для забезпечення взаємодії між усіма учасниками процесу формування методичної компетентності. Він є основою як для викладача, так і того хто вчиться в усвідомленні своєї суб'єктності під час їх взаємодії. Чітке пояснення курсанту роль методичної компетентності, яка буде підвалиною у їх майбутній професійній діяльності, допоможе швидше їм зрозуміти важливість цього педагогічного явища. Відтак, курсант має в повному обсязі зрозуміти структуру своєї майбутньої методичної діяльності, з урахуванням його мотивів, цінностей, визначеної мети, а також знань, умінь, навичок та здатностей. Чітке виконання всіх умов уможливить отримати позитивний результат під час формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки у ВВНЗ.



**Рис. 1. Педагогічна модель формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту в ВВНЗ**

*Організаційно-методичний блок* необхідний для поступового, послідовного та поетапного формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту ЗС України. Цей блок характеризується наявністю форм, методів, засобів навчання та виховання, а також різними видами навчальних занять, як традиційними: лекції, групові, семінарські, лабораторні та практичні заняття, індивідуальну і самостійну роботу, навчальну практику, іспити, заліки тощо, так і сучасні, активні види та методи навчальних занять, такі як: рольові та ділові ігри, круглий стіл,

вирішення квазіпрофесійних завдань, практичне виконання вправ, ігрове проектування, обмін досвідом, зустріч з видатними спортсменами та тренерами, заняття-екскурсії і так далі.

Зміст *контрольно-діагностувального блоку* демонструє обґрунтовані нами критерії та показники діагностування сформованості методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту у ЗС України: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, професійно-методичний, індивідуально-психічний і суб'єктний критерії [1, с. 202]. Головним завданням цього блоку є визначення відповідного рівня сформованості методичної компетентності (низький, середній, достатній і високий). За допомогою отриманих результатів ми здійснюємо контроль, діагностування, а також корегування цілі, завдань, змісту, організаційних форм, методів і засобів формування нашого педагогічного явища у курсантів.

*Результативний блок* є констатуванням сформованості методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту у ЗС України, а саме визначення відповідного рівня сформованості окремих її компонентів за допомогою визначених нами критеріїв та показників. Можна сказати, що виконання результативного блоку є відображенням виконання основних завдань нашої педагогічної моделі, що є інтегральним результатом професійної підготовленості майбутніх офіцерів.

*Висновок.* Розроблено та обґрунтовано педагогічну модель формування методичної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту в ВВНЗ, визначено її структуру, виокремлено її основні блоки та їх складові.

#### Список використаних джерел

1. Кирпенко Є.В., Ягупов В.В., Жембровський С.М. Критерії та показники діагностування сформованості методичної компетентності в майбутніх офіцерів – фахівців із фізичної підготовки Збройних Сил України. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка. Серія : педагогіка : Вип. 1 (28). Тернопіль, 2023. С. 198–210.
2. Михайлов В.М. Педагогічне моделювання розвитку професійної компетентності фахівців із питань цивільної безпеки в системі післядипломної освіти. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Вип. 3. Ч. 1, 2021. С. 50–58.
3. Сігетій І.П. Розвиток готовності педагогічних працівників до інформаційно-управлінської діяльності в системі післядипломної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; Закарпат. інст. післядипломної пед. освіти МОН України. Ужгород, 2019. 272 с.
4. Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Alla Alosyna, Ihor Bloshchynskyi, Zhanneta Kozina, Olexandr Bychuk, Inesa Novitska and Mukola Korchagin. (2019). Analysis of Cadets' Endurance Development at Higher Military Educational Institutions during the Kettlebell Lifting Training. Sport Mont. International Scientific Journal. Vol. 17, No.2 (1-125). PP. 3–8.
5. Kostiantyn Prontenko, Ihor Bloshchynskyi, Grygoriy Griban, Vasyl Prontenko, Orest Loiko, Volodymyr Andreychuk, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk, Inesa Novitska, Yevgenii Zhukovskiy, Andriy Baldetskiy. (2019). Current state of cadets' physical training system at technical higher military educational institutions. Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores. Ano: VII Numero: 1 Artículo no.:11 Periodo: 1 de Septiembre al 31 de diciembre. P. 1–23.

6. Valerii Plisko, Tetiana Doroshenko, Antonina Minenok, Anita Sikura, Valentin Oleshko, Grygoriy Griban, Kostiantyn Pronenko, Valentin Bondarenko (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 18 Supplement issue 2, Art 156, pp. 1050 – 1054. DOI:10.7752/jpes. 2018. s 2156.

## **АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ**

**Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація:* Розвиток фізичних якостей засобами брейкінгу – це підхід, вивчає способи поліпшення фізичної форми та збільшення розвитку фізичних якостей, використовуючи брейкінг як основний інструмент. Засобами брейкінгу можна розвивати ті чи інші фізичні якості їх вплив на розвиток організму людини. Методика розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу може бути корисною для спортсменів, танцюристів і всіх, хто бажає покращити своє фізичне здоров'я та навчитися новим руховим навичкам через захопливий світ брейкінгу.

*Ключові слова:* брейкінг, фізичні якості, footwork, power move, toprock.

*Актуальність теми дослідження:* Актуальність теми дослідження може бути обґрунтованою з кількох причин:

1. Важливості фізичної активності в життєдіяльності людини. У світі спостерігається збільшений інтерес до фізичної активності та здорового способу життя. Брейкінг є привабливою альтернативою для людей, які шукають цікавий спосіб покращити свою фізичну форму [3].

2. Брейкінг як вид спорту (вид рухової активності). Він розкриває можливості молоді для спортивного удосконалення, є визнаним як спортивна дисципліна, відкриває нові можливості не тільки для спортсменів, тренерів, а й науковців в сфері фізичної підготовки.

3. Брейкінг включає в себе елементи творчості та самовираження через танцювальні рухи. Дослідження цієї методики може допомогти краще розуміти вплив фізичної активності на творчий потенціал людини.

4. Брейкінг часто пов'язаний з молодіжною культурою і має великий вплив на молодь. Дослідження методики розвитку фізичних якостей через брейкінг може допомогти розробити більш ефективні програми для цільової аудиторії.

Враховуючи вище сказане, дослідження актуальності та ефективності методики розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу є корисним для спортсменів, тренерів, науковців та широкої громадськості.

*Мета дослідження* – вивчити та проаналізувати важливість покращення фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість та спритність у брейкінгу як засобу фізичної підготовки в спортивних програмах та тренуваннях.

*Результати дослідження.* Брейкінг – це акробатична форма танцю, що вражає своєю силою та динамічністю. Брейкінг легко відрізнити від інших танцювальних стилів, оскільки більша частина танцю відбувається на підлозі, а танцівники можуть крутитися на руках, спині або голові. Танцюристів, які займаються брейкінгом, називають bboy, bgirls або просто брейкерами [4, 5, 6].

На сучасному етапі розвитку брейкінг поділяється на дві частини: це брейкінг як елемент хіп-хоп культури та брейкінг як частина танцювального спорту. Брейкінг як елемент хіп-хоп культури – це наслідування традицій та принципів хіп-хоп культури, основи яких закладені в гаслі вуличних культур: «Peace, love, unity and having fun», що полягає в дотриманні ідеалів миру, любові, єднання та веселощів для всіх рас, релігій та націй.

Брейкінг як вид танцювального спорту – це динамічний стиль танцювального спорту, рухи якого демонструють різну динаміку, від повільного до швидкого темпу руху, та включають в себе раптові рухи, які вириваються зі стабільного темпу руху (так звані «freezes»). Ця різноманітність рухів демонструє фізичну силу і має на меті показати сильну сторону спортсмена (bboy або bgirl), часто передаючи певне повідомлення. Брейкінг є фізично вибагливим, на відміну від інших танцювальних жанрів, вимагаючи екстремального діапазону рухів у суглобах і «неприродних» траєкторій руху, переважно зосереджених на верхній частині тіла [1].

За допомогою брейкінгу можна розвивати п'ять основних фізичних якостей: швидкість, силу, витривалість, спритність та гнучкість. Засобами цього виду танцювального спорту, спортсмени навчаються контролювати своє тіло, розвивається ритмічність, акторська майстерність, високий рівень координації рухів та індивідуальна подача. В брейкінгу важливо не лише вміти правильно використовувати певні рухи, але й поєднувати їх між собою, видозмінювати та удосконалювати свої навички. Окрім того брейкінгу притаманні рухи з аеробіки, акробатики, спортивної гімнастики та багатьох інших видів сорту, що сприяє розвитку майже всіх груп м'язів.

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок. Іншими словами, гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Термін «гнучкість» характеризує сумарну рухомість у суглобах всього тіла. Визначають гнучкість, перш за все, еластичні властивості м'язів і зв'язок, будова суглобів, а також центрально-нервова регуляція тонуусу м'язів [2].

Розвиток гнучкості здійснюється за допомогою freezes (завмирання в певному положенні) аож гнучкість потрібна для power move елементів та tricks. Під поняттям «freezes», дуже часто виконують базові гімнастичні стійки, інколи вони видозмінені. Вони передбачають утримання ваги тіла в певних

положеннях від однієї до трьох-чотирьох секунд, залежно від контексту рухів. Freezes вимагають величезної кількості сили і фізичної потужності, щоб плавно входити в них і виходити з них, не знижуючи швидкості. Також під час танцю дуже часто використовують гімнастичний елемент «міст», його використовують як окремий елемент, і як перехід до інших елементів. Більшість елементів Power moves потребують гнучкості в суглобах та сильного маху. Triks також можуть бути визнані окремими від силових рухів, оскільки вони включають в себе акробатичні елементи. Triks можуть бути перекидами, наприклад, сальто, досить простий рух для тих, хто звик виконувати triks, але не дуже типовий для тих, хто не має такого досвіду або підготовки. Танцюристи, які мають гімнастичну підготовку, мають перевагу на цьому рівні. Розвиток гнучкості важливий елемент тренувань в брейкінгу для покращення виконання танцювальних елементів.

Швидкісно-силові здібності, як підказує вже сама їх назва, є сполученням силових і швидкісних здібностей. В основі їх лежать функціональні властивості м'язової та інших систем, що дозволяють здійснювати дії, в яких поряд зі значною механічною силою вимагається і значна прудкість рухів/ До силових здібностей можна віднести і силову витривалість, яка водночас являє собою один із видів специфічної витривалості – здатність протистояти втомі, яка виникає внаслідок м'язових напружень значної величини. В залежності від режиму м'язових напружень виділяють статичну і динамічну силову витривалість – утримання [2].

Розвиток швидкісно-силових здібностей засобами брейкінгу здійснюється за допомогою вивчення силових елементів (power move). Power move – це елементи, які вражають своєю динамічністю та високою складністю виконання, дуже часто в цих елементах використовуються акробатичні рухи. Найлегшим елементом power move вважається backspin (оберти на спині – трохи нижче лопаток), саме він дає розуміння маху та балансу, що потрібно для вивчення в подальшому складніших елементів power move. Наступним кроком вивчення силових елементів в якому безпосередньо задіяні швидкісно-силові здібності є windmill. Для вивчення windmill потрібно гарно засвоїти backspin (виконувати хоча б 5 повноцінних обертів) та turtle freeze (стійка під час якої опора йде на зігнуту в лікті руку що впирається в живіт) . Windmill це перехід з turtle freeze до backspin та повернення до turtle freeze. Щоб виконувати windmill потрібно розуміти складну техніку елементу, використовувати махову та вибухову силу Одним з найважчих елементів в power move вважається air twist. Під час виконання power moves важливими є динамічність та швидкість, потрібно мати високий рівень сили тулуба, міцний м'язовий каркас і правильно використовувати стегна, нижні кінцівки, щоб виконати маховий рух, використовуючи силу.

Витривалістю називається здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження інтенсивності [2]. Витривалість, яка проявляється переважно в руховій діяльності, на відміну від інших видів витривалості, називають «фізичною витривалістю». Витривалість підрозділяють на загальну і



спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. Розділення витривалості на ці види дозволяє у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають прояв даної якості, підібрати найбільш ефективну методiku його вдосконалення. Загальну витривалість слід визначати як здібність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що робить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Основним в розвитку загальної витривалості bboys та bgirls є підвищення працездатності при виконанні різних видів загально-підготовчих і допоміжних вправ, направлених на розвиток швидкісно-силових якостей, анаеробних можливостей, гнучкості і координаційних здібностей.

Спеціальна витривалість – це здібність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту. Розвиток спеціальної витривалості в брейкінгу це одна із складових, яка буде оцінюватись в спортсменів під час змагань на Олімпійських іграх вона зумовлена великою кількістю складних, силових виходів (вихід – так називають змагальний номер bboys та bgirls в яких поєднуються всі частини брейкінгу). Розвиток спеціальної витривалості відбувається під час тренувань за допомогою тренувальних батлів та інших навантажень, що потребують тривалого виконання танцювальних рухів. Також її можна розвивати засобами torock. Torock це частина брейкінгу, яка характеризується танцем зверху, дуже часто поєднує в собі елементи хіп-хопу. Через свою аеробну природу, ці рухи також можуть бути використані для тренування аеробних можливостей танцюриста. Torock зазвичай розглядається як розминка на тренуваннях, щоб підготувати тіло до більш складніших танцювальних рухів, але зазвичай його використовують для виходу на танцпол під час батлу.

Спритність – це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена, як здатність людини швидко оволодівати складно-координаційними, точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла [2]. Суттєве значення у вихованні спритності має вдосконалення функції рухового аналізатора. Чим вища здатність людини до точного аналізу рухів, тим швидше вона зможе оволодівати новими рухами або перебудовувати їх. Успішне вирішення цих рухових завдань залежить, в першу чергу, від уміння узгодити (скоординувати) одночасно та послідовно виконувати для цього рухи. Очевидно і те, що для досягнення мети, ці рухи повинні бути точними. При цьому вони можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (стандартно) або мінятись залежно від ситуації (нестандартно). Поряд з цим, вони вимагають особливих

здібностей від спортсмена. Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу.

Розвиток спритності зумовлений складністю координації рухів, та їх поєднання між собою. Спритність в брейкінгу розвивається завдяки елементам footwork. Footwork це частина брейкінгу, що зазвичай виконується в упорі присівши та характеризується різними рухами ніг. На початку навчання рухи footwork та toprock виконуються в повільному темпі для кращого розуміння техніки виконання, потім рухи пришвидчуються. Footwork має дуже великий арсенал рухів, містить в собі три стилі. Наразі footwork динамічно розвивається завдяки українському народному танцю «Повзунець» рухи з якого доповнюють стилі не тільки українських bboys та bgirls, але й зацікавлюють закордонних танцівників.

Одним із найважливіших чинників розвитку спритності в брейкінгу є висока координація рухів, яка безпосередньо впливає на результат тренувань. Такі здібності важливі у всіх рівнях танцю. В брейкінгу не можливо завчити свій переможний раунд, на спортсменів завжди впливає музика та її зміна, атмосфера, суперник та багато інших чинників, тому важливо вміти швидко реагувати та змінювати послідовність дій. Визначальним чинником завжди є індивідуальність танцюриста, його сильні та слабкі сторони, вподобання, і те, в чому він досягає успіху. Не кожен bboy виконує ті чи інші трюки, і це прийнятно. Однак танцюрист може взяти фундаментальний рух і об'єднати або збагатити його так, щоб це виглядало як трюк; bboys та bgirls досягають успіху в дослідженні безмежних можливостей цього виду мистецтва.

*Висновки.* Завдяки брейкінгу можна розвивати фізичні якості. Танцівники, що займаються цим видом танцювального спорту є сильними, витривалими, вони мають гарну координацію рухів та мобільність суглобів. Під час тренувань найчастіше використовуються такі методи навчання: вивчення вправи вцілому і по частинах, суворо регламентованої вправи, перемінно-інтервальної вправи, коловий, ігровий та змагальний методи. Важливо розуміти, що брейкінг це поєднання всіх його складових частин з індивідуальністю танцівника. Брейкінг дозволяє танцюристам виступати у своєму стилі, використовуючи свої сильні сторони, роблячи кожен виступ унікальним, пропонуючи при цьому широкий діапазон адаптивності в межах своєї, індивідуальної техніки, щоб охопити унікальні характеристики свого тіла.

#### **Список використаних джерел**

1. Борсук Н.В., Мосякова І.Ю., Куніцький В.В., Окушко Т.К. Спортивна сучасна хореографія: комплексна навчальна програма з позашкільної освіти. К., 2011. 48 с.
2. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.
3. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpalii S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloschchynskiy I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019; 8(3.1): 224–232.  
<https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>

4. Tsiouti N. Dance Technique: The Breaking Body as Opposed to the Broken Body. Cyprus, 2021. P. 21.
5. Tsiouti, N., & Wyon, M. (2021). Injury occurrence in BreakDance: An online Cross-sectional Cohort study of Breakers. Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science, 25(1), 2–8. Doi:10.12678/1089-313X.031521a PMID:33706849
6. WDSF Breaking. Rules and Regulations Manual. WDSF Breaking. 113 с. (5).

## **УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–11 КЛАСІВ**

**Косменюк Д.В., Жуковський Є.І., Шищук Л.М.**

*Житомирський державний університет ім. І. Франка  
Житомирський медичний інститут*

*Анотація.* В статті розкриваються шляхи удосконалення силових якостей школярів 10–11 класів за допомогою тренажерних засобів. Педагогічний експеримент встановив що впровадження в навчально-виховний процес програми засобів сприяли збільшенню показників силових якостей школярів.

*Ключові слова:* фізичні якості, школярі, навчально – виховний процес.

*Актуальність теми дослідження.* За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення, а кількість школярів з низьким рівнем фізичної підготовленості неухильно зростає [1, 6]. Результатом низького рівня фізичного стану учнів є саме недостатня кількість рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, вплив різних соціальних факторів, тому пошук шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи та процесу фізичного виховання з дітьми старшого шкільного віку, є актуальним [4].

Високий рівень розвитку фізичних здібностей – основна база для оволодіння новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудових та побутових дій і, нарешті, це найважливіший компонент стану здоров'я [2, 3, 7, 8 та ін.].

*Мета дослідження:* покращення показників силових якостей юнаків старшого шкільного віку за допомогою технічних засобів.

*Результати дослідження.* Враховуючи рекомендації фахівців [5] стосовно контролю показників силових якостей школярів, на початок педагогічного експерименту для визначення однорідності експериментальної та контрольної групи ми досліджували 24 учні. Дослідження проводилось в два дні. На основі тестування показників силових здібностей, було сформовано дві однорідні групи. До контрольної групи увійшло  $n = 12$  юнаків, до експериментальної також увійшло  $n = 12$  учнів. Контрольна група займалась

за традиційною програмою, експериментальна група на уроках виконувала програму запропоновану нами.

Таблиця 1

**Динаміка показників силових здібностей школярів контрольної та експериментальної за час педагогічного експерименту**

Вид тестування	Контрольна група (n = 12)			Експериментальна група (n = 12)		
	До експер.	Після експер.	Приріст %	До експер.	Після експер.	Приріст %
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 15 с (кіл. раз)	10,3	12,3	19,4	9,1	14,5	59,3
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із за голови на дальність сидячи, ноги нарізно (м)	5,5	6,0	9	5,6	7,1	26,7
Стрибок у довжину з місця без допомоги рук, (см)	186	190	2,15	188	191	1,59
Стрибок у висоту з місця (см)	32,7	34,6	5,81	31,9	38,8	21,6
Підтягування на поперечині (кіл. раз)	12,4	12,6	1,6	12,6	16,6	31

При проведенні занять на тренажерах в експериментальній групі особливо уважно підходити до питань навантаження, циклічності занять, правильного виконання вправ. Ступінь навантаження визначали в процесі пробного заняття, поступово змінюючи ступінь навантаження. Робоче навантаження на силовому тренажері дорівнювало приблизно 65–75 % від максимально можливого навантаження. Тобто, якщо ви можете підняти 50 кг, то ваша робоча вага складає 32–37 кг. Також було підібрано оптимальне число повторів вправ. Середня кількість складала не більше 10–20 повторів.

Як свідчать результати повторного тестування показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної групи, після педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни (табл.1).

У спортсменів контрольної групи найбільший приріст результатів простежується у таких показниках як; згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 15 с; кидок набивного м'яча (2 кг) із за голови на дальність сидячи, ноги нарізно; стрибок у висоту з місця.

В експериментальній найбільший приріст: згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 15 с; кидок набивного м'яча (2кг) із за голови на дальність сидячи, ноги нарізно; стрибок у висоту з місця, найменший приріст в результаті стрибок у довжину з місця без допомоги рук.

*Висновки.* Педагогічний експеримент показав що впровадження в навчально-виховний процес програми засобів сприяли збільшенню показників силових якостей школярів. Так статистично достовірні результати в експериментальній групі прослідковуються в тестах: згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 15 с; кидок набивного м'яча (2 кг) із за голови на дальність сидючи, ноги нарізно; стрибок у висоту з місця см.; підтягування на поперечині.

Програма засобів для покращення показників силових якостей за допомогою технічних систем ефективною і може рекомендована для використання у навчально – виховному процесі школярів.

#### Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Ткаченко П.П., Краснов В.П. Особливості проведення занять вправами з гирями зі студентами з низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3К (131) 21. С. 108–111.
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб.; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С. Силові вправи з гирями: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир. Вид-во «Рута». 2022. 64 с.
4. 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.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
6. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : колективна монографія. Н.О. Белікова, Н.С. Войнаровська, І.М. Войтович, Г.О. Гац ; ред. А.В. Цьось ; МОНУ, Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. Луцьк : Вежа-друк, 2015. 240 с.
7. Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Грибан Г.П., Бондаренко В.В., Андрейчук В.Я, Михальчук Р.В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 201–208.
8. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.

## ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ЯК КЛЮЧОВОГО АСПЕКТУ У ФОРМУВАННІ СТІЙКОГО СПОРТИВНОГО ІНТЕРЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Красова І.В., Марченков М.К., Доценко Ю.М.

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Анотація.* У дослідженні розглянуто питання щодо використання ігрового методу як ключового аспекту у формуванні стійкого спортивного інтересу юних гімнастів. У роботі показано, що активна рухова діяльність ігрового характеру сприяє розвитку рухових здібностей, формуванню самостійності, ініціативи, творчості, дисциплінованості юних гімнастів, стійкої зацікавленості і позитивного мотиву до навчально-тренувальних занять. За результатами дослідження встановлено, що у рухливих іграх створюються найбільш сприятливі умови як для розвитку фізичних якостей юних гімнастів так і для формування у них стійкого спортивного інтересу.

*Ключові слова:* ігровий метод, юні гімнасти, спортивний інтерес, тренувальне заняття.

*Актуальність теми дослідження.* Ефективність тренувального процесу знаходиться у прямій залежності від засобів, які використовуються на заняттях, згідно з фізіологічними особливостями дітей молодшого шкільного віку [2, 3, 7, 8]. Саме ігровий метод, на думку Н.М. Ковальчук та В.І. Санюк, допомагає тренеру під час вдосконалення рухових навичок надавати заняттям емоційного забарвлення, змагального характеру, що позитивно впливає на навчально-тренувальний процес [4]. Даний факт актуалізує використання ігрового методу як ключового аспекту у формуванні не тільки рухових навичок, але і стійкого спортивного інтересу до тренувальних занять.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати ефективність використання ігрового методу як ключового аспекту формування стійкого спортивного інтересу юних гімнастів.

*Результати досліджень.* Аспекти застосування ігор у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів різноманітні. Так близько 32,3 % (загальний результат по спортивним школам різного профілю) всіх рухливих ігор, що використовуються на тренуваннях розв'язують завдання фізичної підготовки, 27,5 % спрямовані на освоєння елементів техніки, 14,6 % застосовуються для активізації уваги і регуляції емоційних станів, 25,6 % – для виховання рішучості, волі, колективізму і інших моральних і вольових якостей [6]. За даними О.М. Худолія [5] значення гри як різноманітного суспільного явища виходить далеко за сферу фізичного виховання і навіть виховання в цілому. З'явившись на ранніх етапах історії і розвиваючись разом із усією культурою суспільства, гра служила і служить задоволенню різних потреб – у самопізнанні і спілкуванні, у духовному і фізичному розвитку, у відпочинку і

розвагах і т.д. Автор вважає, що одна з головних функцій гри – педагогічна, так як гра здавна є одним із основних засобів і методів виховання з певними методичними особливостями, що відрізняє її від інших методів виховання. При цьому ігровий метод не обов'язково пов'язаний лише з якими-небудь загальноприйнятими іграми, наприклад футболом, чи волейболом елементарними рухливими іграми. Так, він може бути застосований на матеріалі будь-яких фізичних вправ, за умови, звичайно, що вони піддаються організації відповідно до особливостей цього методу.

Автори Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк [4] стверджують, що під час вивчення основних груп гімнастичних вправ, таких як стройові, загальнорозвивальні, акробатичні, гра може слугувати засобом, який допомагає розвивати увагу, запам'ятовувати окремі зв'язки елементів, комбінації в ході веселого змагання. Ігри з використанням одного або кількох приладів, на їхню думку, дають можливість вирішити найрізноманітніші завдання. Наприклад, ігри з використанням гімнастичного коня або козла зміцнюють суглоби і м'язи рук, спини і плечового пояса, сприяють розвитку спритності і рухливості, а також розвивають відчуття приладу. Навички, набуті в таких іграх, не тільки виключно спортивні, але і мають прикладне значення. Ігри та естафети, в які включені перекиди, допомагають учням виконати цей елемент з різних вихідних положень, швидко та економно. Більше того, гра стирає монотонність багаторазового повторення окремих вправ, дозволяє виконати відносно більший об'єм фізичної роботи при меншій затраті нервових (психічних) зусиль.

На думку Л.В. Волкова [1], суть розвитку спритності полягає в удосконаленні відчуття руху, а саме координації, швидкості, ритму і темпу, умінні своєчасно напружувати і розслабляти м'язи, виконувати дії залежно від конкретних обставин. Очевидно, що у гімнастиці спритність особливо потрібна, тому більшість рухливих ігор пов'язані саме з проявом цієї якості. На погляд Н.М. Ковальчук і В.І. Санюк [4], саме у процесі ігор спрямованих на розвиток відчуття м'язових зусиль, відчуття простору, відчуття розрахунку часу, вдосконалюються функції і різні аналізатори, від яких залежить правильне, точне і своєчасне (а значить спритне) виконання вправ. У дитячому і юнацькому віці створюються найбільш сприятливі умови для розвитку спритності, до того це вік, коли ігровий матеріал сприймається з особливим бажанням та інтересом. Ігри на швидкість і спритність дуже характерні для спортсменів 6–8 років. У цьому віці вони здатні проявляти спритність, швидкість, точність рухів, сміливість і вольові якості. Збудження в процесі цікавої гри приводить організм в такий фізіологічний стан, що дитина досягає результатів, яких поза грою вона ніколи б не досягла [4, 6]. Наприклад, довжина стрибка, виконаного в змагально-ігровій формі, значно більше, ніж у звичайних спокійних умовах. Боязкі і малоініціативні діти в процесі гри стають сміливими і активними. У колективних іграх виховуються найпростіші уявлення про норми поведінки в колективі, про товариство, про раціональне використання своїх дій. Ігри сприяють вихованню у дітей самостійності в своїй поведінці, від якої залежить виграш чи програш у грі [4].

Як свідчать результати аналізу спеціальної науково-методичної літератури [2, 3, 4, 7, 8] ігри можна включати у різні частини тренувального заняття як для підвищення емоційного тону, активізації уваги, так і для підготовки для вирішення основних завдань. У підготовчу частину навчально-тренувального заняття рекомендується включати малорухливі і нескладні ігри, які сприяють організації уваги учнів («Клас, струнко!»), а також ігри середньої рухливості з вправами загальнорозвивального характеру («Заборонені рухи»). В основній частині уроку застосовують рухливі ігри з бігом на швидкість та спритність, з подоланням перешкод, з різними стрибками, вправи на рівновагу тощо. В заключній рекомендовано ігри малої і середньої інтенсивності, які сприяють активному відпочинку після значного навантаження в основній частині уроку, а також ігри для організації уваги з нескладними правилами («Не зіб'юсь!», «Сімдесятка»). Необхідно зазначити, що деякі юні спортсмени не можуть виконати окремі вправи через відчуття страху та невпевненості, але саме рухливі ігри, впливаючи на емоції дітей і підлітків, допомагають їм перебороти відчуття страху і виконувати різні елементи сміливіше та охоче. Цьому сприяє колективний характер ігор, почуття суперництва і бажання не підвести колектив [4, 7, 8]. Як підсумок зазначимо, що основною методичною особливістю ігрового методу є формування у юних гімнастів стійкої зацікавленості і позитивного мотиву до навчально-тренувальних занять.

*Висновки.* Таким чином, гра представляє велику цінність у виховному відношенні, вчить юних спортсменів долати труднощі і перешкоди, допомагає розвивати і концентрувати увагу, швидкість реакції, точність дій, кмітливість і винахідливість. А також сприяє створенню позитивного емоційного фону на заняттях і виникненню почуття задоволеності, що в свою чергу створює позитивне ставлення до навчально-тренувального процесу.

#### Список використаної літератури

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002. 295с.
2. Дейнеко А.Х. Ефективність використання ігрового методу для розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів-батутистів на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 3(59). С.22–25.
3. Дейнеко А.Х., Щербак Р.М., Фішев Ю.О.Силова підготовленість хлопців 6–7 років в спортивній гімнастиці: досвід використання ігрового методу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 1 (129) 21. С. 31–4.
4. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 92 с.
5. Худолій О.М. Методи фізичного виховання. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. №1. С. 19-27. URL : [https://www.researchgate.net/publication/272385383\\_Metodi\\_fizicnogo\\_vihovana](https://www.researchgate.net/publication/272385383_Metodi_fizicnogo_vihovana)
6. Черкашин Р. Роль рухливих ігор в удосконаленні навчально-тренувального процесу юних металників молота на початковому етапі багаторічної підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць : Луцьк, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки № 4 (20), 2012. С. 500–502.



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

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

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

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

*Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Поліський національний університет*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

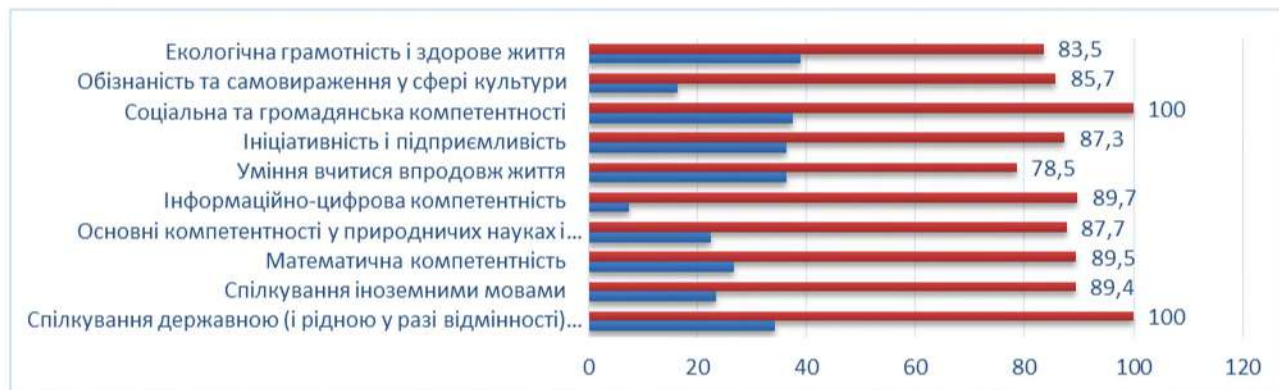
Результати аналізу представлених у табл. 1 матеріалів свідчать також про те, що на початку експерименту загальна кількість учениць, які вміють розробляти оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей становила 36,4 %, то після впровадження розробленої методики 78,5 %. Отримані результати свідчать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

Таблиця 1

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

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

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



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

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

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

#### Список літературних джерел

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

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

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

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

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

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

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

**Кувалдіна О.В., Сидоров Д.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова*

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

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

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

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

методик використання вправ для відновлення організму [3]. Щоб відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують постраждалих до реабілітаційних заходів, а головне активізації вольової сфери, сили волі для занять фізичними вправами [2]. Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок. Особливе місце серед засобів відновлення чоловіків займає футбол.

Футбольні проекти в Україні ще не мають стабільної форми, постійно реформуються, щоб знайти найкращі можливості об'єднати членів суспільства, в тому числі переселенців. Попри існування значної кількості футбольних клубів та асоціацій, які приймають футбольні проекти («Play away, play everywhere», «Відкриті уроки футболу», «Навколо футболу», «Unite for piece» та ін.) вплив занять футболом на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні досліджено недостатньо [1], і деякі аспекти потребують уточнення та доповнення.

*Мета.* Дослідити вплив засобів спорту на психофізіологічний стан ВПО в Україні.

*Результати дослідження та їх обговорення.* У дослідженні взяли участь п'ятнадцять осіб, які вимушено перебувають в місті Ужгород, покинувши місця їх постійного помешкання (Миколаїв та Херсон) через війну в Україні. Всі учасники є кваліфікованими спеціалістами з інжинірингу, чоловічої статі, віком від 25 до 42 років, які мають різний рівень фізичної підготовленості та не мають відхилень у стані здоров'я, всі вони надали письмову згоду на участь. Дослідження проводилось з лютого по серпень 2023 року, група займалася фізичними вправами два рази на тиждень, використовуючи засоби футболу (вправи спрямовані на розвиток координації (контроль м'яча), витривалості, сили, гнучкості та швидкості, змагальної діяльності) під керівництвом кваліфікованого тренера з футболу. Були проведені опитування щодо визначення мотивів занять спортом (методика В.І. Тропнікова), опитування для визначення рівня тривожності (методика Спілбергера-Ханіна), тести фізичних здібностей на початку та наприкінці дослідження [4, 5].

Для визначення бігової спритності учасників використовувалася тест «квадрат» (10x10), що передбачає біг вперед лицем, вперед спиною і приставним боком (правим та лівим плечем), змінюючи напрямок та положення тіла під час проходження кожної сторони квадрату за мінімальний час. Динаміка результатів представлена в табл. 1.

Таблиця 1

Результати виконання тесту «квадрат» ВПО (n=15)

Тест	На початку дослідження		В кінці дослідження		t	t <sub>кр</sub> , α=0,05
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
«Квадрат» (10x10)	8,23	0,82	6,45	0,54	7,12	2,14

Динамічну рівновагу спортсменів оцінювали за допомогою тесту «баланс» (рис.1), стоячи на правій нозі на стартовій точці потрібно стрибати на мітки змінюючи ногу та утримувати статичне положення впродовж п'яти секунд.

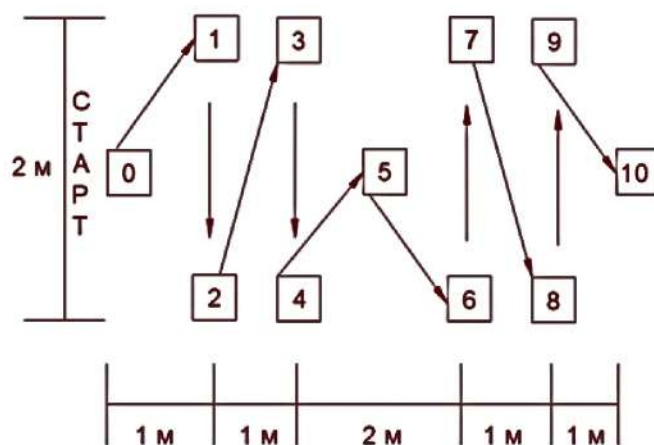


Рис. 1. Схема виконання тесту «баланс»

Динаміка результатів тесту «баланс» учасників дослідження представлена в табл. 2.

Таблиця 2

Результати виконання тесту «баланс» ВПО (n=15)

Тест	На початку дослідження		В кінці дослідження		Критерій Вилкоксона, $W$	$W_{кр}$ , $\alpha=0,05$
	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$		
«Баланс» (кількість правильних виконань)	8,5	2,4	6,3	0,25	25,5	26

За допомогою методики Спілбергера-Ханіна, досліджувалась динаміка психологічного стану тривожності. Шкала оцінювання: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока. Результати рівня ситуативної тривожності (СТ) ВПО представлені в табл. 3.

Таблиця 3

Результати рівня СТ ВПО (методика Спілбергера-Ханіна) (n=15)

Рівень СТ	На початку дослідження			В кінці дослідження		
	$\bar{x}$	$S$	Кількість, (%)	$\bar{x}$	$S$	Кількість, (%)
Низький	19,6	3,2	11 (73)	17,4	6,4	11 (73)
Помірний	32,5	4,7	2 (13,5)	37,3	0,3	3 (20)
Високий	48	1,2	2 (13,5)	52	0	1 (7)

Результати рівня особистісної тривожності (ОТ) учасників дослідження представлені в табл. 4.

Таблиця 4

**Результати рівня ОТ ВПО (методика Спілбергера-Ханіна) (n=15)**

Рівень особистої тривожності	На початку дослідження			В кінці дослідження		
	$\bar{x}$	<i>S</i>	кількість, (%)	$\bar{x}$	<i>S</i>	кількість, (%)
Низький	0	0	0	0	0	0
Помірний	43,0	1,0	5 (33,3)	38,6	5,4	8 (53,3)
Високий	59,4	10,4	10 (66,7)	52,5	4,2	7 (46,7)

Результати опитування за методикою В.І. Тропнікова (щодо вивчення мотивів занять спортом) представлені в табл. 5.

Таблиця 5

**Результати опитувань ВПО щодо визначення мотивів занять спортом (методика В.І. Тропнікова) (n=15)**

№ п/п	Мотиви	Кількість учасників на початку дослідження, %	Кількість учасників в кінці дослідження, %
1	Фізичної досконалості	12,2	15,2
2	Естетичного задоволення	12,1	16,4
3	Престижу	10,9	8,0
4	Розвитку характеру	10,4	11,5
5	Спілкування	10,3	12,3
6	Поліпшення самопочуття	9,3	9,5
7	Матеріальні блага	9,0	4,0
8	Колективізму	8,4	10,2
9	Корисних умінь	6,7	4,2
10	Потреби у схвалені	6,3	4,2
11	Пізнання	4,4	4,5

*Висновки.* За результатами дослідження встановлено, що у учасників дослідження, які є ВПО України, після занять з використанням засобів футболу впродовж шести місяців покращився психофізіологічний стан. Змінились мотиви до занять спортом, найбільший приріст набули мотиви до занять спортом: естетичного задоволення (4,3 %), фізичної досконалості (3,0 %) та спілкування (2,0 %), що обумовлює зміцнення усвідомленої спрямованості на більш доцільні мотиви. Падіння показників продемонстрували мотиви: матеріальних благ (5 %), престижу (2,9 %), корисних вмінь (2,5 %) та мотив потреби у схвалені (2,1 %). На 7 % скоротилась кількість учасників, що мають



високий рівень ситуативної тривожності, а також на 20 % скоротилась кількість учасників, що мають високий рівень особистісної тривожності. Статистично достовірно покращились рівень розвитку спритності та витривалості на 22 % ( $\square \leq \square_{кр}$ ), координації на 26 % ( $\square \leq \square_{кр}$ ).

#### Список літературних джерел

1. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як спосіб зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція. За ред. Я.Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2023. С. 13–16.

2. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.

3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Дзензелюк Д.О. та ін. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон, 2011. С. 97–101.

4. Маслюк А.М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості [Електронний ресурс]; Психологічний часопис: збірник наукових праць. За ред. С.Д. Максименка. № 2 (6). Вип. 6. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2017. С. 57–69.

5. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Молода спортивна наука України. 2022. 9 (1). С. 232–238.

6. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею. Молода спортивна наука України. 2003. № 7, т. 2. С. 389–392.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ «КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Кувалдіна О.В., Шпаковська Н.О.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова*

*Анотація.* В дослідженні ми порівняли класичну та авторську програму підготовки спортсменів в кіокушинкай карате.

*Ключові слова:* кіокушинкай карате, фізична підготовка, техніка, спортсмен.

*Актуальність.* Карате – це різноманітний вид бойових мистецтв, що набув великої популярності у всьому світі, включаючи Україну. Різні стилі карате поєднують спортивний, прикладний і традиційний напрям. Один із найвідоміших і важких стилів – це кіокушинкай, який підкреслює активний і контактний підхід до тренувань та змагань. Цей стиль сприяє розвитку фізичної

та духовної сили каратистів, надаючи велику увагу моральним аспектам, таким як взаємоповага та взаємодопомога [1, 2, 3, 4].

*Мета дослідження:* Дослідити особливості фізичної підготовки каратистів стилю «кіокушинкай» на етапі попередньої базової підготовки.

*Результати досліджень.* У дослідженні взяли участь 30 каратистів м. Миколаєва на етапі попередньої базової підготовки (вік 13–16 років), яких було поділено на дві групи по 15 осіб в кожній. Упродовж шести місяців спортсмени тренувались за двома різними програмами підготовки. Перша програма, яка включає основні та допоміжні засоби тренування, представляє собою класична розробку. Основні засоби включають базову техніку «кіхон», формальні комплекси бойових вправ «ката», спеціально-підготовчі вправи для відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером та спаринги «куміте». Допоміжні засоби охоплюють бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, спортивні ігри та вправи з обтяженням.

У другій програмі у порівнянні з першою, обсяг тренувальних навантажень збільшено для компонентів фізичної підготовки, таких як спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, робота з партнером, спаринги та вправи з обтяженнями. Ця програма є авторською розробкою. Розподіл годин тренувальних програм представлений в табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл годин в тренувальних програмах

Засіб тренувального процесу	Класична програма (години)	Авторська програма (години)
Формальні комплекси бойових вправ «ката»	18	13
Базова техніка «кіхон»	28	18
Спеціально-підготовчі вправи	21	26
Вправи на снарядах	23	28
Вправи з партнером	18	25
Спаринги	13	18
Бігові вправи	16	18
Вправи на гнучкість	17	13
Вправи загальної фізичної підготовки	18	13
Загально розвиваючі вправи	11	10
Спортивні ігри	13	9
Вправи з обтяженням	10	15
<b>Усього</b>	<b>188</b>	<b>188</b>

Після серії тренувань впродовж шести місяців було проведено оцінку рівня розвитку фізичних якостей у двох груп однакової кількості ( $n=15$ ), результати яких представлені в табл. 2, 3.

Таблиця 2

## Результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості

Тест	Контрольна група	Експериментальна група	t-критерій Ст'юдента
Гіяку цуки, кг	78,3±9,3	72,5±10,6	1,59
Гіяку цуки - Оі цуки, кг	120,3±9,8	115,2±9,4	1,45
Шита цуки - Маваші цуки, кг	137,3±10,8	141,2±10,7	0,99
Шита цуки - Маваші цуки - Маваші гері, кг	101,3±9,9	109,0±10,1	2,11

Таблиця 3

## Результати тестування рівня загальної фізичної підготовленості

тест	Контрольна група	Експериментальна група	t-критерій Ст'юдента
Піднімання тулуба в сід, разів/хв	36±11	45±7	2,67
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	37±8	43±5	2,46
Біг 60 м з низького старту, с	7,7±0,9	7,0±0,6	2,51
Стрибок в довжину з місця, см	90±10	100±8	3,02
Човниковий біг 4x10 м, с	5,4±0,8	4,7±0,9	2,25
Стрибок вгору (за Абалаковим), см	49±5	53±4	2,42
Кидок набивного м'яча, м	1,5±0,27	1,7±0,15	2,51
Підтягування на перекладині, разів	10±5	14±2	2,88
Поперечний шпагат, см	171±12	180±10	2,23
Біг 1000 м, с	170±10	161±12	2,23

$$t_{кр}=2,14 (\alpha=0,05)$$

Якщо  $t \geq t_{кр}$ , то розбіжності між вибірками статично достовірні

*Висновки.* За результатами дослідження була проведена експериментальна перевірка ефективності авторської тренувальної програми для каратистів, спрямованої на розвиток фізичних якостей. Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості у контрольній та експериментальній групах статистично достовірно не відрізняються, проте в експериментальній групі відзначається статистично достовірний приріст показників фізичної підготовленості за всіма тестами ( $t \geq t_{кр}$ ,  $\alpha=0,05$ ).

Отримані дані можна використовувати для планування та контролю тренувального процесу з огляду на рівень фізичної підготовленості каратистів на етапі попередньої базової підготовки, та спеціалізуються на кіокушинкай карате.

## Список використаних джерел

1. Горбенко В., Новикова О. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо. Спортивний вісник Придніпров'я. 2003. № ¾. С. 77–81.
2. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього

тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 107–111.

3. Саєнко В.Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Моногр. За ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. № 6. С. 255–257.

4. Саєнко В.Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Держ. закл. Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. 21–118.

## **МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСЕРІВ**

**Кужельний С.А., Кужельний А.В, Кудін С.Ф.**

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*

*Анотація.* У статті досліджуються методичні підходи до розвитку сили та витривалості у кікбоксерів. Розглядаються основні принципи функціональної підготовки, спрямовані на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів-кікбоксерів.

*Ключові слова:* спортсмен-кікбоксер, тренер, кікбоксинг, сила, витривалість.

*Постановка проблеми.* Аналіз змагальної діяльності високо кваліфікованих спортсменів-кікбоксерів показує важливість підвищення рівня їхньої функціональної підготовленості [1, 2]. Розвиток умінь утримувати високий темп бою, витримувати силову боротьбу та швидко відновлюватись після змагань і тренувань є ключовим завданням для спортсмена і тренера. Ефективність тренування полягає у пошуку засобів та методів, спрямованих на розвиток сили та витривалості й вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів, щоб ефективно відповідати специфічним вимогам кікбоксингу [4–7].

*Мета дослідження.* Мета дослідження полягає в узагальненні та аналізі методів формування сили та витривалості кваліфікованих кікбоксерів у процесі тренування.

*Результати досліджень.* Для розвитку сили та загальної витривалості у кікбоксерів застосовуються різноманітні види вправ [1, 2, 4–7]. Серед загальнопідготовчих вправ можна виділити кросовий біг, ходьбу на лижах, плавання, вправи зі скакалкою, спортивні ігри, а також вправи на розвиток саморегуляції [3, 9]. Спеціальні вправи, такі як вільні та умовні бої, робота зі снарядами також важливі для розвитку сили та витривалості. Спеціальні вправи, які викликають значні енергетичні зрушення, такі як спаринги та умовні поєдинки, можуть бути більш ефективними у порівнянні з іншими видами тренувань [7].

У тренуваннях, спрямованих на розвиток сили та витривалості, важливо акцентувати увагу на розвитку аеробних можливостей організму спортсмена, особливо під час відпочинку всередині серій. Це допомагає забезпечити поступове збільшення частоти пульсу з кожним повторенням вправ [2]. Для розвитку координаційної витривалості можна використовувати складно-координаційні фізичні вправи з різною інтенсивністю та тривалістю. Це сприяє поліпшенню внутрішньом'язової координації та витривалості [4]. Застосування повторного виконання силових вправ з вагою та власною вагою, колові тренування, вправи з партнером, амортизаторами, метання каменів та набивних м'ячів, регбі, лижні перегони, робота зі спортивним диском вважаються ефективними методами для досягнення максимальних результатів [5].

*Висновки.* Ефективність методичних підходів до тренувань кікбоксерів полягає у використанні різноманітних видів вправ, спрямованих на розвиток сили та витривалості, а також у підвищенні рівня техніко-тактичної майстерності, щоб вона відповідала специфічним вимогам кікбоксингу. Запропоновані методичні підходи можуть бути використані в тренувальному процесі кікбоксерів для досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості, що важливо для успішної змагальної діяльності.

#### Список використаної літератури

1. Горбенко В.П. Особливості техніко-тактичних дій у розділах кікбоксингу Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2012. № 2. С. 90–93.
2. Гуцул Н.З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
3. Гуцул Н.З. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення. Молодий вчений. 3.1(43.1). С. 116–119.
4. Кудін С.Ф. Перевірка ефективності моделі формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 132. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2015. С. 84–87.
5. Кужельний А.В. Кікбоксинг: теоретичні і техніко-тактичні основи: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 72 с.
6. Кужельний А.В., Кужельний С.А. Методика і організація тренувального процесу у кікбоксингу : навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2023. 84 с.
7. Тищенко В.О., Солоха А.С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. 2018. № 2. С. 129–134.
8. Яремко М.О. Вдосконалення швидко-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський професійний спорт». Львів: ЛДІФКіС, 2001. 226 с.
9. Griban G., Kudin S., Zhara H., Kuzhelnyi A., Mazur T., Nosko Yu., Mekhed O. (2023). Formation and preservation of students' mental health in the process of studying at pedagogical universities. Acta Balneologica, 1(173), 55-60. doi: 10.36740/ABAL202301110.

## ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Куземчик Є.А., Жуковський Є.І., Бондарук О.О.

*Житомирський державний університет ім. І. Франка  
Житомирський агротехнічний фаховий коледж*

*Анотація.* В дослідженні доведено вплив рухливих ігор на розвиток спритності молодших школярів віком 9 років. Обґрунтовано методику використання та підібрано такі рухливі ігри в експериментальну програму які формують у школярів знання про довкілля та історію рідного краю.

*Ключові слова:* школярі, спритність, рухливі ігри.

*Актуальність теми дослідження.* Серед засобів рекомендованих для молодших школярів найбільшою популярністю користуються рухливі ігри. Водночас вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання [1, 2, 3].

У сучасному світі значно збільшився обсяг діяльності людини в непередбачуваних, часто мінливих умовах, що вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторової, часової, силової точності рухів, їх раціональності [5].

Аналіз літературних джерел [2, 3, 4] дав нам можливість обґрунтувати недостатність вивчення даної проблеми з використання засобів фізичного виховання (рухливих ігор) у процесі навчання молодших школярів на уроках фізичної культури. Саме тому у розв'язанні цього питання перспективним є використання сучасних методів та засобів у процесі занять на уроках фізичною культурою.

Вище зазначене дає підстави вважати, що вдосконалення засобів (рухливих ігор) їх підбір та впровадження в навчально – виховний процес є актуальною проблемою.

*Мета дослідження:* дослідити розвиток спритності молодших школярів віком 9 років на уроках фізичної культури.

*Результати дослідження.* В педагогічному експерименті взяли участь молодші школярі віком 9 років 26 осіб. Експеримент проходив на базі Бердичівської гімназії № 15.

На початку педагогічного експерименту нами були визначені показники спритності учнів 4 класу, за допомогою педагогічного тестування. За результатами тестування було сформовано контрольну та експериментальну групи. Першу групу (табл.1) контрольну (n=13) та експериментальну (n=13) склали учні віком 9 років.

Учні контрольної групи займалися на уроках фізичної культури за загальноприйнятою методикою, виконували рухливі ігри які рекомендовані

програмою, а до занять експериментальної групи були включені рухливі ігри які на нашу думку будуть сприяти підвищенню показників спритності.

Програму для експериментальної групи склали рухливі ігри; «Снайпери», «Мисливці і качки», учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» — у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізувалися міжпредметні зв'язки з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою.

Під час проведення рухливих ігор і естафет учні пізнавали довкілля («Хто де живе», «У звіринці», «Бузьки», «Пошта йде у всі міста»), історію рідного краю («Запорожець на Січі», «Роксолана у полоні»), розширювали кругозір та поглиблювали знання («Листоноші», «Поле чудес у спорті», «Космонавти»).

*Таблиця 1*

**Зміна показників тестування спритності школярів контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту**

Вид тестування	Контрольна група (n=13)		Приріст %	Експериментальна група (n=13)		Приріст %
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
	До	Після		До	Після	
Човниковий біг 5м×6 разів, с	11,2	10,95	2,2	11,1	10,4	6,3
Човниковий біг 4рази × 9м, с	11,7	11,4	2,5	11,8	11,1	5,9
Стрибки через скакалку 100 разів на час (с.)	46,2	44,7	3,2	45,9	42,6	7,1

Підбираючи рухливі ігри, ми виходили з того, що вони повинні позитивно впливати на організм дитини. При цьому керувалися наступними вимогами до рухливих ігор: повинні бути простими і доступними для дітей, відповідати поставленим меті і завданням нашого дослідження, не потребувати великих затрат нервової та м'язової енергії. Складні за координацією рухи в рухливих іграх діти виконують погано, окрім того, вони викликають у них негативну реакцію; передбачати різноманітні види рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для укріплення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки їх фізіологічний ефект незначний, а пропонували разом із рухливими іграми, які охоплюють великі м'язові групи. Використовувати імітаційні вправи, в яких діти імітують рухи тварин, птахів, машин та ін.. Вони зацікавлюють школярів, викликають у них емоційний підйом. Під час проведення рухливих ігор учні повторювали, закріплювали, удосконалювали рухові вміння і навички, тим самим розвивались фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень».

Проведення уроків на свіжому повітрі передбачало дотримання вимог щодо форми одягу дітей. Зокрема, одяг учнів при плюсовій температурі був

такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти спортивні труси, шкарпетки, кросівки або кеди. У вітряну погоду одягали вітрівку, пов'язку на голову або тоненьку шапочку. Одяг учнів при низькій або мінусовій температурі: футболка з довгими рукавами, теплий трикотажний спортивний костюм, шерстяні шкарпетки, кросівки, куртка, шапочка і рукавиці.

Як свідчать результати повторного тестування учнів контрольної та експериментальної групи, після педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни.

Результат човникового бігу 5м×6 разів, с у учнів контрольної групи становить  $\bar{X}=10,95$  с приріст становить по групі 2,2 %. В експериментальній групі результат становить  $\bar{X}=10,4$  с, приріст становить (6,3 %). Показник човниковий бігу 4 рази × 9 м, с в контрольній групі становить 11,4 с зріс (2,5 %). У учнів експериментальної групи показник становить 11,1 с. (5,9 %).

Результат стрибка через скакалку 100 разів на час (с.) у учнів контрольної групи  $\bar{X}=44,7$  с зріс (3,2 %). в експериментальній групі  $\bar{X}=42,6$  с (7,1 %).

*Висновки.* Педагогічний експеримент показав що впровадження в навчальний процес рухливих ігор сприяло збільшенню показників спритності учнів молодших класів на уроках фізичної культури.

#### Список літературних джерел

1. Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Рухливі ігри з методикою викладання. Навч. посібник. Умань. ВПЦ «Візаві». 2014. 104 с.
2. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2013. 144 с.
3. Карасевич С.А., Карасевич М.П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навч. посібник. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2019. 146 с.
4. Марініна О.В. Мотивація на уроці фізичної культури в початковій школі. Фізичне виховання в рідній школі. 2015. № 4. С. 19 – 21.
5. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія]. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.

### ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 10–12 РОКІВ В ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Кузьмінський Я.В., Жуковська М.О., Шищук Л.М.

*Житомирський державний університет ім. І. Франка  
Житомирський медичний інститут*

*Анотація.* В статті обґрунтовано експериментальну технологію організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації учнів 10–12 років до самостійних занять фізичною культурою і спортом.



*Ключові слова:* фізична культура, мотивація, самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність.

*Актуальність дослідження.* За останні роки в умовах інтенсифікації навчально-виховного процесу фізична активність учнівської молоді має тенденцію до зниження, що негативно позначається на показниках фізичної підготовленості, а також здоров'ї школярів. Підвищуючи мотивацію до використання засобів фізичної культури у повсякденному житті, не тільки на уроках фізичної культури, але й виховуючи інтерес до самостійних занять, використовуючи відповідні методи, з метою компенсації браку щоденної рухової активності, визначає важливу роль у покращенні даної ситуації [2, 3, 5].

Саме тому, одним із найважливіших завдань закладів освіти є формування фізичної активності майбутніх педагогів до фізкультурної діяльності, яка визначає ініціативність, рішучість цілеспрямованість, як рушійний засіб для поліпшення психічного та фізичного здоров'я, а також є один із показників ефективності тренувального процесу, адже ставлення вчителя до фізичної культури проектується на учнів, що на нашу думку, є прикладом, на який можна наслідувати [1, 4].

*Мета дослідження* – обґрунтувати, запровадити та експериментально перевірити технологію формування позитивної мотивації учнів 10–12 років до занять фізичною культурою.

*Результати досліджень.* Дослідження проводилось в ліцеї № 12 м. Житомира, у якому приймало участь 40 учнів 5–7 класів (серед них 18 хлопців і 22 дівчини) та 3 вчителів фізичної культури.

На першому етапі вивчалася наукова, методична та спеціальна література з проблеми дослідження, а саме проведено аналіз сучасних літературних джерел, вивчено науково-теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання у педагогічних закладах вищої освіти; визначені умови формування мотивації школярів в процесі занять фізичною культурою за даними спеціальної літератури; визначені мета, об'єкт, предмет дослідження та його наукова і практична значущість. На другому етапі визначалась, обґрунтовувалась і впроваджувалась експериментальна технологія, комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації школярів до занять фізичною культурою. На третьому етапі було обґрунтовано і застосовано комплекс заходів, заснований на урахуванні зовнішніх і внутрішніх факторів формування мотивації до рухової активності; розроблено і експериментально перевірено експериментальну технологію організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації школярів до занять самостійних занять фізичною культурою. На останньому етапі були сформульовані основні висновки за матеріалами проведеного педагогічного дослідження.

Створена технологія об'єднує основні критерії підвищення в учнів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до саморозвитку та самовдосконалення в процесі самостійних занять фізичною культурою. Запропонована технологія включає шляхи (передумови) досягнення успіху,

самовдосконалення та соціалізації, а також містить мету, завдання та принципи фізичного виховання, а також критерії ефективності. Подібна технологія спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості учнів 10–12 років до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Експериментальна технологія спрямована на формування ціннісного ставлення в учнів до уроків фізичної культури, фізичного самовдосконалення, як ключових передумов стимулювання мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

Впровадження розробленої технології допомагає у вирішенні певних завдань: формування цінностей індивідуальної фізичної культури, покращення рівня фізичної підготовленості, рухової активності, підготовленості до майбутньої професійної діяльності, засвоєння учнів теоретичних знань з метою подальшого їх використання в процесі самостійних занять фізичною культурою та спортом. Цілком зрозуміло, що вирішенню поставлених завдань ґрунтується на головних принципах фізичного виховання серед яких визначаємо наступні: систематичності, доступності, поступовості, всебічного гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, свідомості та активності, безперервності.

Власне технологія формування в учнів мотивації до самостійних занять фізичною культурою складається наступних етапів формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою та спортом: освітній, практичний і контрольний. Технологія формування ціннісного ставлення в учнів 10–12 років до фізичної культури в процесі самостійних занять є частини навчально-виховного процесу. Таким чином, розроблена технологія навчання, є реалізацією процесу навчання учнів завдяки поділу його на соціально значущі дії, які виконуються учнями більш-менш зрозуміло, що дозволяє досягати нам чітких та запланованих результатів у навчанні та вихованні підростаючого покоління.

*Висновки.* Аналіз результатів сформованості мотивів, що спонукають школярів до самостійних занять фізичною культурою, вказує на те, що більшість учнів ЕГ більш усвідомлено стали відноситись до власного здоров'я. Збільшилась кількість школярів ЕГ, які прагнуть до власного фізичного вдосконалення, з 9,1 % до 34,8 %, до самореалізації у спортивних заходах – з 10,5 % до 49,9 %, перевагу активного відпочинку надають – 53,1 % (раніше виявлено 21,3 %).

Отже, отримані результати дослідження свідчать про ефективність впровадженої технології та покращенню рівня мотивації, а також залученню підлітків до різних видів спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

#### Список літературних джерел

1. Бермудес Д.В., Балашов Д.І., Рибалко П.Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, № 3 (107), 2021.

2. Данилко В.М. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 5. С. 102-105.

3. Москаленко Н.В., Єлісеєва Д.С., Корж Н.Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 212с.

4. Перегінець М.М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2018. 292 с.

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

## ДОСТУПНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Логвиненко С.С., Мазяр В.С.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті показано, що збереження високої розумової активності у студентів з інвалідністю протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти залежить від обсягу фізичних навантажень, режиму дня, харчування тощо. Доведено, що підвищення фізичної працездатності під час систематичних занять з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану центральної нервової системи, що сприяє покращанню розумової працездатності студентів.

*Ключові слова:* студенти з інвалідністю, фізичне виховання, розумова працездатність, фізичні навантаження.

*Актуальність дослідження.* Навчання у закладах вищої освіти пов'язане з великим обсягом навчальної роботи і високою розумовою напруженістю праці студентів. Динаміка розумової працездатності, збереження високої розумової активності у студентів протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі залежить: від обсягу фізичних навантажень, режиму дня та навчального тижня. Отже, спостерігається тісний зв'язок між фізичною і розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності під час систематичних занять з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану центральної нервової системи, що сприяє покращанню розумової працездатності студентів [2, 3]. Г.П. Грибан вказує, що одна із найголовніших соціальних функцій фізичної культури – виховна, людино формуюча. Значною в оцінці особистості є її здатність до фізичного розвитку і фізичного удосконалення, збереження здоров'я, реабілітації свого здоров'я після хвороб і перенесених травм [4, с. 80]. Це все говорить про актуальність

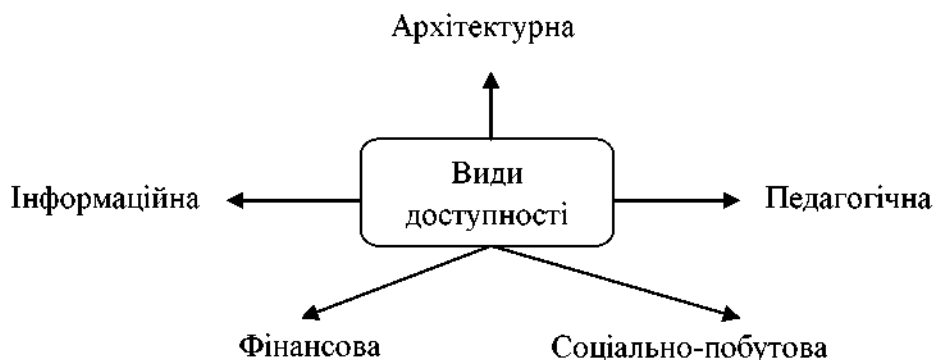
фізичного виховання для студентів, а якщо це студент зі статусом особи з інвалідністю, на перший план виходить доступність до фізичного виховання таких студентів.

Доступність у широкому розумінні є одним із принципів, на якому базується міжнародний документ Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю, в статті 9, якої наголошує, що держава має вжити належних заходів для забезпечення особам з інвалідністю доступу на рівні з іншими до фізичного оточення, транспорту, інформації, зв'язку. Люди мають рівні можливості, незалежно від рівня мобільності [10]. В Україні ця істина далека від реальності. Однак ратифікація Україною Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю надала можливість імплементувати питання доступності, універсального дизайну, розумного пристосування в законодавчо-нормативні акти, у тому числі в сфері освіти. З огляду на те, що доступність стосується різних сфер освіти – інформації, комунікації, застосування асистивних технологій, навчального процесу, ми зупинимося на питанні створення доступного фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

*Мета дослідження.* Фізичне виховання студента з інвалідністю є формуванням його особистості, шляхом розвитку рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечують пристосовування особистості, які мають функціональні обмеження до свого стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різних видів діяльності.

*Результати досліджень.* Досягнення мети передбачає вирішення трьох груп завдань: освітніх, оздоровчих та виховних. Проблема доступності та включеності у вищу освіту осіб з інвалідністю має загальноосвітовий масштаб. Простежується сумна, але очевидна тенденція: чим нижчий рівень розвитку країни, тим менша кількість осіб з інвалідністю має доступ до вищої освіти.

Почнемо з першої тези, що поняття доступності слід розглядати, як одну із умов забезпечення права на освіту для всіх здобувачів освіти, у тому числі з інвалідністю. Доступність студента з інвалідністю до навчання у закладі вищої освіти можна поділити на шість видів (рис. 1). Охарактеризуємо більш детально кожен із видів доступності, адже вони мають певний перелік умов та критеріїв, які мають бути забезпечені.



**Рис. 1. Види доступності студента з інвалідністю до навчання у закладі вищої освіти**

Не вдаючись у нозологічну класифікацію людини з інвалідністю зазначимо загальний перелік критеріїв та вимог, які мають бути забезпечена у *архітектурній доступності* для студентів з інвалідністю, а саме:

- до можливості безперешкодного і зручного руху комунікаційними шляхами, приміщеннями і просторами як у ВНЗ, до спортивних споруд, залів, так і по території, по спортивним площадкам;
- до входів до ВНЗ, безпосередньо до адміністративного корпусу закладу, аудиторій, основних залів, медкабінету, спортивних залів, інших спортивних споруд, роздягалень, гуртожитків;
- до розмірів дверних отворів, порогів, сходин, проходів, шляхів евакуації тощо;
- до автоматизації дверей, розміщенні ручок дверей.
- наявність пандусів, підйомників, ліфтів, ексалаторів;
- до можливості своєчасно скористатися місцями відпочинку, бібліотекою, пунктів харчування, гігієнічних кімнат;
- щодо вимог освітлення, ергономіки обладнання та меблів, спортивних тренажерів, спортивного інвентарю та площі для занять;
- до візуальної та слухової інформативності;
- до місць паркування.

Слід зазначити, що для людей з порушеннями зору доступність межує з їх безпекою щодо відвідування ЗВО, отримання освітніх послуг, в тому числі щодо фізичного виховання, які мають забезпечуватись значним переліком вимог у своєчасному розпізнаванні орієнтирів у архітектурному середовищі як у світлий, так і темний час доби, установа спеціальних звукових пристроїв, які ідентифікують місця знаходження і місць, які є метою відвідування, використання засобів інформування, скорочення часу і зусиль на отримання необхідної інформації.

Норми архітектурної доступності викладені в ДБН, які затверджує Мінрегіон, це обов'язкові вимоги до об'єкта нормування та будівництва. В Україні є 111 державних будівельних норм. Наприклад, з 1 квітня 2019 року набрали чинності ДБН «Інклюзивність будинків та споруд» В.2.2-40:2018, які засновані на європейських стандартах і є базовим документом із питань створення інклюзивного простору. Також ДБН «Заклади освіти» В.2.2-3:2018 зобов'язує створити умови для безперешкодного доступу учнів із різними порушеннями до будівель, приміщень, спортивних споруд, залів та майданчиків тощо [12].

*Інформаційна доступність* освітніх послуг, в тому числі і з фізичного виховання полягає у:

- наявності на сайті ВНЗ спеціальних Веб-технологій, Веб-дизайну для людей з порушеннями зору, як приклад міжнародні стандарти WCG20, WCAG, в яких описані вимоги та норми при розробці та створенні сайту з урахуванням всіх аспектів людей з інвалідністю;
- розробці спеціальних програм та навчально-методичних комплексів, в тому числі і щодо фізичного виховання, які в повній мірі забезпечать потребу

студентів у кріслі колісному, з порушення зору чи слуху; адаптація навчальних матеріалів (зміна темпу подачі інформації, наочних та інших матеріалів; використання друкованих текстів з різним розміром шрифтів, картки зі шрифтом Брайля, картки-підказки для осіб з розумовою відсталістю, використання допоміжних пристроїв аудіо та відео тощо);

- візуалізації та слухової інформативності під час руху комунікаційними шляхам у ВНЗ по території. Біля вхідних дверей має бути стенд з інформацією, де люди у візках можуть дізнатися про місце модифікованих аудиторій, туалетів, ліфт, кнопки виклику; для слабозорих та незрячих інформація подається у вигляді макету, рельєфно-графічного плану, карток Брайля. Окремо слід зазначити, що існує помилкове твердження, що при користування мережевими пристроями всі вміють користуватися «комп'ютерною мишкою», але це не так! «Мишкою» не можуть користуватися люди з порушенням зору та люди, у яких є порушення моторики, тому важливо тестувати сайт з клавіатури;

- забезпечення специфічного супроводу навчання та супроводу руху комунікаційними шляхам.

*Фінансова доступність* здобувачі вищої освіти з інвалідністю полягає у відшкодуванні навчальному закладу витрат з навчання особи з інвалідністю Фондом соціального захисту інвалідів. Фінансова допомога на безповоротній основі Фондом соціального захисту інвалідів надається заявнику-фізичній особі, якій індивідуальною програмою реабілітації визначено професійну реабілітацію та професійне навчання.

Характеризуючи *педагогічну доступність* надання освіти студентам з інвалідністю ставить перед ВНЗ певні завдання щодо забезпечення належного методичного рівня організації навчального процесу з фізичного виховання, специфічного супроводу навчання, підбору програми занять та створення необхідних умов для їх виконання. Водночас у ЗВО ще не створено достатніх умов для студентам з інвалідністю. Основними труднощами для їх створення є недостатнє матеріально-технічне забезпечення, невелика кількість фахівців, що мають досвід роботи з людьми з інвалідністю, психологічна неготовність викладачів працювати зі студентами з інвалідністю. Хронічні, тимчасові, вроджені та набуті захворювання здобувачів вищої освіти вносять додаткові корективи у вибір спрямованості, засобів, методів і форм організації фізичного виховання зі студентами спеціального відділення вищого навчального закладу

Фізичне виховання – це справжнє «вікно можливостей» для студентів з інвалідністю. Завдяки їх заняттям вони можуть відчутти смак своєю силу, силу духу, побороти страх, невпевненість, сформувати і зміцнити свій характер, відчутти смак власних перемог та досягнень, і в першу чергу над собою. Спорт допомагає ще й подолати певну обмеженість у спілкуванні, з якою часто стикаються люди з інвалідністю. Усе це разом робить таких дітей активнішими та значно щасливішими.

Таким чином, у роботі зі студентами з інвалідністю якнайкраще виявляється індивідуальний підхід викладача, який має продумати систему «розумного пристосування» для студентів з різними фізіологічними та

психологічними особливостями. Освідчений викладач з фізичної культури активно повертає до фізкультурно-спортивної діяльності студентів з інвалідністю, тим самим сприяючи максимально можливому розвитку їх життєздатності й ефективної самореалізації. При цьому важливим компонентом занять з фізичного виховання зі студентами з інвалідністю є методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання [5] з врахуванням відхилень у стані їх здоров'я.

Фізична підготовка студентів з інвалідністю проводиться у навчальному закладі за спеціальними навчальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень. Як правило це обмежені вправи на швидкість, силу, витривалість, зменшено дистанції ходьби й бігу, знижено в цілому вимоги до студентів. Вона враховує стадію та динаміку патогенезу захворювань студентів даної групи.

В цілому освітній процес із навчальної дисципліни «Фізична культура» зі студентами з інвалідністю, які мають звільнення від практичних занять на тривалий термін, здійснюється за навчальною програмою, яка містить три модулі: освітній, валеометричний і практичний [11]. В освітньому модулі програми студенти отримують знання на рівні сучасних наукових досягнень з проблеми «Людина і її здоров'я». У валеометричному модулі програми студенти наочно, з використанням сучасних технологій отримують уявлення: про рівень здоров'я, схильності до ризику захворювання основними патологічними синдромами, динаміку стану здоров'я під впливом реалізації власної програми оздоровлення. Систематизуючим, об'єднувальним і стимулювальним початком освітнього процесу є розроблення для студентів індивідуальної, комплексної, базової і додаткової за змістом, поточної і перспективної за часом програми оздоровлення. Обов'язковими складовими базової програми є: рухова активність, термозагартування, дихальна гімнастика, раціональне харчування, психотехнології. Додаткові програми містять індивідуальні методи оздоровлення, що залежать від захворювання, яке є у студентів. Базова і додаткова програми індивідуального оздоровлення за часом плануються як поточні – на період навчання у вищому навчальному закладі і перспективні – на тривалий період часу, приблизно на 5 років. У практичному модулі програми цілепокладання підкріплюється ціледосягненням, тобто практикою оздоровлення у вигляді реалізації індивідуальної програми оздоровлення на заняттях з адаптивної фізичної культури.

Кожна група студентів за захворюваннями, кожна нозологічна група потребує специфічного оснащення та інвентарю. Наприклад, при ураженнях спинного мозку з метою фіксації частин тіла використовуються пояси, полотняні стрічки, лямки, манжети, корсети; при дитячому церебральному паралічі – сучасні пристосування, котрі полегшують пересування, наприклад, антигравітаційні костюми. На заняттях з студентами з порушеннями зору користуються м'ячами трохи більшої маси, максимально круглими і рівними; колір інвентарю повинен контрастувати із загальним освітленням і

навколишнім середовищем, добре, коли його озвучено (до м'яча кладуть дзвіночки або бубонці). При порушеннях слуху більш активно використовують наочні ознаки: прапорці, кеглі та інші.

Окреме питання доступності, це задача вступних іспитів, якщо особа з інвалідністю, спортсмен з інвалідністю хоче здобути вищу освіту в галузі фізичного виховання та спорту. У 2021 році зберігались три освітні траєкторії, щодо вступу до Вишів потенційних студентів з інвалідністю [7]:

1. Вступ за співбесідою – одна зі спеціальних умов щодо участі в конкурсному відборі та здобуття вищої освіти за бюджетні кошти, коли достатньою підставою для зарахування на бюджетне місце є протокольне рішення щодо надання вступнику рекомендації до зарахування за результатами співбесіди (яка використовується в якості вступного випробування замість зовнішнього незалежного оцінювання) з конкурсних предметів.

2. Вступ за іспитами та квотами-1 – одна з спеціальних умов щодо участі в конкурсному відборі та здобуття вищої освіти за бюджетні кошти, коли вступні випробування складаються у формі іспитів у вищому навчальному закладі замість зовнішнього незалежного оцінювання з усіх або частини конкурсних предметів, а конкурсний відбір здійснюється в межах осіб, які мають право вступати за квотами-1 на виділені місця. Квоти-1 встановлюються вищим навчальним закладом у межах десяти відсотків (але не менше одного місця) та тридцяти відсотків (у вищих навчальних закладах (структурних підрозділах вищих навчальних закладів), які функціонують на території Донецької та Луганської областей, і переміщених вищих навчальних закладах) максимального (загального) обсягу державного або регіонального замовлення за відкритими та закритими конкурсними пропозиціями і оголошуються одночасно з оголошенням максимального (загального) обсягу державного або регіонального замовлення.

3. Можливість переведення на вакантні бюджетні місця – одна з спеціальних умов щодо здобуття вищої освіти за бюджетні кошти, коли вступники мають право на переведення на вакантні місця державного або регіонального замовлення, якщо вони зараховані на навчання за іншими джерелами фінансування на відкриту або закриту конкурсну пропозицію.

Стосовно проблеми адаптації студентів з інвалідністю до умов навчання у ВНЗ слід зазначити, що вивчення суб'єктивних і об'єктивних чинників процесу адаптації студентів з інвалідністю визначає шляхи, методи та засоби забезпечення їм рівних можливостей в реалізації їх потенціалу, прав і свобод, що в кінцевому рахунку надасть змогу цій категорії людей брати активну участь в усіх сферах життя суспільства, у тому числі брати участь у спортивних заходах.

Модель доступності до вищої освіти в усіх розвинених країнах світу лежить в основі створення безбар'єрних університетських містечок з відповідними корпусами, гуртожитками, іншими приміщеннями, де студенти з інвалідністю отримують технічні засоби навчання, допомогу психологів, медиків, соціальних працівників. Так, у Нідерландах студенти забезпечуються,



перш за все, необхідними технічними засобами, за які сплачує держава. У Німеччині створюються соціальні фонди підтримки. У Великобританії здійснюється спеціальний супровід студентів з інвалідністю за рахунок державних стипендій, в тому числі, якщо ці студенти активно себе проявлять у паралімпійському і дефлімпійському спорті. У навчально-вихованому процесі, в тому числі з фізичного виховання з таким студентами впроваджуються спеціальні методи, педагогічні технології та адаптаційні технічні засоби. Як правило, такі студенти дуже допитливі та старанні, але мають певні проблеми: прогалини у знаннях, підвищена втомлюваність, замкненість, низька самооцінка, вразливість. При цьому для них не можна уповільнювати темп навчання або зменшувати кількість пар, адже це знижує якість фахової підготовки. Тому впроваджується система супроводу їх навчання, всебічної допомоги і підтримки.

*Висновки.* Доступність – це не те, до чого можна прислуховуватись чи ні, це має бути нормою у цивілізованому суспільстві. Якісне навчання студентів з інвалідністю залежить не тільки від упровадження сучасних технологій у навчальний процес ВНЗ, але й від середовища, в якому ці студенти почувалися б комфортно. Доступність необхідна не тільки студентам з інвалідністю, а це показник того, якою мірою освітня послуга доступна для всіх дітей, у тому числі для осіб з інвалідністю. В статті зазначено загальні аспекти кожного із видів доступності студента з інвалідністю, тому напрямками подальших досліджень може бути детальний аналіз кожного із напрямків, так і в розрізі житомирських ВНЗ.

### Список використаних джерел

1. Азін В.О. Доступність та універсальний дизайн: навч.-метод. посіб. За заг. ред. Азін В.О., Байди Л.Ю., Красюкової-Еннс О.В. К., 2013. 128 с.
2. Грибан Г., Скорий О., Ткаченко П. та ін. Вплив занять фізичними вправами і спортом на швидкість протікання розумових процесів. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2010. С. 221–223.
3. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. Житомир: Вид-во «Рута». 2008. 121 с.
4. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3, 2007. С. 78–81.
5. Грибан Г.П., Краснов В.П., Осипенко В.Є., Айунц В.І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 143. Чернігів: ЧНПУ ім Т.Г. Шевченка, 2017. С. 8–10.
6. ДБН В.2.2-17:2006. «Доступність будинків і споруд для маломобільних груп населення».
7. Для осіб з інвалідністю передбачено 3 основні траєкторії вступу до вишів URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/usi-novivni-novini-2017-07-12-dlya-osib-z-invalidnisty-peredbacheno-3-osnovni-traektoriyi-vstupu-do-vishiv>
8. ДСТУ-Н «Настанова з облаштування будинків і споруд громадського призначення елементами доступності для осіб з вадами зору та слуху».

9. Іванюк І.Я. Адаптація студентів з обмеженими можливостями в умовах інтегрованого навчання. <https://ap.uu.edu.ua/article/141>
10. Конвенція ООН про права інвалідів: Резолюція Генеральної асамблеї ООН № 61/106, прийнята на шістдесят першій сесії ГА ООН 2006 року (Конвенцію ратифіковано Законом України № 1767-VI від 16.12.2009). URL: [http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995\\_g71](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_g71)
11. Овчарова Н.А., Куліш А.О. Основи фізичної підготовки для студентів спеціальної медичної групи». Біла Церква, 2017. 47 с.
12. Як створити доступність у закладах освіти для осіб з порушенням зору URL: <https://nus.org.ua/view/yak-stvoryty-dostupnist-u-zakladah-osvity-dlya-osib-z-porushennyam-zoru/>

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ**

**Луцаїна І.С., Гарлінська А.М., Саранча М.П., Калатинець Р.В.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Спортивна гра волейбол є одним із найпоширеніших і доступних видів спорту, вона сприяє розвитку опорно-рухового апарату, зміцнює дихальну, серцево-судинну системи, знімає розумову втому. Заняття волейболом сприяють удосконаленню психіки учнів за умов активної взаємодії з навколишнім світом у процесі навчально-тренувальної, змагальної і фізкультурно-масової діяльності. Одним із головних пріоритетів гри у волейбол є можливість його використання для розвитку фізичних якостей, адже без сили немає результативної подачі, без швидкості не можна організувати ефективну гру в захисті та нападі, без гнучкості не вдається забити в аут м'яч, а спритність як здатність завжди супроводжує гру команд високого класу.

Порівнюючи результати тестування обох груп до та після експерименту, було з'ясовано, що показники в обох групах до експерименту майже не відрізнялися, але після його завершення, спостерігалася значна різниця між рівнем фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп. В експериментальній групі результат тестування бігу на 30 м покращився на 15,5 %, а в контрольній тільки на 3,5 %; в тесті на гнучкість в експериментальній на 125 %, а в контрольній на 31 % відповідно; у тесті на силу в експериментальній на 32,8 %, а в контрольній на 11 %; результати човникового бігу в експериментальній на 6,7 %, а в контрольній на 1,94 %; у тесті на розвиток швидко-силових якостей в експериментальній групі показники збільшилися на 15,4 %, а у контрольній на 4,4 %. Отже, результати досліджень свідчать, що гра у волейбол на уроках фізичної культури, позитивно впливає на розвиток фізичних якостей учнів старшого шкільного віку.

*Ключові слова:* учні, розвиток, фізичні якості, волейбол.

*Актуальність теми дослідження.* Серед першочергових завдань, які стоять перед охороною здоров'я та освітою, є турбота про здоров'я дітей, його збереження та зміцнення [2, с. 23]. Нещодавні результати досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей в Україні [1, с. 146]. Основною причиною критичного становища щодо низького рівня здоров'я та фізичного стану школярів дослідники вважають відсутність у школі систематичної і комплексної роботи з формування мотивації до занять фізичною культурою в силу відсутності методичних підходів у вирішенні даного питання [5, с. 84]. На думку провідних науковців у галузі фізичної культури і спорту покращити фізичний стан учнів можна за умов застосування сучасних підходів і методів до занять фізичною культурою, які повинні враховувати індивідуальні особливості дітей, їхні інтереси, а також здібності. Важливим важелем зміцнення та збереження здоров'я школярів є оптимальна рухова активність, яка формується з раннього дитинства в сім'ї, закріплюється в школі та закладах вищої освіти [1, с. 147].

Перед фізичною культурою як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей висуваються нові завдання, які потребують розробки новітніх педагогічних технологій щодо організації системи фізичного виховання в закладах освіти. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є застосування спортивних ігор у якості підвищення фізичного стану школярів [1, с. 147].

Спортивна гра волейбол є одним із найпоширеніших і доступних видів спорту, вона сприяє розвитку опорно-рухового апарату, зміцнює дихальну, серцево-судинну системи, знімає розумову втому. Заняття волейболом сприяють удосконаленню психіки учнів за умов активної взаємодії з навколишнім світом у процесі навчально-тренувальної, змагальної і фізкультурно-масової діяльності [1, с. 147; 3, с. 49]. Одним із головних пріоритетів гри у волейбол є можливість його використання для розвитку фізичних якостей, адже без сили немає результативної подачі, без швидкості не можна організувати ефективну гру в захисті та нападі, без гнучкості не вдається забити в аут м'яч, а спритність як здатність завжди супроводжує гру команд високого класу [3, с. 49; 4, с. 118; 5, с. 85].

*Мета дослідження* – з'ясувати вплив засобів волейболу на розвиток фізичних якостей школярів старших класів.

*Результати досліджень.* На початку експерименту нами було сформовано контрольну та експериментальну групи з учнів 10-х класів. В обох групах здійснювали початкове тестування для визначення рівня фізичної підготовленості досліджуваних школярів. Контрольна група займалась за традиційною програмою, а експериментальна виконувала програму складену нами. Після закінчення експерименту в контрольній та експериментальній групах було проведено підсумкові контрольні тести.

Порівнюючи результати тестування обох груп до та після експерименту, було з'ясовано, що показники в обох групах до експерименту майже не відрізнялися, але після його завершення, спостерігалася значна різниця між рівнем фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп.

Результати фізичної підготовленості експериментальної групи були кращими порівняно з показниками контрольної групи після педагогічного експерименту по всіх тестах (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту**

Тести	Група	До експерименту	Після експерименту
Біг 30 м, с	контрольна	5,7±0,3	5,5±0,2
	експериментальна	5,8±0,2	4,9±0,9
Біг 2000 м, хв	контрольна	8,05±1,04	7,58±7,0
	експериментальна	8,09±1,04	7,48±1,9
Стрибок у довжину з місця, см	контрольна	182,0±10,3	190,0±8,0
	експериментальна	182,0±15,0	210,0±28,0
Човниковий біг, с	контрольна	10,3±0,4	10,1±0,2
	експериментальна	10,4±0,3	9,7±0,7
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	контрольна	7,1±1,0	9,3±22
	експериментальна	7,1±0,4	16,0±8,9
Підтягування, раз	контрольна	12,9±1,8	14,3±1,4
	експериментальна	12,8±2,0	17,0±4,2

Отже, на нашу думку, сприяли покращенню показників експериментальної групи після педагогічного експерименту, спеціальна спортивна підготовка волейболіста в поєднанні з загальною фізичною підготовкою, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, формування спеціальних умінь та навичок відповідно обраному виду спорту.

*Висновки.* В експериментальній групі результат тестування бігу на 30 м покращився на 15,5 %, а в контрольній тільки на 3,5 %; в тесті на гнучкість в експериментальній на 125 %, а в контрольній на 31 % відповідно; у тесті на силу в експериментальній на 32,8 %, а в контрольній на 11 %; результати човникового бігу в експериментальній на 6,7 %, а в контрольній на 1,94 %; у тесті на розвиток швидко-силових якостей в експериментальній групі показники збільшилися на 15,4 %, а у контрольній на 4,4 %. Отже, результати досліджень свідчать, що гра у волейбол на уроках фізичної культури, позитивно впливає на розвиток фізичних якостей учнів старшого шкільного віку.

#### Список літературних джерел

1. Демідова О. М., Могилко С. П., Сквиря О. С. Підвищення рівня фізичного стану юнаків 13–14 років засобами волейболу. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту, 2019. С. 146–155.
2. Лупаїна І.С., Ляшевич, А.М., Волинець Т.С., Чернуха В.С. Оцінка фізичного розвитку учнів початкових класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2022. С. 23–28.
3. Морозович В. Розвиток фізичних здібностей старшокласників засобами волейболу. Фізична культура, спорт та здоров'я людини. С. 49–50.
4. Олефір Г. До питання формування рухових навичок із волейболу в учнів у процесі профільного навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2012. С. 118–121.

5. Синиця І. Розвиток фізичних якостей школярів, що займаються в секції з волейболу. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві. С. 84–86.

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Луцаїна І.С., Оксентюк Я.Р., Саранча М.П.,  
Саверський В.В., Пасічак В.С.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг у режимі урочних та позаурочних форм занять із фізичної культури школярів. Щоб грати у волейбол потрібно вміти швидко бігати, багаторазово змінювати рухи за направленістю та швидкістю, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю. Вцілому волейбол як командна спортивна гра сприяє розвитку в учнів безліч цінних умінь і навичок, необхідних для подальшої виробничої та життєвої діяльності. Тому виникає потреба в поглибленні та розширенні знань про систему підготовки учнів середнього шкільного віку з волейболу, адже проблема фізичного розвитку підлітків є актуальною та потребує детального вивчення.

*Ключові слова:* учні, підлітки, фізичний розвиток, волейбол.

*Актуальність теми дослідження.* Дослідження показників фізичного розвитку дозволяють стверджувати, що в підлітків експериментальної групи, які виконували комплекс засобів з волейболу істотно покращилися всі показники контрольних тестувань (довжина тіла, маса тіла, індекс маси тіла, обвід грудної клітки, обвід талії, обвід сідниць, обвід стегна, обвід гомілки, жирова маса). Що стосується школярі контрольної групи, які займалися по традиційній програмі, то вони мали погіршення рівня усіх показників контрольних тестувань, що можна пояснити їх недостатньою руховою активністю в процесі навчання.

Одним із ефективних засобів фізичного виховання є спортивна гра – волейбол. Окрім реалізації навчальних і виховних завдань, використання цієї гри в процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу школярів до спорту взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочний час. Адже, волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг у режимі урочних та позаурочних форм занять із фізичної культури школярів [1, с. 109; 2, с. 37; 3, с. 114]. Слід зазначити, що спортивні ігри дозволяють вирішити комплекс важливих завдань у роботі з учнями, зокрема задовольнити їх потребу в русі та стабілізувати емоції, навчити володіти своїм тілом, розвинути не тільки фізичні якості, але і розумові, психічні та творчі здібності, моральні якості тощо [4, с. 40]. Останнє

особливо стосується волейболу, адже, щоб грати у волейбол потрібно вміти швидко бігати, багаторазово змінювати рухи за направленістю та швидкістю, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю. В цілому волейбол як командна спортивна гра сприяє розвитку в учнів безліч цінних умінь і навичок, необхідних для подальшої виробничої та життєвої діяльності [1, с. 109]. Тому виникає потреба в поглибленні та розширенні знань про систему підготовки учнів середнього шкільного віку з волейболу, адже проблема фізичного розвитку підлітків є актуальною та потребує детального вивчення.

*Мета дослідження* – з'ясувати вплив волейболу на динаміку показників фізичного розвитку підлітків.

*Результати досліджень.* Для реалізації мети було проведено педагогічний експеримент. На початку дослідження ми сформували дві групи – контрольну (n=10, хлопці) та експериментальну (n=10, хлопці) з учнів 7-х класів. В обох групах було проведено початкове контрольне тестування. Контрольна група займалась за традиційною програмою, а експериментальна виконувала програму складену нами, яка включала комплекс засобів. Після завершення експерименту в контрольній та експериментальній групах ми провели підсумкові контрольні тести.

У результаті антропометричних вимірювань контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного дослідження було з'ясовано, що рівень їх фізичного розвитку знаходився в діапазоні середніх показників, за винятком показника вмісту жирової маси, адже він перевищував норму (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Динаміка показників фізичного розвитку учнів контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту**

<b>Тести</b>	<b>Групи</b>	<b>До експерименту</b>	<b>Після експерименту</b>
Довжина тіла, см	контрольна	164,95±0,75	165,07±0,81
	експериментальна	165,04±0,69	165,12±0,67
Маса тіла, кг	контрольна	60,85±0,84	61,44±1,13
	експериментальна	61,21±1,51	58,91±0,93
Індекс маси тіла, кг/м <sup>2</sup>	контрольна	22,29±0,91	22,43±0,93
	експериментальна	22,44±0,87	21,58±0,72
Обвід грудної клітки, см	контрольна	92,72±0,79	93,22±0,89
	експериментальна	91,84±1,01	89,14±0,77
Обвід талії, см	контрольна	72,95±1,39	73,25±1,27
	експериментальна	72,29±1,19	69,19±1,22
Обвід сідниць, см	контрольна	94,78±1,71	95,82±1,54
	експериментальна	95,21±0,98	92,41±1,18
Обвід стегна, см	контрольна	57,11±0,59	57,79±0,68
	експериментальна	57,02±0,63	55,72±0,72
Обвід гомілки, см	контрольна	36,75±0,17	36,86±0,18
	експериментальна	36,27±0,16	35,70±0,51
Жирова маса, %	контрольна	28,71±0,81	29,35±1,09
	експериментальна	28,25±0,89	25,10±0,76

Порівняльний аналіз зміни показників фізичного розвитку підлітків досліджуваних груп у ході педагогічного експерименту дозволив виявити більш значне зростання показників у школярів експериментальної групи, який в більшості випадків досяг статистично значущих величин (табл. 1). Слід зазначити значне зниження маси тіла в учнів експериментальної групи, враховуючи при цьому, що статистично істотної різниці у вихідному рівні показника маси тіла в експериментальній і контрольній груп встановлено не було. Після закінчення експерименту показник маси тіла в експериментальній групі знизився на 2,28 кг, а в контрольній групі підвищився на 0,59 кг. Відповідно жирова маса в експериментальній групі зменшилася на 3,15 %, і збільшилася в контрольній групі на 0,64 %, що є, на нашу думку, наслідком відсутності необхідної рухової активності і можливо неправильного харчування.

Індекс маси тіла в експериментальній групі статистично істотно знизився на  $0,86 \text{ кг/м}^2$ , а в контрольній підвищився на  $0,14 \text{ кг/м}^2$ . Обвід грудної клітки в експериментальній групі зменшився на 2,7 см, а в контрольній збільшився на 0,5 см; обвід талії в експериментальній групі зменшився на 3,1 см, а в контрольній збільшився на 0,3 см; обвід сідниць в експериментальній зменшився на 2,8 см, а в контрольній збільшився на 1,04 см; обвід стегна в експериментальній зменшився на 1,3 см, а в контрольній збільшився на 0,69 см; обвід гомілки в експериментальній зменшився на 0,57 см, а в контрольній збільшився на 0,12 см.

*Висновки.* Дослідження показників фізичного розвитку дозволяють стверджувати, що в підлітків експериментальної групи, які виконували комплекс засобів з волейболу істотно покращилися всі показники контрольних тестувань (довжина тіла, маса тіла, індекс маси тіла, обвід грудної клітки, обвід талії, обвід сідниць, обвід стегна, обвід гомілки, жирова маса). Що стосується школярі контрольної групи, які займалися по традиційній програмі, то вони мали погіршення рівня усіх показників контрольних тестувань, що можна пояснити їх недостатньою руховою активністю в процесі навчання.

#### Список літературних джерел

1. Кожанова О.С., Косік Н.Л., Косік М.С., Особливості впливу занять волейболом на фізичну підготовленість учнів середніх класів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 2015. С. 109–113.
2. Марченко С.І., Диханова А.І. Особливості впливу занять волейболом за профільною програмою на координаційну підготовленість дівчат 15 років. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. С. 37–43.
3. Прозар М. Проблеми і перспективи використання волейболу як засобу покращення фізичного стану учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. С. 113–115.
4. Соколова О.В., Тищенко В.О., Лушенко Т.О. Вплив секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. Вісник Запорізького національного університету, 2018. С. 38-44.

# РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Нагорний О.Р.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У результаті аналізу літературних джерел встановлено, що впроваджуючи засоби кросфіту під час занять з фізичного виховання у ЗВО значною мірою можна покращити швидкісно-силові показники, особливо із застосуванням методу динамічних зусиль.

*Ключові слова:* кросфіт, фізичне виховання, швидкісно-силові якості, фізичні якості.

*Актуальність.* Вдосконаленню системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в Україні приділяється велика увага зі сторони науковців. В умовах оволодіння студентами збільшеним обсягом інформації, розвиток їх творчості і самостійності викликає потреба в інтенсифікації навчального процесу, оскільки неможливим є збільшення часу на навчання у ЗВО. З іншого боку, підвищення вимог до навчання викликає необхідність збільшення уваги до стану здоров'я студентів [9, 10], зокрема засобами фізичного виховання, режиму навчальної діяльності тощо. Сьогодні спостерігається тенденція зниження стану здоров'я студентів, збільшується кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах. Майже 90 % молоді мають відхилення в стані здоров'я, а понад 50 % – погану фізичну підготовленість [9]. Студенти байдуже відносяться до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання.

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати та розробити методику розвитку швидкісно-силових здібностей студентів засобами кросфіту під час занять з фізичного виховання.

*Результати дослідження.* Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентів щодо формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності [10]. Г.П. Грибан з співав. [4, 10] стверджує, що важливого значення набуває формування у студентів переконання їх в необхідності регулярного використання різноманітних засобів фізичного виховання і спорту, підвищення рухової активності, дотримання вимог здорового способу життя. Подолання унітарності використовуваних у педагогічній практиці традиційних засобів фізичного виховання та еволюційна заміна їх на технології гуманістичної спрямованості особистісно-орієнтованого змісту сприяють оптимальному задоволенню соціально-психологічних і



біологічних потреб студентів у руховій активності, що є одним із пріоритетних напрямів модернізації системи фізичного виховання у ЗВО [3, 11].

Основу особистісно-орієнтованого фізичного виховання становить можливість впливати психічну сферу особистості, внаслідок чого формуються здатність і вміння бачити, сприймати і розуміти спортивні рухи, використовувати їх для власного фізичного вдосконалення. Важливими чинниками для розробки нових засобів фізичної культури у ЗВО слід уважати особисте бажання і потребу студента в різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для кожного з видів фізичної культури необхідно розробити свою теорію, організацію, завдання, форми, засоби і методи, зв'язки з іншими її видами та надати студентам методичне забезпечення для ефективного функціонування запропонованої системи рухової активності [5]. Такий підхід спрямований безпосередньо на задоволення потреб, мотивів та особистої орієнтації студентів до вибору рухової активності чи виду спорту для власного удосконалення.

Аналіз науково-методичних розробок щодо доповнення традиційної освітньої системи фізичного виховання в країні різними формами занять із застосуванням засобів кросфіту підтверджує актуальність питання, бо виявляє низку суперечностей між: об'єктивними вимогами до необхідності занять кросфітом на заняттях з фізичного виховання у системі освіти; змістом відповідної підготовки до майбутньої професійної діяльності та множиною нерациональних шляхів її набуття; потенційними можливостями кросфіту як засобу формування спеціальних умінь та навичок, підвищення рівня розвитку рухових якостей студентів і відсутністю необхідного методичного забезпечення. Основною метою кросфіту є розвиток фізичних якостей людини, тобто сили, швидкості, витривалості, координації рухів тощо. Для розвитку швидко-силових якостей у студентів обов'язково необхідно розвивати і вольові якості. Г.П. Грибан з співав. [6] рекомендує підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей.

Проведення занять у стилі кросфіт вимагає ретельної підготовки з боку педагога: розробка вправ для різних рівнів підготовки, створення варіативних вправ та вміння правильно показати їх. Для вирішення цих завдань викладач повинен не тільки професійно вміти проводити заняття, а й самому поводитися у формі, що відповідає даній професії. Головне завдання педагога – правильно визначити рівень фізичної підготовки кожного студента та у процесі виконання вправ стежити за їх станом [2].

Кросфіт – комплекс вправ, виконання яких передбачає високу інтенсивність, практично не роблячи перерв під час тренування. Дана програма дозволяє опрацювати всі групи м'язів, виховати витривалість та покращити фізичне здоров'я студента в цілому. Так як для роботи учнів завжди необхідно використовувати різні засоби мотивації, то це тренування може без особливих зусиль виправдати себе. У процесі безперервного виконання вправ тренуються серцеві м'язи, легені, задіяні м'язи спини, рук, ніг. Через те, що цей комплекс задіює одночасно м'язи різних груп, спалювання калорій відбувається швидше,

ніж при стандартному тренуванні, збільшення метаболізму при цьому можливе до 40%. Тобто, дана система вправ підходить для позбавлення зайвої ваги – актуальне питання для школярів у всі часи [2].

Швидко-силові здібності характеризуються ненасиченими напругами м'язів, що виявляються з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, що виконуються зі значною швидкістю, але не досягає, як правило, граничної величини. Вони проявляються у рухових діях, у яких поряд із значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (наприклад, відштовхування у стрибках у довжину та у висоту з місця та з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо) [7].

До швидкісно-силових здібностей відносять:

- 1) швидку силу;
- 2) вибухову силу.

Швидка сила характеризується ненасиченою напругою м'язів, що виявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, що не досягає граничної величини. Вибухова сила відображає здатність людини в процесі виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в можливо короткий час (наприклад, при низькому старті в бігу на короткі дистанції, легкоатлетичних стрибках і метаннях і т. д.). Вибухова сила характеризується двома компонентами: стартової силою та прискорюючою силою. Стартова сила – це характеристика здатності м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їхньої напруги [1]. Прискорювальна сила – здатність м'язів до швидкості нарощування робочого зусилля за умов їхнього скорочення [8].

Метод динамічних зусиль. Суть методу полягає у створенні максимальної силової напруги за допомогою роботи з ненасиченим обтяженням з максимальною швидкістю. Вправа при цьому виконується з повною амплітудою. Застосовують цей спосіб у розвитку швидкої сили, тобто. здатність до прояву великої сили за умов швидких рухів [2].

*Висновки.* Розвиток швидкісно-силових якостей під час занять фізичним вихованням має важливе значення, дане питання із пошуком методів покращення даних якостей залишається відкритим. Впровадження методу динамічних зусиль може значно покращити швидкісно-силові показники під час занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

#### Список літературних джерел

1. Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної у технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2007. 22 с.
2. Гончаренко С. В. Розвиток силових здібностей юнаків 15–16 років засобами кросфіту. 2022. С. 23.
3. Грибан Г.П. Особистісно-орієнтоване фізичне виховання студентів як чинник збільшення рухової активності. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: зб. наук праць XXVI всеукр. наук.-практ. конф. Центрального дер. пед. ун-ту ім. Володимира Вінниченка. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2020. С. 3–9.

4. Грибан Г.П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. 3. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 97–101.

5. Грибан Г.П., Краснов В.П., Осипенко В.Є., Айунц В.І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 143. Чернігів: ЧНПУ ім Т.Г. Шевченка, 2017. С. 8–10.

6. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.

7. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 67 с.

8. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 162–169.

9. Griban G., Lyakhova N., Tymoshenko O., Domina Zh., Dovgan N., Kruk M., Mychka I., Tkachenko P., Semeniv B., Grokhova G., Zelenenko N., Prontenko K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438-1447. doi: 10.36740/WLek202007124.

10. Griban G., Yavorska T., Tkachenko P., Kuvaldina O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Hresa N., Okhrimenko I., Ovcharuk I., Prontenko K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

11. Prontenko, K., Griban, G., Bloschynskiy, I. Melnychuk, I., Popovych, D., Nazaruk, V., Yastremska, S., Dzenzeliuk, D., Novitska, I. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (1), 161-168. doi: 10.36740/WLek202001131.

## КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Оксентюк Я.Р., Чайка Ю.Ю., Могилевець В.Ю.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У роботі було досліджено розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Дослідження ґрунтується на комплексному аналізі літературних джерел, педагогічному експерименті та спостереженні. Використано методи математичної статистики. За результатами проведеного експерименту визначено, що використання загально-розвиваючих вправ, вправ на вдосконалення координаційних здібностей та рухливих ігор дає позитивний результат, який проявляється у покращенні показників координаційних здібностей дітей середнього шкільного

віку. Було відмічено, що через деякий час проведення експерименту п'ятикласники експериментальної групи швидше засвоювали нові рухи і виконували їх максимально ефективно з найменшою витратою енергії.

*Ключові слова:* координаційні здібності, діти середнього шкільного віку, уроки фізичної культури.

*Актуальність теми дослідження.* Під координаційними здібностями розуміють здатність людини швидко, чітко, доцільно, економно, найбільш досконало розв'язувати рухові задачі [1, 2, 4]. Координаційні здібності формуються в процесі індивідуального розвитку і піддаються змінам під впливом тренувань. Основними засобами, які удосконалюють координаційні здібності, є фізичні вправи та не традиційні засоби фізичного виховання на уроках фізичної культури у школі [3, 5].

Розвиток координаційних здібностей особливо актуальний для дітей середнього шкільного віку, так як в цей період настає друга сприятлива фаза розвитку координації. Добре розвинені координаційні здібності є фундаментом у забезпеченні виконання найрізноманітніших рухів, що проявляються в побутовій, трудовій, професійній і спортивній діяльності людини.

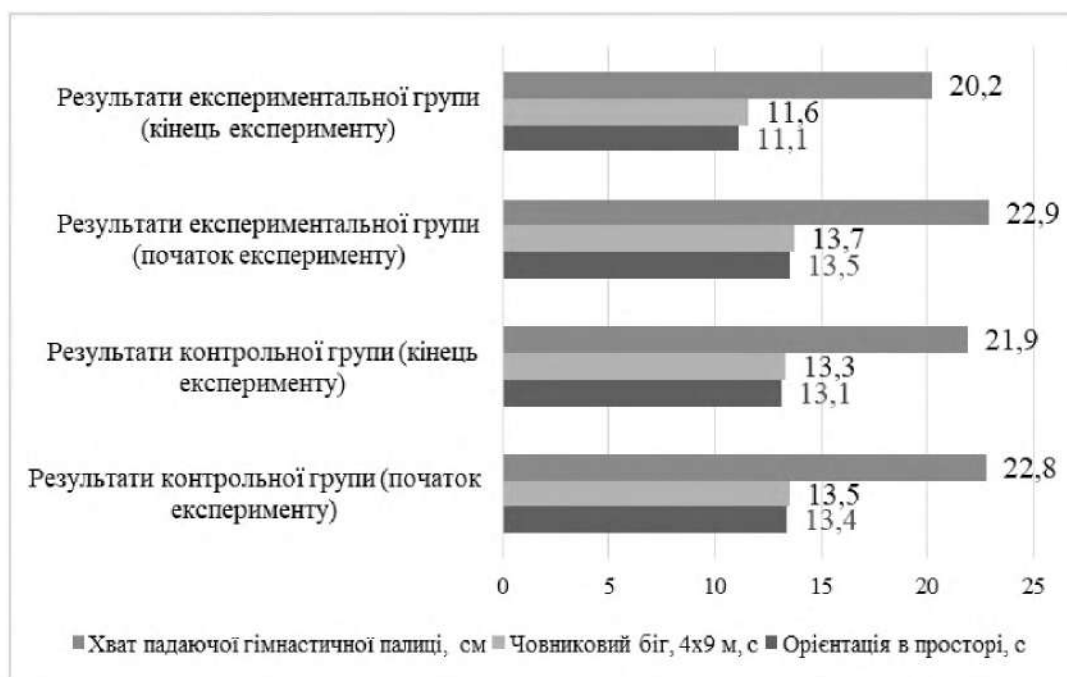
Тому метою дослідження було вивчити розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.

*Результати дослідження.* Дослідження проводилось на базі закладу загальної середньої освіти. У дослідженні взяли участь 40 учнів 5 класів у віці 10–11 років. Досліджуваних було організовано у дві групи: експериментальну (20 учасників) і контрольну групу (20 учасників). Контрольна група на уроках фізичної культури займалася за загальноприйнятою програмою для закладів загальної середньої освіти. Експериментальна група працювала на уроках фізичної культури за спеціально розробленою програмою, яка спрямована на розвиток базових координаційних здібностей.

Для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку проводили педагогічне тестування. А саме: тест для оцінювання орієнтації в просторі; тест для визначення швидкості рухової реакції; тест для оцінки спритності. Педагогічне тестування проводилось до початку і на заключному етапі експерименту для визначення показників їх координаційних здібностей та для підтвердження чи спростування дієвості запропонованої методики. При проведенні тестування до початку педагогічного експерименту результати учнів контрольної групи були дещо кращі, ніж в учнів експериментальної групи. Повторне тестування показало що результати учнів експериментальної групи значно покращилися, ніж в учнів контрольної групи (рис. 1).

Аналізуючи отримані результати, можна стверджувати, що в результаті проведеного експерименту в учнів експериментальної групи покращилися показники рівня розвитку координаційних здібностей, а в дітей контрольної групи показники суттєво не змінились. Це свідчить про те, що використання

фізичних вправ на розвиток координаційних здібностей під час уроків фізичної культури має позитивний вплив.



**Рис. 1. Результати експерименту**

*Висновки.* Експериментально доведено, що використання загально-розвиваючих вправ, вправ на вдосконалення координаційних здібностей та рухливих ігор дає позитивний результат, який проявляється у покращенні показників координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку. Розроблені уроки викликали істотний інтерес в учнів експериментальної групи. Було відмічено, що через деякий час проведення експерименту п'ятикласники експериментальної групи швидше засвоювали нові рухи і виконували їх максимально ефективно з найменшою витратою енергії.

#### **Список літературних джерел**

1. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 19 с.
2. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Розвиток спритності та координаційних здібностей у студентів у процесі занять з фізичного виховання: Методичні рекомендації. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 20 с.
3. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, 2006. 22 с. 2
4. Теорія та методика фізичного виховання: підручник. За заг. ред. Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова, 2-ге вид., переробл. та допов. Київ. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
5. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpaliiy S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloschynskiy I.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Оксентюк Я.Р., Макарчук А.І., Ляшкевич В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Дослідження спрямоване на визначення рівня впливу занять баскетболом на удосконалення фізичної та технічної підготовки учнів старшого шкільного віку. Ґрунтується на комплексному аналізі наукової та методичної літератури, педагогічному спостереженні та експерименті. Використано методи математичної статистики. Результати проведеного експерименту свідчать про позитивний вплив занять баскетболом на рухову активність та фізичну підготовленість учнів старшого шкільного віку. Порівняння з контрольною групою показало значну перевагу в показниках фізичної та технічної підготовки серед учнів експериментальної групи.

*Ключові слова:* фізична підготовка, технічна підготовка, учні старших класів.

*Актуальність теми дослідження.* Стан та рівень фізичної підготовленості учнів основної та старшої школи знаходиться у центрі уваги фахівців, які вбачають недоліки в сучасній системі фізичного виховання, що призводить до несвоечасного розвитку їх фізичних та інтелектуальних здібностей [6]. Відсутність належного рівня підготовки може позначитися на конкурентоспроможності учнів на ринку праці та в їх майбутній професійній діяльності. Зокрема, це підтверджено публікаціями в періодичних виданнях та наукових дослідженнях В. Арефьєва [1–3], А. Базілевського [4, 5]. Національна доктрина розвитку освіти відзначає важливість використання різноманітних форм рухової активності та інших методів фізичного вдосконалення для підтримання здоров'я громадян, яке є найважливішою соціальною цінністю [7, 8].

Тому метою дослідження є визначення рівня впливу занять баскетболом на удосконалення фізичної та технічної підготовки учнів старшого шкільного віку.

*Результати дослідження.* Дослідження проводилось впродовж 2022–2023 років. У ньому були задіяні учні 10–11 класів Романівського ліцею № 2. Кількість учасників – 30 віком 16–17 років. У досліджуваних визначався рівень фізичної та технічної підготовки завдяки 8 тестам: біг 20 м, біг 300 м, біг 40 с, стрибок у довжину з місця, стрибок Абалакова, швидкісне ведення м'яча,

передача м'яча. Це дозволило оцінити рівень фізичної та технічної підготовки в баскетболі.

Перед початком формуючого експерименту було порівняно вихідні характеристики контрольної та експериментальної групи учнів на початковому етапі. Виходячи з даних у табл. 1. достовірних значень між середньостатистичними показниками, що характеризують фізичну та технічну підготовленість баскетболістів не виявлено.

Таблиця 1

**Порівняння контрольної та експериментальної групи на початковому етапі експерименту**

Тест	Контрольна група ( $\bar{X} \pm m$ )	Експериментальна група ( $\bar{X} \pm m$ )	t	p
Біг 20 м	4,3 ± 0,7	4,23 ± 0,5	0,08	>0,05
Біг 300 м	76,9 ± 2,4	76,4 ± 2,4	0,15	>0,05
Біг 40 с (м)	126,4 ± 2,7	127,3 ± 2,4	0,24	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	160,0 ± 3,0	160,2 ± 3,0	0,05	>0,05
Стрибок Абалакова	30,0 ± 2,41	30,5 ± 2,37	0,15	>0,05
Швидкісне ведення	14,97 ± 1,2	14,9 ± 1,18	0,04	>0,05
Передача м'яча	14,21 ± 1,5	14,2 ± 1,38	0,01	>0,05
Кидки з дистанції	5,1 ± 0,61	5,6 ± 0,7	0,54	>0,05

Якщо порівняти результати критерій оцінювання фізичної та технічної підготовки між контрольною та експериментальною групою, то можна зробити наступні висновки: показники фізичної підготовленості відповідають високим і середнім значенням дітей старшого шкільного віку; в той же час, показники, що характеризують технічну підготовленість знаходяться на середньому та достатньому рівнях сформованості. Однак, варто відзначити, що в деяких показниках учні експериментальних груп показали кращі результати порівняно зі своїми однолітками з контрольних груп.

В контрольній та експериментальній групі в повторному експерименті в тестуванні кінцевого етапу з фізичної та технічної підготовки баскетболістів, учні показали значні зміни. В результаті дослідження було виявлено, що учні поліпшили показники (табл. 2).

Результати формуючого експерименту недвозначно свідчать про відмінності між експериментальною та контрольною групами в багатьох аспектах. Виявлено позитивні зміни в тестах, які відображають фізичну підготовку баскетболістів, та ці зміни є статистично достовірними за двома ключовими показниками – бігом на 40 метрів і стрибком за методикою Абалакова (рівень значущості  $p < 0,001$ ). Тести, які відображають рівень технічної майстерності, також показали значущі поліпшення в експериментальній групі, а саме: швидкісне ведення ( $p < 0,001$ ), передача м'яча ( $p < 0,001$ ) та кидок з дистанції ( $p < 0,001$ ).

**Порівняння контрольної та експериментальної групи на кінцевому етапі експерименту**

<b>Тест</b>	<b>Контрольна група (<math>\bar{X} \pm m</math>)</b>	<b>Експериментальна група (<math>\bar{X} \pm m</math>)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Біг 20 м	4,03 ± 0,94	3,81 ± 0,7	0,19	>0,001
Біг 300 м	67,4 ± 1,6	64,7 ± 1,5	1,23	>0,001
Біг 40 с (м)	141,7 ± 3,4	162,4 ± 3,1	2,32	< 0,001
Стрибок в довжину з місця	187,5 ± 3,0	193,9 ± 3,2	1,67	<2,87
Стрибок за методикою Абалакова	39,8 ± 1,3	43,8 ± 1,5	2,14	< 0,001
Швидкісне ведення	14,38 ± 0,93	13,0 ± 0,57	2,13	< 0,001
Передача м'яча	13,9 ± 0,58	12,6 ± 0,41	2,17	< 0,001
Кидки з дистанції	6,7 ± 0,6	8,0 ± 0,6	2,15	< 0,001

Таким чином, проведене нами дослідження підтверджує позитивний вплив навчання технічним прийомам гри в баскетбол на фізичну і технічну підготовку старшокласників.

*Висновки.* Результати проведеного експерименту свідчать про позитивний вплив занять баскетболом на рухову активність, фізичну та технічну підготовку учнів старшого шкільного віку. Порівняння з контрольною групою показало значну перевагу в показниках фізичної та технічної підготовки серед учнів експериментальної групи. На наш погляд, важливо, щоб вчителі фізичної культури, які спеціалізуються на баскетболі, звертали більше уваги на включення різноманітних ігор у навчальний процес. Вибір засобів підготовки повинен базуватися на збалансованому підході до впливу на організм учнів, забезпечуючи різноманітність навантажень.

**Список літературних джерел**

1. Арефьев В.Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика: монографія. Київ : Центр учб. літ., 2014. 400 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/8014>.
2. Арефьев В.Г. Сучасна методика оцінювання рівня фізичного розвитку учнів загальноосвітніх шкіл. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2013. Вип. 4 (29)13. С. 31–36
3. Арефьев В. Фізичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку. Вісник Чернігівського держ. пед. Університету ім. Т.Г.Шевченка. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2013. №1 (120). С. 120–125
4. Базілевський А. Вплив координаційних здібностей на якість ігрової діяльності баскетболістів 14–17 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. №1. С. 28–31.



5. Базілевський А. Вплив рівня розвитку спеціальних рухових здібностей на ефективність ігрової діяльності баскетболістів 10–13 років. Вісник Прикарпатського університету ім. В. Стефаника. 2012. Вип. 16. С. 101–105.

6. Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 48 с.

7. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII : станом на 2 лип. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.

8. Про позашкільну освіту : Закон від 07.06.2012 р. № 1841-III : станом на 22 трав. 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/1841-14#Text>

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Оксентюк Я.Р., Пашков О.Ю.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У дослідженні вивчали вплив занять боксом на розвиток фізичних якостей дітей середнього шкільного віку. Дослідження ґрунтується на комплексному аналізі літературних джерел, педагогічному експерименті та спостереженні. Використано методи математичної статистики. За результатами проведеного експерименту визначено, що адекватно скомплектовані фізичні вправи та заняття з боксу стимулюють значний приріст показників процесу формування фізичних якостей. За час дослідження в учасників експерименту відбувся приріст усіх досліджуваних показників більш ніж на 10 %.

*Ключові слова:* фізичні якості, заняття боксом, учні середнього шкільного віку.

*Актуальність теми дослідження.* Захоплення боксом може бути частиною загального підходу до культури здорового способу життя. Воно може стати стимулом для учнів ведення активного способу життя та відмови від шкідливих звичок. Наукові дослідження (В.І. Віхор, С.В. Лахно, С.І. Шинкарьов, І.В. Юрченко) довели, що бокс – це інтеграція фізичної підготовки, стійкої техніки, гнучкої і різнобічної тактики та великої волі до перемоги. Для виконання боксерських рухів необхідні всі фізичні здібності, різноманітні рухові навички та фізична підготовка учнівської молоді [1, 2, 4, 7].

Розвиток фізичних якостей учнів це важливий педагогічний процес, результативність якого залежить від знання закономірностей природного розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та координації. Формування цих якостей можливе лише тоді, коли вчитель володіє не лише загальними науковими позиціями про вікові особливості та закономірності розвитку школярів, володіє сучасними педагогічними технологіями щодо їх формування [3, 5]. Представлений перелік вправ для розвитку фізичних якостей та методика їх розвитку [6] можуть також використовуватися для загальної

фізичної підготовки юних боксерів. Творчий підхід вчителя може бути певним, певним прикладом до їх підбору, в якому можна комбінувати вправи з різних видів спорту, враховуючи основну мету їх впровадження. Обираючи вправи на тренажерах за рекомендацією вчителя, учні опановують вправи для формування та систематичного вдосконалення певних рухових навичок.

Тому метою дослідження є з'ясувати вплив занять боксом на розвиток фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

*Результати дослідження.* Дослідження проводили на базі Хорошівського ліцею № 1. У ньому брали участь 15 учнів. Тривалість дослідження становило 4 місяці.

Розвиток фізичних якостей і відповідно приріст, або ж зниження показників в учасників дослідження, визначались за допомогою 8 контрольних нормативів таких як: згинання і розгинання рук у висі на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибки на скакалці, біг на короткі дистанції (біг на 60 метрів), біг на 2000 метрів, нахил тулуба, човниковий біг, удари на час на боксерських грушах.

В табл. 1 показано результати, що ми отримали за весь період експерименту. Аналізуючи результати тестування до початку експерименту, то учні мали доволі високі показники розвитку фізичних якостей. Через 4 місяці занять боксом показники фізичних якостей учнів значно змінились. Згідно отриманих результатів приріст показників становив більше 10 %, що свідчить про високий темп приросту та про ефективність впливу занять боксом на фізичні якості учнів. Найкращі результати та найвищий відсоток приросту був по фізичним якостям сила та спритність. Найнижчі результати та відсоток приросту по фізичним якостям швидкість та витривалість.

*Таблиця 1*

**Результати експерименту**

Вид тестування	До експерименту		Після експерименту		Приріст (%)
	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m	
Згинання і розгинання рук у висі на перекладині (кількість)	12	±2,4	17,4	±1,76	45,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	40,5	±4,8	55,4	±4,9	36,6
Нахил тулуба (см)	9,1	±1,25	11,6	±0,7	27
Стрибки на скакалці (кількість)	123,9	±8,4	176,1	±11,8	42,1
Біг на короткі дистанції (біг на 60 метрів) (час)	9,8	±0,4	8,7	±0,16	10,9
Біг на 2000 метрів (час)	10,5	±0,6	9,86	±0,13	10,9
Удари на час на боксерських грушах (кількість)	78,3	±6	89,1	±3,8	13,7
Човниковий біг 9 м x 4 (час)	10,3	±0,3	9,34	±0,13	10

Згідно отриманих результатів нам вдалося підтвердити висунуту гіпотезу, що заняття боксом маю значний позитивний вплив на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Загалом результати, які були

отримані після проведення експериментальних занять досить добре відповідають аналогічним результатам, які отримали інші автори.

*Висновки.* Проведене дослідження продемонструвало, що адекватно скомплектовані фізичні вправи та заняття з боксу стимулюють значний приріст показників процесу формування фізичних якостей. За час дослідження в учасників експерименту відбувся приріст усіх досліджуваних показників більш ніж на 10 %. В учасників дослідження відбулися зміни в фізичній формі. Це доводить, що заняття з боксу позитивно впливають на розвиток фізичних якостей школярів середнього шкільного віку.

#### Список літературних джерел

1. Базилевич Н.О., Юрченко І.В., Тонконог О.С. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. № 3 (162). С. 48–54.
2. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. Педагогічні технології навчання фізичної культури. К.: Освіта, 2011. С.67–74.
3. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб.; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.
4. Лахно С.В., Шинкарьов С.І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2013. №2 (251), Ч.П. С. 155–160.
5. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 41 с.
6. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.
7. Юрченко І.В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. Молодий вчений. 2018. № 2 (54). С. 466–469.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТА

**Пантус О.О., Денисовець А.П.**

*Поліський національний університет*

*Анотація.* Сучасний рівень розвитку волейболу вимагає від гравців якісно нового підходу до фізичної підготовки. Ефективність тренувального процесу та результативність командної гри залежить від рівня розвитку фізичних якостей кожного окремо взятого гравця. Виходячи з нестачі тренувального часу у більшості студентських команд з волейболу, в статті наводиться методика виховання фізичних здібностей волейболіста.

*Ключові слова:* фізичні якості, амплуа, волейбол, студент.

*Актуальність.* Волейбол – спортивна гра, яка через свою видовищність та емоційність вважається однією з найпопулярніших і найпоширеніших командних спортивних ігор у світі серед всіх верств населення. До

найпопулярніших видів рухової активності він увійшов завдяки своїй простоті та доступності у навчанні, чіткому дозуванню у навантаженні та динамічності у процесі проведення гри. Саме завдяки цьому волейбол як ігровий вид, що розвиває та вдосконалює фізичні якості сучасної молоді, входить варіативним модулем до навчальних програм з фізичної культури закладів освіти всіх рівнів акредитації [4, с. 67].

За часи свого історичного розвитку волейбол зазнав значних змін: став більш швидким та динамічним. В ході свого розвитку змінювалися й правила гри, що знайшло відображення у зміні характеру гри, удосконаленні техніко-тактичних прийомів, диференціації ігрових дій кожного волейболіста на майданчику.

Якісно новий рівень розвитку волейболу вимагає від гравця володіння значним арсеналом рухових умінь і навичок. Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю. Майже всі ігрові комбінації базуються на швидких переміщеннях, які вимагають прояву швидкості і спеціальної витривалості. В основі ефективного виконання ігрових прийомів лежить рівень розвитку стрибучості, стрибкової витривалості та спритності. Виконання технічних прийомів в безопорному положенні засноване на розвитку спритності і гнучкості [3, с. 15]. Фізична підготовка складає фундамент для техніко-тактичної підготовки та впливає на результативність гри команди в цілому. Тому поряд з удосконаленням технічної, тактичної та психологічної підготовки важливим завданням освітнього процесу є підвищення загальної та спеціальної рухової підготовленості й поліпшення функціональних можливостей студентів [1, с. 190].

Все це потребує ретельної організації навчально-тренувального процесу. Для досягнення вагомого результату гри команди необхідно створити певні тренувальні умови: спеціальні обладнані місця тренувань, проведення окремих тренувань на розвиток фізичних здібностей, спеціальні тренажери, додатковий час для індивідуальних технічних тренувань кожного волейболіста. Оптимальний час для одного тренування складає дві години, майже весь цей час велику увагу приділяють техніко-тактичним діям гравця. Для розвитку фізичних якостей волейболіста необхідний додатковий час. Його недолік у більшості студентських команд знижує результативність гри. Тому постає питання оптимізації тренувального процесу таких команд та кожного волейболіста в залежності від тих функцій, що він виконує на майданчику під час гри.

*Мета дослідження.* Розробити та систематизувати вправи для розвитку фізичних здібностей студента в залежності від функцій, що він виконує під час гри на майданчику.

*Результати дослідження.* Волейбол є найпопулярнішою командною спортивною грою в Поліському національному університеті. Із всіх ігрових видів спорту, запропонованих для проведення навчальних занять, більшість здобувачів нашого університету обирають саме волейбол. В цю гру виявляють бажання грати як чоловіки, так і жінки [4, с. 69].

Волейбол – це ациклічна спортивна гра, яка пред'являє високі вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, спритності та гнучкості. Швидкісно-силові якості необхідні для виконання нападаючого удару, подачі та блокування. Координаційні здібності виявляються при швидкому переході від одної дії до іншої, від атаки до захисту, здатності обробляти м'яч з різних вихідних положень. Спритність волейболіст виявляє при грі у захисті при виконанні падіння, перекочувань, переміщень та при виконанні стрибків, пов'язаних з атакуючими діями. Гнучкість необхідна для виконання всіх технічних прийомів та залежить від рухомості суглобів й еластичності м'язів. Для виконання всіх ігрових дій кожен волейболіст проявляє певну силу. Для виконання стрибків гравцю треба мати високий рівень розвитку вибухової сили, а для виконання серії стрибків – стрибкової витривалості. Швидкість волейболіста проявляється у швидкості реакції та переміщень. В ігровій практиці з точки зору амплуа гравців ключовими фізичними якостями є: для нападаючого – швидкість переміщень, швидкість реакції, вибухова сила, стрибкова витривалість; для зв'язуючого – швидкість реакції та переміщень, стрибучість, швидкісна витривалість; для ліберо – швидкість реакції та переміщень, координаційні здібності, швидкісна витривалість.

Дослідження проводилося на базі спортивної секції з волейболу (чоловіки) Поліського національного університету. В підготовчому періоді студенти виконували вправи, які були спрямовані на гармонійний розвиток всіх фізичних якостей. Передумовою високого рівня розвитку спеціальної витривалості виступає розвиток загальної витривалості, що збільшує аеробні можливості енергозабезпечення, максимального споживання кисню, поліпшує функціональну і біомеханічну економізацію. Тому у вересні гравці виконували тренувальне навантаження на підвищення рівня загальної витривалості. Засобами для таких тренувань є кросовий біг, плавання, їзда на велосипеді, рухливі ігри на піску тощо. Аеробні тренування збільшують споживання кисню, а це, у свою чергу, допомагає спортсмену швидше відновлюватися і надалі виконати великий обсяг тренувань.

Розвитку сили волейболісти приділяють велике значення. Вона необхідна, для здійснення передач і подач м'яча, виявляється в стрибках, а також нападаючих ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість [5, с. 70]. Силу потрібно розвивати в межах показника, достатнього для успішного виконання змагальних вправ. Силкові якості волейболіста проявляються в «швидкому», «вибуховому» режимах. Ефективними засобами швидкісно-силової підготовки в тренувальному процесі волейболіста є: вправи з власною вагою (присідання, випади, віджимання, підтягування та ін.); стрибкові вправи з місця чи з ходу; застрибування (зістрибування) з узвишшя; біг зі старту на 10, 20, 30 м; вправи з зовнішнім обтяженням (штанга, гиря, гантелі, набивні м'ячі); вправи з опором предметів (гумовий амортизатор); вправи на тренажерах.

Основним засобом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті [1, с. 193]. Засобами для розвитку швидкості волейболіста є: вправи на розвиток простих та складних реакцій вибігання зі старту з різних положень, виконання певного завдання за несподіваним сигналом та інш.), вправи на збільшення частоти рухів (вправи на координаційній доріжці та ін.) та вправи на удосконалення швидкості переміщення гравця (біг на 10–30 м, рухливі ігри, естафети, човниковий біг та інш.). Для розвитку швидкості доречно використовувати в оптимальному співвідношенні стрибкові вправи. Всі вправи, спрямовані на розвиток швидкості, повинні виконуватися на тлі оптимальної працездатності ЦНС, тренувати швидкість необхідно на початку основної частини тренування, коли студент ще не відчуває втоми.

На ефективність гри волейболіста впливає стрибова витривалість, що характеризує здатність виконувати серії стрибкових ігрових дій при нападаючих ударах, блокуванні тощо. Для розвитку стрибкової витривалості у підготовці волейболістів використовують стрибкові вправи з малими навантаженнями і без навантажень, імітаційні, основні вправи тощо [5, с. 70]. Ефективним тренуванням для розвитку стрибкової витривалості є табата-тренування, де до раунду включаються різноманітні стрибкові вправи. Відмінною позитивною рисою даної системи є економія тренувального часу. Тренувальне навантаження на розвиток загальної та спеціальної витривалості доцільно виконувати наприкінці основної частини тренування.

Від рівня розвитку гнучкості залежить техніка виконання прийомів гри. Вправам на розвиток гнучкості необхідно приділяти увагу на кожному тренуванні, включаючи їх у підготовчу та заключну частину тренувань.

Спритність багато в чому залежить від сили, швидкості, витривалості, бо швидке стомлення при недостатньому розвитку даних якостей, призводить до порушення координації рухів. Для розвитку спритності доцільно систематично використовувати нові, несподівані для студентів вправи [1, с. 195]. Засобами для розвитку спритності вважається акробатичні вправи, спортивні ігри, човниковий біг, естафети, вправи на збереження рівноваги, вправи на балансування (скай-джампінг, босу тощо) та інш.

В передзмагальному періоді тренувальний процес відрізнявся зниженням обсягу навантажень загальної фізичної підготовки та збільшенням обсягу вправ спеціальної фізичної підготовки [2]. Паралельно в тренуваннях йшла робота над удосконаленням техніки та тактики гри. В змагальному періоді всі тренувальні навантаження були направлені на підтримку рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, що сприяло успішному виступу на змаганнях.

На підставі проведеного тестування, можна зробити висновок, що при застосуванні даної методики значно покращилися показники рівня розвитку фізичних якостей волейболістів.

*Висновок.* Беручи до уваги зростаючі вимоги до диференціації підготовки волейболістів в залежності від їх амплуа, велику увагу під час тренувань

необхідно приділяти ретельному підбору методики розвитку фізичних якостей студентів-волейболістів, що є базою для удосконалення техніко-тактичних дій гравців та позитивно впливають на результат змагальної діяльності команди в цілому.

#### Список літературних джерел

1. Борисенко В., Козерук Ю., Гриб Т., Клименченко Т. Розвиток рухових якостей студентів під час навчання волейболу в процесі фізичного виховання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 8 (92). С. 189–198.
2. Денисовець А. П., Грибан Г.П. Фізична підготовка волейболістів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання, тренерів та студентів. Житомир, ДАУ, 2005. 51 с.
3. Денисовець А.П., Козак Є.П., Пантус О.О. Підвищення спортивної майстерності з волейболу: метод, рекомендації. Житомир : Поліський університет, 2021. 80 с.
4. Пантус О.О., Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Волейбол як засіб підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 берез. 2023 р. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 66 – 71.
5. Сироватко З.В. Особливості методики розвитку фізичних якостей у студентів під час занять волейболом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Фізична культура і спорт. 2018. Вип. 1 (95). С. 68 – 71.

## ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

**Пронтенко В.В., Підпригора М.В.**

*Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова  
Київський Національний університет імені Тараса Шевченка*

*Анотація.* В статті досліджено розвиток та вдосконалення фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок курсантів-жінок у процесі навчання та службової діяльності у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) в умовах воєнного стану із застосуванням засобів гирьового спорту. З'ясовано, що вправи гирьового спорту, які мають цілий ряд переваг, позитивно впливатимуть на рівень розвитку рухових якостей майбутніх офіцерів-жінок. Результати проведеного дослідження свідчать про доцільність застосування засобів гирьового спорту в освітньому процесі курсантів-жінок в умовах воєнного стану, що сприятиме вдосконаленню рівня їх рухових якостей та забезпеченні фізичної готовності до виконання службових та бойових завдань.

*Ключові слова:* фізичні якості, курсанти-жінки, гирьовий спорт.

*Постановка проблеми.* В час, коли країна перебуває в стані війни, навчання та службова діяльність курсантів ВВНЗ, в тому числі й жінок, відбувається в особливих, специфічних умовах: дислокація курсантських

підрозділів у непостійних місцях проживання та навчання; збільшення кількості добових нарядів; тривале несення служби на блок-постах з високою ймовірністю збройного нападу; часте перебування в осередках конфліктних ситуацій; виконання обов'язків зі зброєю та у важкому спорядженні, в бомбосховищах, в умовах гіподинамії та гіпоксії; значні фізичні та психологічні навантаження тощо [3]. Тому фізична підготовленість курсантів ВВНЗ, як чоловіків, так і жінок, потребує постійного вдосконалення, особливо протягом навчання в умовах воєнного стану.

*Мета дослідження:* дослідити перспективи вдосконалення рівня рухових якостей курсантів-жінок протягом навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану із застосуванням засобів гирьового спорту.

*Результати досліджень.* На сьогоднішній день навчання та виконання службових обов'язків курсантами-жінками ВВНЗ відбувається у незвичайних умовах з високим рівнем психо-фізичного навантаження й тісно пов'язане із рівнем їх фізичної підготовленості. Відповідно до керівних документів [2], фізична підготовленість – це фізичний стан військовослужбовця, який характеризується наявним рівнем розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь, й дозволить йому виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку ефективних засобів фізичного виховання курсантів-жінок ВВНЗ, які сприяли б вдосконаленню рухових якостей, зміцненню здоров'я, збільшення обсягу фізичної активності курсанток та ефективному опануванню військової професії під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану. Окрім того, під час вибору та обґрунтування засобів фізичного виховання доцільно враховувати теперішні умови навчання та несення служби курсантів-жінок під час дії правового режиму воєнного стану в державі та технічні можливості місць дислокації курсантських підрозділів: бомбосховища, підвальні приміщення будівель, бліндажі тощо.

Аналіз літературних джерел, власний досвід авторів дозволяє зробити припущення, що одними із засобів фізичного виховання у період дії правового режиму воєнного стану, за допомогою яких можливо забезпечити вдосконалення рухових якостей курсантів-жінок, можуть бути вправи з гирями, які мають низку переваг [1, 4, 5]. Виконання вправ з гирями не вимагає значного вільного простору, вправи з гирями можуть виконуватися в бомбосховищах в умовах обмеженого простору, під час несення чергування у військових наметах, бліндажах тощо [3]. Крім того, до переваг та перспектив застосування вправ з гирями належать: технічна простота і доступність у виконанні вправ для курсанток із різним рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку; змістовність та висока щільність занять виконуючи вправи з гирями; формування морально-вольових якостей; можливість проведення тренування одночасно з великою групою курсанток; висока ефективність щодо розвитку рухових і вольових якостей; значний оздоровчий ефект та низький рівень травматизму тощо [1, 3, 5, 6, 7].



Відповідно до мети роботи, нами було організовано й проведено дослідження щодо впливу занять засобами гирьового спорту на вдосконалення фізичних якостей та сформованості військово-прикладних навичок курсантів-жінок у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану на базі Військового інституту Київського Національного університету імені Тараса Шевченка. У дослідженні взяли участь курсанти-жінки 1–2-го курсів (n=30). Нами було розроблена програма із 30 вправ з гирями, які об'єднувалися в комплекси по 5–7 вправ й виконувалися на заняттях з фізичного виховання коловим методом в підвальному приміщенні та бомбосховищі.

*Висновки.* Результати дослідження свідчать, що застосування на заняттях з фізичної підготовки курсантами-жінками засобів гирьового спорту, що мають ряд переваг та перспектив, може успішно сприяти вдосконаленню рухових якостей курсанток у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану. Встановлено, що рівень розвитку рухових якостей у курсантів-жінок, наприкінці дослідження достовірно вищим ніж на початку. Найбільш виражений ефект від занять засобами гирьового спорту виявлено на вдосконаленні силових якостей, пружкості та функціональних можливостей курсантів-жінок.

#### Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
2. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с.  
[https://www.mil.gov.ua/content/mou\\_orders/mou\\_2021/225\\_nm.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf)
3. Пронтенко В.В., Пронтенко К.В., Грибан С.П., Підпригора М.В. Підтримання достатнього рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок у процесі навчання у ВВНЗ в умовах правового режиму воєнного стану. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези VII Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24 листопада 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С. 144–146.
4. Пронтенко В.В., Романчук В.М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.
5. Пронтенко К.В., Мягченко О.С., Пронтенко В.В. Еволюція та сучасний стан жіночого гирьового спорту. Збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І.Огієнка, 2012. Вип. 3. С. 28–35.
6. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.
7. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskiy, I. Melnychuk, I., Popovych, D., Nazaruk, V., Yastremska, S., Dzenzeliuk, D., Novitska, I. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (1), 161-168. doi: 10.36740/WLek202001131.

# ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Ревуцька К.Р.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* Дзюдо – різновид єдиноборства, для досягнення високих спортивних результатів в якому, потребує ефективного навчально-тренувального процесу. Необхідно удосконалювати систему початкового навчання, визначивши вірний напрямок розвитку.

*Ключові слова:* дзюдо, швидкісно-силова підготовка, юні дзюдоїсти.

*Актуальність теми дослідження.* Науковці та спортсмени вважають, що швидкісно-силова підготовка має вагомe значення в процесі навчально-тренувальних занять. Та на етапі становлення юних дзюдоїстів, як спортсменів, великої уваги заслуговує фізична підготовка [1]. Лише за умови сформованих та розвинених фізичних здібностей у спортсменів, це сприятиме більш швидкому формуванню технічних дій [2, 5, 6]. Тому пошук інноваційних шляхів, методик та засобів розвитку на початкових етапах підготовки юних дзюдоїстів є актуальною і на сьогодні [3, 4].

*Мета дослідження:* вивчення впливу розвитку фізичних здібностей на швидкість та ефективність формування технічних навичок у початкових етапах тренувань дзюдоїстів. Щоб досягти цієї мети, можна розглянути ряд підходів і методів фізичної підготовки, які допомагають у розвитку необхідних навичок для подальшої успішної практики дзюдо.

*Результати досліджень.* Способи, які можуть допомогти підвищити ефективність навчально-тренувального процесу через фізичну підготовку:

Розвиток силових показників:

- використання вправ з власною вагою та іншими силовими пристроями для розвитку м'язової сили допоможуть у підвищенні сили, що є важливим у дзюдо;

- вправи, що імітують рухи у дзюдо, такі як метання м'яча, допомагають підвищити силу для виконання техніки;

- тренування на підтримання стійкості та рівноваги важливо для того, щоб уникнути падінь та контролювати позицію у сутичках;

- вправи для розвитку експлозивної сили допомагають у виконанні швидких та потужних рухів у боротьбі.

Розвиток гнучкості. Гнучкість важлива для ефективного виконання техніки у дзюдо. Для покращення цього аспекту потрібно додати такі вправи в тренувальний процес, як:

- розтяжка. Регулярні розтяжки м'язів, особливо тих, які активно використовуються у дзюдо, такі як м'язи ніг, спини та плечей, допомагають покращити гнучкість. Зосередження на ключових зонах, які часто

використовуються у дзюдо, наприклад, стегна, спина та плечі, допоможе покращити гнучкість для ефективного виконання прийомів.;

- динамічні рухи. Виконання динамічних рухів, таких як складні розтяжки, оберти та нахили, сприяє покращенню гнучкості;

- статичні розтяжки. Утримання певних позицій розтяжки на певний час допомагає розслабити м'язи та збільшити їх гнучкість.

Кардіотренування є важливою складовою для дзюдоїстів, оскільки змагання можуть бути інтенсивними та тривалими, в себе можуть включати такі елементи, як:

- біг – це відмінний спосіб підвищити кардіорезерв та витривалість. Інтервальний біг або тренування зі змінюванням темпу можуть покращити спортивну витривалість;

- велотренажер або велосипед – це вправи, які також можуть покращити кардіорезерв та силу ніг, що важливо для дзюдо;

- плавання – це найменш травматичний вид кардіотренування, оскільки вода розподіляє навантаження по всьому тілу. Воно також розвиває витривалість та силу;

- спортивні ігри. Гра у футбол, баскетбол або будь-які інші активні ігри також можуть бути чудовим способом підвищити серцево-судинну витривалість та забезпечити розвагу під час тренувань;

- високоінтенсивні тренування із зміною інтенсивності та періодами відпочинку допомагають підвищити кардіорезерв та сприяють збільшенню м'язової витривалості.

Координація та реакція. Вправи, що розвивають координацію та реакцію, допоможуть підвищити реакцію під час сутичок. Щоб розвивати ці навички слід виконувати:

- вправи на поліпшення координації, такі як різні комбінації технічних прийомів або динамічні рухи, допомагають покращити контроль над тілом;

- вправи, що вимагають швидких реакцій, наприклад, на команди тренера або партнера, допомагає покращити швидкість реакції;

- сутички з партнером, де необхідно швидко реагувати на рухи та дії опонента, сприяють розвитку реакції та координації;

- вправи, спрямовані на швидкість виконання рухів, допомагають підвищити ефективність реакції на різноманітні ситуації.

*Висновки.* Фізична підготовка не лише поліпшує фізичні показники, але й впливає на самодисципліну, здоров'я та загальний настрій спортсменів. Важливо забезпечити баланс між фізичною підготовкою та іншими аспектами тренувального процесу для досягнення найкращих результатів.

Навчально-тренувальний процес у дзюдо вимагає постійного вдосконалення та адаптації, адже кожен спортсмен розвивається унікально, має свої власні потреби, здібності та особливості, тому адаптація та індивідуальний підхід є важливими складовими успішної підготовки. Успіх у дзюдо не обмежується лише технікою та фізичною підготовкою. Гнучкість у

тренувальному процесі дозволяє кожному спортсменові максимально реалізувати свій потенціал та досягти високих спортивних результатів.

### Список використаних джерел

1. Бекас О.О. Паламарчук Ю.Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: Навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
2. 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.
3. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. за ред. А. Ф. Алексєєв, Ю.О Юхно, В.А Серєда, В.С Перєта, М.М. Рудєнко, ФДУ, 2019. 115 с.
4. Єрмоленко Д.О., Скрипка І.М. Інновації в процесі розвитку силових якостей спортсменів дзюдо. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С.120–121.
5. Hryban H.P., Filina V.A. The influence of judo on the moral and voluntary ducation of senior school students. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал. [гол. ред. Г.П. Грибан, заст. гол. ред. О.Є. Антонова]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2022. Вип. 2 (109). С. 64–77. DOI 10.35433/pedagogy.2(109).2022.64-77 <http://pedagogy.visnyk.zu.edu.ua/article/view/265936>
6. Hryban H.P., Filina V.A. Formation of professional ethies in judocoaches. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал. [гол. ред. Г.П. Грибан, заст. гол. ред. О.Є. Антонова]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2022. Вип 4 (111). С. 246–261. doi 10.35433/pedagogy.4(111),2022.246-261.

## РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

**Садигов Р.Н., Жуковський Є.І., Опанчук Д.Р.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті досліджено розвиток швидкості у дітей молодшого шкільного віку засобами легкої атлетики за допомогою ігрового методу. Було надано аналіз впливу ігрового підходу на ефективність занять та фізичний розвиток дітей у процесі тренувань.

*Ключові слова:* діти молодшого шкільного віку, ігровий метод, швидкість, фізичні якості.

*Актуальність теми дослідження:* В сучасному суспільстві зростає тенденція щодо зменшення рівня фізичної активності дітей молодшого шкільного віку, що є наслідком пандемії сидячого способу життя та широкого

використання електронних пристроїв. Це викликає неабияку загрозу не лише їхньому фізичному здоров'ю, але й загальному розвитку, у тому числі і психічному.

Однією з найважливіших складових повноцінного фізичного розвитку у дітей є розвиток швидкості, яка визначає їхню здатність до ефективного виконання різноманітних фізичних завдань [2, 5]. З огляду на важливість цього аспекту, актуальність дослідження полягає в необхідності визначення та обґрунтування ефективних методів розвитку швидкості у дітей молодшого шкільного віку.

Новітні дослідження вказують на те, що ігровий метод є ключовим елементом в організації тренувань, які стимулюють фізичний розвиток та забезпечують необхідний рівень активності для збереження здоров'я дітей. Враховуючи сучасні реалії та тенденції, дослідження розвитку швидкості у молодших школярів за допомогою ігрового методу має стратегічне значення для подальшого вдосконалення системи фізичного виховання та підготовки молодих поколінь до активного способу життя [3, 4].

У дослідженні розглянуто такі важливі аспекти, як адаптація ігрового методу до вікових та психомоторних особливостей дітей молодшого шкільного віку, а також позитивний вплив цього підходу на фізичний розвиток та загальний стан здоров'я молодших школярів [5].

Актуальність цієї теми визначається потребою у вдосконаленні системи фізичного виховання, забезпечення якісного фізичного розвитку молодшого покоління, а також має важливе практичне значення для педагогів, тренерів та батьків, які відповідають за фізичний розвиток та здоров'я молодших школярів та юних спортсменів.

*Мета дослідження* – вивчення, аналіз та наукове обґрунтування ефективності використання ігрового методу для розвитку швидкості у дітей молодшого шкільного віку з використанням засобів легкої атлетики.

*Результати досліджень.* Експеримент полягає у порівнянні рівня розвитку швидкості у дітей молодшого шкільного віку контрольної групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ). В дослідженні взяли участь 24 дитини молодшого шкільного віку, з яких було створено дві групи: КГ (n=12) та ЕГ (n=12), які займалися згідно зі програмою ДЮСШ з фокусуванням на біг на короткі дистанції, тільки в ЕГ під час формувального етапу впроваджувалася розроблена системи роботи з розвитку швидкості дітей молодшого шкільного віку за допомогою ігрового методу. Для встановлення початкового рівня розвитку швидкісно-силових якостей молодих спортсменів проводилося початкове тестування в КГ і ЕГ за чотирма основними випробуваннями (біг 30 метрів з високого старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, біг 30 метрів з ходу). Отримані результати представлено в табл. 1.

Аналізуючи дані табл. 1, можна зробити висновок, що на початковому етапі педагогічного експерименту ЕГ статистично не відрізнялася ( $p > 0,05$ ) від КГ за всіма вимірюваними показниками. Як у групі, які брали участь у

експерименті, так і в контрольній групі, результати тестування мали невелику різницю.

Таблиця 1

**Показники розвитку швидкісно-силових якостей учнів у віці 10–11 років у контрольній та експериментальній групах на початку дослідження**

Тести	КГ ( $X \pm \sigma$ )	ЕГ ( $X \pm \sigma$ )	t	P
Біг 30 м з високого старту (с)	5,16±0,21	5,17±0,23	0,36	>0,05
Біг 30 м з ходу (с)	4,09±0,16	4,10±0,17	0,18	>0,05
Стрибок в довжину з місця (см)	181±0,15	184±0,13	0,55	>0,05
Потрійний стрибок з місця (см)	615±0,54	619±0,58	0,93	>0,05

Після проведення експерименту було здійснено повторне тестування рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів віком 10–11 років у контрольній і експериментальній групах. Одержані дані відображені в табл. 2.

Таблиця 2

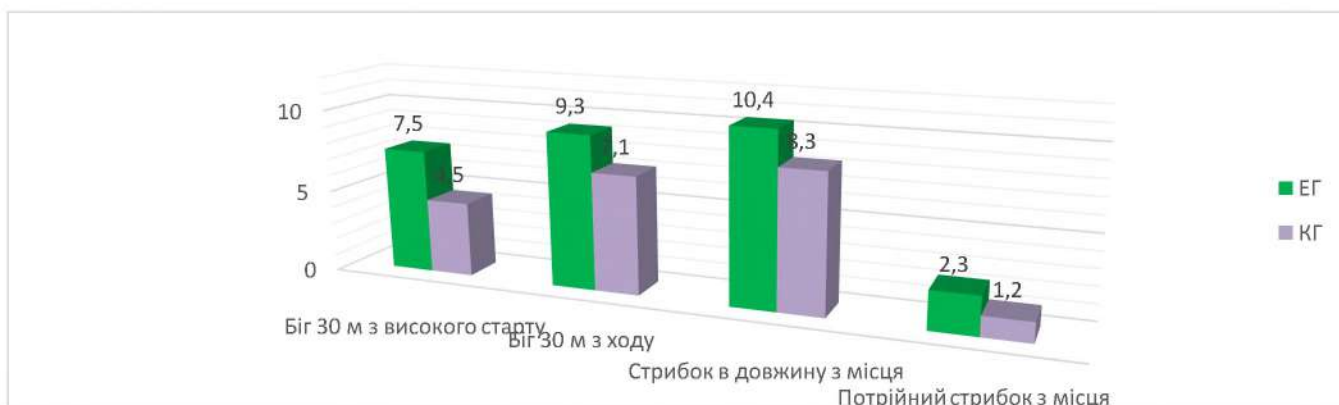
**Показники розвитку швидкісно-силових якостей учнів у віці 10-11 років у контрольній та експериментальній групах після експерименту**

Тести	КГ ( $X \pm \sigma$ )	ЕГ ( $X \pm \sigma$ )	t	P
Біг 30 м з високого старту (сек)	4,84±0,23	4,70±0,25	0,36	>0,05
Біг 30 м з ходу (сек)	3,79±0,14	3,71±0,15	0,18	>0,05
Стрибок в довжину з місця (см)	204±0,14	211±0,16	0,55	>0,05
Потрійний стрибок з місця (см)	625±0,51	634±0,57	0,93	>0,05

Середні показники у тестовому завданні «Біг 30 м з високого старту» після експерименту в контрольній групі склали 4,84 с, тоді як у експериментальній – 4,70 с. Різниця у результатах між цими двома групами становила 0,14 с і була статистично достовірною на рівні  $p < 0,05$ . Щодо середніх результатів бігу на 30 м з ходу, також була зафіксована статистично достовірною різниця ( $p < 0,05$ ) між показниками контрольної і експериментальної груп. У контрольній групі середній час становив 3,79 с, тоді як у експериментальній – 3,71 с. Різниця між цими даними становила 0,08 с.

У тесті «Стрибок в довжину з місця» середні показники контрольної групи після експерименту склали 204 см, в той час як у експериментальній групі – 211 см. Різниця в цих показниках була статистично достовірною ( $p < 0,05$ ) і становила 7 см. Щодо тесту «Потрійний стрибок з місця», у контрольній групі середні результати склали 625 см, а в експериментальній – 634 см. Різниця в результатах між досліджуваними групами становила 9 см і була статистично достовірною на рівні  $p < 0,05$ .

Відмінності у зростанні результатів між контрольною та експериментальною групами протягом періоду експерименту зображено на схемі (рис. 1).



**Рис. 1. Ріст показників у % в КГ і ЕГ за час експерименту**

*Висновок.* Підсумовуючи результати дослідження, можна зазначити, що приріст середніх результатів в контрольній групі був нижчий, ніж у експериментальній групі. Це сталося завдяки природньому зростанню фізичних якостей, а також, за рахунок впровадження стандартної системи виховання, в той час як у експериментальній групі приріст середніх результатів виріс за рахунок впровадження та використання ігрового методу в навчально-виховний процес.

#### Список літературних джерел

1. Кузякова В., Ворона В. Сучасні технології в підготовці легкоатлетів. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції. Відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 95–96.
2. Небож В.Т. Виховання координаційних здібностей у юних легкоатлетів. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали I міжнар. інтернет-конференції, присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання, (м. Одеса, 11–12 жовтня 2017 р.). За ред. О. Я. Чебикін.
3. Олійник І. Рухливі ігри. К. – Кременець, КОГП, 2005. 104 с.
4. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посібник. Уклад.: Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
5. Цюпак Т.Є. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинський національний університет імені Лесі Українки ім. Лесі Українки. Укл. Цьось А.В., Козіброцький С.П. Луцьк : Волин. нац. ун-т, 2009. № 3 (7). С. 49–52.

# УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ В СЕКЦІЇ ДЗЮДО

<sup>1</sup>Сахневич О.К., <sup>1</sup>Мичка І.В., <sup>2</sup>Зубрицька Л.О.

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

<sup>2</sup>Центру професійно-технічної освіти м. Житомир

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

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

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

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

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

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



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

Таблиця 1

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

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

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

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників техніко-тактичної підготовленості учнів після впровадження методики

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

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

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

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

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

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

#### Список літературних джерел

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

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

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

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

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

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

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

**Свистун В.І.**

*Національний університет оборони України*

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

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

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

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

суттєвий попит на кваліфікованих фахівців ФКіС, здатних на високому рівні спланувати та організувати фізичну підготовку військовослужбовців. Саме тому до професійної компетентності посадових осіб, які відповідають за організацію фізичної підготовки і спорту, висуваються суттєво нові вимоги щодо їхніх моральних, психічних і професійно важливих якостей, оскільки вони як офіцери вирішують складні й різнопланові завдання щодо захисту держави.

Відтак особливої актуальності набувають дослідження проблем розвитку різних видів компетентності фахівців ФКіС ЗС України. Так, суттєвий інтерес представляють дослідження розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин у системі післядипломної освіти (Д. Погребняк, 2020), формування організаційної (І. Беліков, 2023), управлінської (Р. Шостак, 2023), професійної (В. Поливанюк, 2023) видів компетентності у майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту ЗС України.

Однак, навіть враховуючи вагомий доробок науковців із проблеми професійної підготовки фахівців ФКіС ЗС України, варто зазначити, що нероз'язаними залишається низка проблемних питань. Зокрема, не розкрито сутність, зміст методичної компетентності фахівців ФКіС, не обґрунтовано методика, методи, засоби навчання, не розроблено навчально-методичне забезпечення її формування та розвитку.

Отож, метою дослідження є обґрунтування важливості навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання» у розвитку методичної компетентності фахівців ФКіС ЗС України.

*Результати дослідження.* Розробка освітніх програм підготовки військових фахівців ФПіС має певні особливості, зазначає О. Кувшинов. Перелік навчальних дисциплін циклу професійної підготовки військового фахівця ФПіС за спеціалізацією та їх зміст визначається в залежності від військово-облікової спеціальності, службових функцій за посадою. Ці навчальні дисципліни мають забезпечити формування професійно-спеціальних компетентностей за спеціалізацією, що визначені у професійному стандарті вищої військової освіти відповідної військово-облікової спеціальності [1, с. 165–167].

Цінність компетентнісного підходу до проблем розвитку методичної компетентності фахівців із ФКіС ЗС України ґрунтується на ідеї формування змісту освіти «від результату» (стандартів), тому надважливою стає не стільки процесуальна, скільки результативна складова педагогічних систем, виражена в термінах компетентностей [4].

Відтак згідно з вибіркоким блоком 14 «Організація фізичної підготовки і спорту у військах (силах)» плану навчального процесу за спеціальністю «Забезпечення військ (сил)» слухачі мають опанувати такими компетентностями:

- здатність використовувати теоретичні і практичні основи професійної педагогіки в освітньому процесі у ВВНЗ;
- здатність використовувати сучасні технології фізичного виховання і

спорту в системі фізичної підготовки військовослужбовців.

Забезпечує формування й розвиток цих компетентностей у слухачів навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання фізичного виховання», вивчення якої сприяє професійному розвитку військових фахівців з фізичної підготовки і спорту ЗС України, узагальнює комплекс методичних знань, уявлень про методику викладання фізичного виховання військовослужбовців в процесі організації фізичної підготовки і спорту у військах (силах) й результатом вивчення якої є:

- опанування основами організації освітнього процесу у ВВНЗ;
- опанування методичними навичками використання сучасних технологій навчання військовослужбовців у процесі занять фізичними вправами.

Метою навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання» є: оволодіння основами теорії та методики викладання фізичного виховання, розвиток у військових фахівців методичної компетентності, яка визначає успішність діяльності офіцера з військово-фізкультурною освітою щодо управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців ЗС України.

Опанування слухачем змістом навчальної дисципліни уможливить:

- застосовувати отримані теоретичні знання та організаційно-методичні уміння викладати фізичне виховання під час організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням особливостей застосування виду ЗС (роду військ, ВВНЗ тощо);
- аналізувати педагогічну діяльність керівників фізичної підготовки та використовувати науково-методичні засади під час організації форм фізичної підготовки військовослужбовців у ВВНЗ та військах (силах);
- оцінювати якість проведення фізичної підготовки, визначати рівень методичної підготовленості військовослужбовців щодо викладання фізичного виховання;
- розробляти методичні рекомендації, програми з організації та проведення форм фізичної підготовки військовослужбовці у ВВНЗ та військах (силах) [5].

Науково-методологічною основою навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання» є законодавчі та інші нормативно-правові акти України з питань фізичної культури та спорту, а також теоретичні розробки сучасної світової та вітчизняної науки з методики викладання фізичного виховання і спорту, фізичної підготовки в збройних силах, загальнонаукові, психолого-педагогічні концепції освітньої підготовки магістрів на засадах системності, зв'язку теорії і практики, єдності загальнолюдських та національних цінностей, а також закономірності, принципи, категорії навчальної дисципліни.

Методика навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання фізичного виховання» тісно пов'язана з дидактикою і спирається на її загальні положення, тобто процес навчання військовослужбовців підпорядковується певним правилам, має свої закони та закономірності, що визначають порядок досягнення у дидактичному процесі цілей і завдань їх навчання, сприяють

ефективному управлінню навчальною діяльністю, надають можливість передбачити результати навчально-виховної роботи і науково обґрунтувати та оптимізувати зміст, методи та форми навчання військовослужбовців на сучасному етапі становлення ЗС України.

Висновки. Таким чином, навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання фізичного виховання» є однією з визначальних у професійній діяльності фахівця ФКіС, оскільки сприяє його професійному розвитку, забезпечує опанування ним загальними основами теорії і методики викладання фізичного виховання, засобами і методами викладання фізичного виховання, особливостями методик викладання фізичного виховання.

#### **Список літературних джерел**

1. Кувшинов О.В. Особливості розробки стандартів вищої освіти для військових фахівців фізичної підготовки і спорту. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 лист. 2017 р.). Київ : НУОУ, 2017. С. 165–167.

2. Ольховий О.М., Фіногенов Ю.С., Бойко С.С., Чічкан О.М. Експериментальна модель організації фізичної підготовки у Збройних Силах України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези IV міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 лист. 2020 р.). Київ : НУОУ, 2020. С. 21–23.

3. Романюк О.А., Горбач О.О., Івченко А.О. Особливості формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези IV міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 лист. 2020 р.). Київ : НУОУ, 2020. С. 154–158.

4. Свистун В.І. Методологічні підходи до формування професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту Збройних Сил України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 лист. 2023 р.); НУОУ. К.: НУОУ, 2023. С. 56–59.

5. Свистун В.І. Теорія і методика викладання фізичного виховання : метод. реком. К.: НУОУ, 2020. 60 с.

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ**

**Семенів Б.С., Роман М.І.**

*Львівський національний університет ветеринарної медицини  
та біотехнологій імені С.З. Гжицького*

*Анотація.* Зростання популярності української боротьби на поясах в Європі та світі зумовлене особливостями правил ведення поединку, примушує вітчизняних та зарубіжних фахівців переглядати методику організації та

проведення навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки. Підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки відбувається з одночасною популяризацією української боротьби на поясах. Мета дослідження – підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах. В результаті дослідження було встановлено техніко-тактичні дії боротьби, які сприяли підвищенню рівня технічної підготовленості спортсменів на 16,3 % у чоловіків та 14,7 % у жінок; рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості зріс на 12,5 % у чоловіків та 11,1 % у жінок.

*Ключові слова:* дослідження, спортсмени, спортивна, технічна, підготовленість.

*Актуальність дослідження.* Технічна підготовка у єдиноборствах являє собою педагогічний процес формування рухових умінь та навиків для виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності відповідно до морфо-функціональних особливостей спортсмена. Спеціальна технічна підготовка безпосередньо пов'язана з тактикою і направлена на досягнення найвищого рівня спортивної підготовленості.

Зростання популярності української боротьби на поясах в Україні та світі можна пояснити особливостями правил ведення поєдинку та захвату за пояс. Особливість правил української боротьби на поясах полягає в тому, що, дозволяється відпускати однією рукою пояс та проводити вільною рукою захоплення за частини тіла суперника для проведення технічних дій та проводити зміну захоплення за пояс – однією рукою потім іншою. Така особливість дає можливість брати участь у змаганнях представникам різних видів єдиноборств (боротьба вільна, греко-римська, самбо, дзюдо). У зв'язку особливістю правил ведення поєдинку, проведення навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичної та фізичної підготовки потребує нової методики підвищення рівня спортивної підготовленості спортсменів на етапах багаторічної спортивної підготовки на відміну від інших видів поясної боротьби де вже існує чітка методика підготовки [1, 2, 8, 10].

Фахівці з різних видів єдиноборств віддають перевагу вивченню технічних дій, які простіше виконуються та комбінуються. Ефективність застосування вибраної техніки у спортивних видах єдиноборств (боротьба вільна, боротьба греко-римська) залежить від здатності спортсменів до оволодіння комбінаціями прийомів [2, 4, 5, 7]. Використання окремих технічних дій у спортивних видах єдиноборств (боротьба вільна, боротьба греко-римська), як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому для виконання прийому, дозволяє атакованому прийняти відповідні заходи [4, 5].

Для підвищення рівня змагальної діяльності спортсменів української боротьби на поясах, необхідно вивчати та вдосконалювати техніко-тактичні дії з урахуванням: віку, статі та морфо-функціональних особливостей спортсмена

на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Вдосконалювати методики з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, техніко-тактичних дій спортсменів української боротьби на поясах у навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної спортивної підготовки включаючи засоби та методи підготовки з інших видів єдиноборств [7, 8, 9].

Існує необхідність застосування методики підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів у навчально-тренувальному процесі в українській боротьбі на поясах на основі методики аналізу особистої змагальної діяльності та аналізу змагальної діяльності провідних борців України та світу. [10].

*Мета дослідження:* підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах.

*Результати дослідження.* В ході проведеного аналізу змагальних поєдинків провідних борців України та світу після закінчення Чемпіонату світу з української боротьби на поясах 2022 року у м. Вільнюс (Литва), було встановлено, що більша частина здобутих перемог відбулася завдяки застосування контр-приймів. В рамках підготовки збірної команди Львівської області з української боротьби на поясах серед чоловіків та жінок до Чемпіонату України з української боротьби на поясах, було запропоновано більше 50% часу в навчально-тренувальному процесі присвятити удосконалення техніко-тактичних дій боротьби пов'язаних з контр-прийомами. Також було запропоновано збільшення інтенсивності виконання техніко-тактичних дій боротьби в основній частині тренування 50 % та збільшення виконання контр-приймів на швидкість. До початку та після закінчення експерименту у спортсменів реєструвались показники технічної підготовленості (кількість кидків на швидкість за час), показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості (лазіння по канату без допомоги ніг, підтягування на перекладині, гнучкість, спеціальні вправи борця: перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку), фізіологічні показники (ЧСС, АТ, КЕК).

Збільшення інтенсивності виконання техніко-тактичних дій боротьби спрямованих на удосконалення контр-приймів в основній частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах показало що, найбільші зміни відбулися за показниками які відображають технічну підготовленість спортсмена, а саме – швидкість кидків партнера за одиницю часу зросла на 16,3 % у чоловіків та 14,7 % у жінок; перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 15,6 % у чоловіків та 14,1 % у жінок. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості за показником «перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку» можна пояснити особливістю контр-приймів, які удосконалювались. Загалом рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості за період експерименту зріс на 12,5 % у чоловіків та 11,1 % у жінок. Навчально-тренувальні заняття із застосуванням збільшення інтенсивності виконання техніко-тактичних дій боротьби спрямованих на удосконалення контр-приймів



в основній частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах, сприяли покращенню показників роботи серцево-судинної на 8,5 %, найвищі результати у роботі серцево-судинної системи отримано за показниками у ЧСС реакції організму на навантаження 13,7 %.

Як показали результати виступу збірної команди Львівської області у чемпіонаті України з української боротьби на поясах 2023 року, 40 % здобутих перемог у поєдинках у чоловіків та жінок відбулися завдяки проведенню контр-атакуючих техніко-тактичних дій боротьби і лише 15 % перемог здобуто за допомогою атакуючих дій.

*Висновки.* Підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах на основі аналізу змагальної діяльності показало високий рівень ефективності.

1. За результатами проведеного чемпіонату світу з української боротьби на поясах 2022 року було визначено техніко-тактичні дії боротьби, які в результаті дослідження під час навчально-тренувальних занять сприяли підвищенню рівня технічної підготовленості – це швидкість кидків партнера за одиницю часу, яка зросла на 16,3 % у чоловіків та 14,7 % у жінок; та перевероти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 15,6 % у чоловіків та 14,1 % у жінок. Загалом рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості за період експерименту зріс на 12,5 % у чоловіків та 11,1 % у жінок.

#### Список літературних джерел

1. Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К (56). С. 35–38.

2. Арзютов Г.М., Лахно Д.М., Рябчун Л.Я., Арзютов Г.Г., Квартич В.В. Визнання української боротьби на поясах у світі. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2015.

3. Волошин О.О. Планування та підготовка борців на поясах «Алиш» в ускладнених умовах тренування з урахуванням психорегуляторних впливів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 328–332.

4. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латишев, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. Київ: АСБУ, 2019. 104 с.

5. Моргун О.С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. Київ: 2020. 50 с.

6. Нікітченко А.М., Коптев К.Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмій і навичок у боротьбі на поясах Алиш. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 69. С. 53–56.

7. Нікітченко А.М., Коптев К.Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 01(68). С. 52–55.

8. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимішин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі

початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 5(136). С.107–112.

9. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 4(149). С.101–107.

10. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптев К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 5(163). С.120–124.

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНОК 8–9 РОКІВ У ВПРАВІ З М'ЯЧЕМ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

**Семизорова А.Я., Рябченко О.В., Дробушко А.В.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Анотація.* Визначено знижки за роботу предметом у змагальній вправі з м'ячем за компонентами оцінки відповідно до змісту змагальної програми. Середні результати знижок склали: в «обкатках», перекатах й відбивах – 0,1 – 0,2 бала; в кидках – 0,4 бала; в нефундаментальній технічній роботі предметом – 0,5 бала; в «ризиках» й «майстерності» – 0,7–0,8 бала.

*Ключові слова:* гімнастика, художня, змагання, м'яч.

*Актуальність теми дослідження.* У художній гімнастиці правила проведення та суддівства змагань є в певному сенсі інтегральним комплексом показників ефективності методики підготовки кваліфікованих спортсменок [2; 3]. В умовах змагань додатково оцінюється надійність техніки виконання вправ, що обумовлюється психологічними змагальними компонентами [1]. А також додаткова складність полягає в тому, що в змагальних композиціях не буває ізольованого виконання тільки елемента з предметом. У композиціях обов'язково присутня одночасна робота ланками тіла і предметом, швидка зміна елементів, висока швидкість виконання, додаткові ризики втрати предмета, а також виконання елементів з предметами без зорового контролю, без допомоги рук, з обертанням [4].

*Мета дослідження.* Визначити рівень технічної підготовленості гімнасток 8–9 років у вправі з м'ячем.

*Результати досліджень.* Згідно з правилами змагань з художньої гімнастики, змагальна програма для гімнасток 8–9-ти років повинна включати фундаментальні (типові) групи роботи з предметом: 1) переكاتи по тілу; 2) відбив м'яча, 3) кидок і ловля в одну руку; 4) «обкатка» – обертання м'яча навколо кисті. Також в змагальну композицію спортсменок входять: нефундаментальна (нетипова) технічна робота предметом; «ризика» – елементи

з додатковим ризиком втрати предмета; «майстерність» – поєднання не менше двох критеріїв труднощів в одному елементі (без допомоги рук, без зорового контролю, на обертанні), що є проявом високого рівня майстерності володіння предметом [2, 3, 4].

Був проведений аналіз відеозапису виступу гімнасток у вправі з м'ячем на змаганнях, на 15-ому відкритому турнірі «Золота осінь», який проходив 5–8 листопада 2023 року. Аналіз відеозапису проводився для виявлення помилок, що допускали гімнастки в техніці роботи предметом. Нижче наводиться докладний розбір виступу на змаганнях однієї з гімнасток.

У рівновазі «кільце» без допомоги рук був відсутній технічний рух м'яча, також гімнастка не зробила відштовхування м'яча від ліктя. В результаті спостерігалися не скоординовані рухи тіла і предмета. При виконанні «ризик» з рухом тіла з кидком на перевероті з «козлик» в обертанні гімнастка допустила неточність у випуску м'яча, що призвело до втрати м'яча. Спортсменкою в «ризик» була допущена типова помилка при випуску м'яча, в результаті – великого кидка на перевероті, був не точний кидок предмету, що сприяло подальшому некерованому польоту м'яча. Під час виконання рівноваги з ногою в сторону з допомогою руки, була зроблена типова помилка руху предмета. Гімнастка повинна була зробити перекат м'яча від плеча але під час перекату притиснула предмет до передпліччя та не підняла руку в сторону. Під час виконання «майстерності»: перекат м'яча з рук у ноги лежачи на животі без допомоги рук і без зорового контролю, були допущені типові помилки: при перекаті м'яч підстрибував по тілу, спортсменка торкнулась рукою предмета.

На рис. 1 відображено середні значення в оцінці знижок за помилки в роботі предметом, які навчально-тренувальна група з восьми спортсменок отримала на змаганнях у вправі з м'ячем.

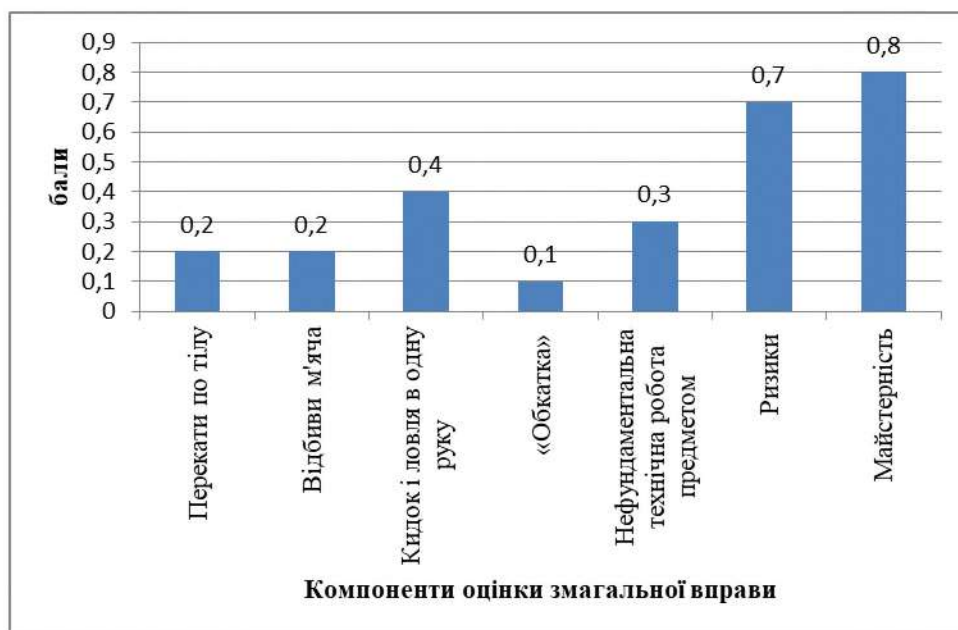


Рис. 1. Знижки за роботу предметом у вправі з м'ячем (n=8)

Визначилося, що найбільші знижки за техніку роботи предметом спортсменки допустили при виконанні «майстерності» (0,8 бала) і «ризиків» (0,7 бала). Спортсменки мають непогані базові навички у виконанні різних «обкаток» (0,1 бала), також непогано впоралися з перекатами та з відбивами м'яча – знижки склали 0,2 бала. За іншими показниками оцінки роботи предметом знижки були суттєві: від 0,3 балів до 0,8 балів.

Таким чином, в результаті проведення аналізу виступу гімнасток на змаганнях з даного виду багатоборства визначилося, що гімнастки мають хороші навички у виконанні підкидань, «обкаток», перекатів й відбивів м'яча. Однак, багато помилок вони допускали при виконанні «ризиків» і «майстерності», що пов'язано з проблемами диференціації зусиль при викиді предмета і з диференціацією просторово-часових і ритмічних характеристик власних рухів тіла і предмета.

*Висновки.* Аналіз оцінки компонентів техніки змагальної вправи з м'ячем виявив такі знижки в елементах: переكاتи по тілу – 0,2 бала; відбив м'яча – 0,2 бала; кидок і ловля в одну руку – 0,4 бала; «обкатка» – 0,1 бала; нефундаментальна технічна робота предметом – 0,5 бала; «ризиків» – 0,7 бала; «майстерність» – 0,8 бала.

#### Список літературних джерел

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 1999. 115 с.
2. Красова І.В., Муллагільдїна А.Я. Особливості технічної підготовки гімнасток у вправах з предметами на етапі попередньої базової підготовки. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві», м. Житомир, 29 жовтня 2020 р. С. 150–153.
3. Правила змагань з художньої гімнастики 2022–2024. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2022. 100 с.
4. Семизорова Алла, Красова Інна, Марченков Михайло Вдосконалення технічної підготовленості спортсменок 7-8 років у вправах з м'ячем в художній гімнастиці. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6–7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 258–260.

## ПРО ТЕОРЕТИЧНУ ОБІЗНАНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Сущенко Л.П., Кашуба В.О. Дутчак М.В.

*Український державний університет імені М.П. Драгоманова  
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Анотація.* У статті акцентується увага на необхідності і важливості теоретичної обізнаності таких працівників сфери фізкультурно-спортивної

реабілітації, як: «Інструктор фізкультурно-спортивної реабілітації», «Фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації» та «Фізкультурно-спортивний реабілітолог».

*Ключові слова:* теоретична обізнаність, працівники, сфера фізкультурно-спортивної реабілітації.

*Актуальність теми дослідження.* Поступ науки й техніки, соціально-економічні та культурні зміни в соціумі актуалізують завдання підготовки висококваліфікованих фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації. Пошук оптимальних шляхів ефективної підготовки фахівців із достатнім рівнем конкурентоспроможності на ринку праці у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації постає однією з найважливіших проблем сучасної системи вищої освіти.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» вказано, що фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [1].

На важливості фізкультурно-спортивної реабілітації акцентовано увагу у таких нормативно-правових документах, як: Указ Президента України №342/2020 від 23 серпня 2020 року «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» [2]; Національна стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни [3]; Державний соціальний стандарт фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни [4].

Питання, пов'язані з фізкультурно-спортивною реабілітацією осіб, розкривають у своїх наукових працях вітчизняні вчені А. Альошина, В. Кашуба і С. Афанасьєв [7], В. Кашуба, Н. Носова і Н. Гончарова [5], Є. Приступа, Н. Жарська, Ю. Бріскін і А. Вовканич [6] та ін.

*Мета дослідження:* охарактеризувати необхідність і важливість теоретичної обізнаності таких працівників сфери фізкультурно-спортивної реабілітації, як: «Інструктор фізкультурно-спортивної реабілітації», «Фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації» та «Фізкультурно-спортивний реабілітолог».

*Результати досліджень.* Колективом авторів із Національного університету фізичного виховання і спорту України, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Львівського державного університету імені Івана Боберського, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Національного університету водного господарства та природокористування, Центру комплексної реабілітації для

дітей і молоді з інвалідністю Оболонського району міста Києва, Київського міського центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» та ін. підготовлено кваліфікаційні характеристики таких професій працівників сфери фізкультурно-спортивної реабілітації, як: «Інструктор фізкультурно-спортивної реабілітації», «Фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації» та «Фізкультурно-спортивний реабілітолог».

Вважаємо за доцільне розкрити інформацію щодо необхідності і важливості теоретичної обізнаності працівників сфери фізкультурно-спортивної реабілітації.

*Інструктор фізкультурно-спортивної реабілітації повинен знати:* Конституцію України, Закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»; інші нормативно-правові акти, які застосовуються у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації; пріоритетні напрями розвитку сфері фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні; державну мову; основи педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання; анатомію, спортивну морфологію, біохімію та фізіологію людини; основи фізкультурно-спортивної реабілітації; правила безпечного проведення занять фізичними вправами з особами з інвалідністю; правила охорони життя і здоров'я осіб з інвалідністю; методику проведення занять з використанням технічних засобів фізкультурно-спортивної реабілітації; форми складання звітної документації; методи формування основних складових компетентності (професійної, комунікативної, інформаційної, правової); сучасні педагогічні технології навчання осіб з інвалідністю; методи встановлення контакту з особами з інвалідністю, їх батьками, колегами; технології діагностики причин конфліктних ситуацій, їх профілактики і вирішення; основи біоетики, екології, економіки, соціології; трудове законодавство України; основи роботи з текстовими редакторами, електронними таблицями, електронною поштою та браузером, мультимедійним обладнанням; правила внутрішнього трудового розпорядку; правила з охорони праці та пожежної безпеки.

*Фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації повинен знати:* Конституцію України, Закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», інші нормативно-праві акти, що регулюють відносини у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації; українську мову і українську культуру; історію української державності; філософію; громадянську освіту та основи демократії; академічну культуру; іноземну мову; цифрові технології; культуру здоров'я особистості; психологію; педагогіку; принципи, методи, форми організації процесу навчання і виховання людини; загальну теорію здоров'я; анатомію людини і спортивну морфологію; фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти занять фізичною культурою і спортом; долікарську медичну допомогу при невідкладних станах; теорію та методику фізичного виховання; основи фізкультурно-спортивної реабілітації; технічні засоби у фізкультурно-спортивній реабілітації; масаж спортивний, класичний та лікувальний у фізкультурно-спортивній реабілітації; фізкультурно-спортивну реабілітацію при різних нозологіях, основи адаптивної

фізичної культури і спорту.

*Фізкультурно-спортивний реабілітолог повинен знати:* Конституцію України, Закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», Національну стратегію розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, Державний соціальний стандарт фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни; інші нормативно-праві акти, що регулюють відносини у цій сфері; українську культуру; історію української державності; філософію; іноземну мову (за професійним спрямуванням); цифрові технології; педагогіку і психологію вищої школи; теорію і методику фізкультурно-спортивної реабілітації; сучасні тренди у фізкультурно-спортивній реабілітації; основи міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я; біомеханічні технології у фізкультурно-спортивній реабілітації; методику викладання фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗВО; онтокінезіологію, психомоторику, лікувально-спортивний масаж у фізкультурно-спортивній реабілітації; технічне оснащення сфери фізкультурно-спортивної реабілітації; адаптивну фізичну культуру і спорт.

*Висновки.* Соціально-економічні процеси, що відбуваються з позицій сьогодення в Україні, призвели до різкого погіршення якості життя і здоров'я громадян країни. Помітне зменшення тривалості життя в Україні зумовлено, насамперед, тим, що більша частина населення нашої держави працездатного віку страждає від різних хронічних неінфекційних захворювань. Стає очевидним, що процес занять фізичними вправами повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я людини. Значний резерв у цьому відношенні вбачається у фізкультурно-спортивної реабілітації. Теоретична обізнаність таких працівників сфери фізкультурно-спортивної реабілітації, як: «Інструктор фізкультурно-спортивної реабілітації», «Фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації» та «Фізкультурно-спортивний реабілітолог» стає важливою складовою ефективною реабілітаційної діяльності.

#### **Список літературних джерел**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Access mode: URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

2. Указ Президента України №342/2020 від 23 серпня 2020 року «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020/print>

3. Національна стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020/print>

4. Державний соціальний стандарт фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%BF#Text>

5. Кашуба В., Носова Н., Гончарова Н. «Фізкультурно-спортивна реабілітація» – сучасний тренд наукових досліджень. Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 25 травня 2021 р.) НУФВСУ. Київ, 2021. С. 118-122. DOI: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyyi-ta-seminary>

6. Приступа Є.Н., Жарська Н.В., Бріскін Ю.А., Вовканич А.С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022, 7(4): 163–169. DOI: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyyi-ta-seminary>

7. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб із порушенням біомеханіки просторової організації тіла : навч. посіб. : у 2 ч. Ч. 1 / А.І. Альошина, В.О. Кашуба, С.М. Афанасьєв та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 480 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО

Філіна В.А.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуті особливості прояву координаційних здібностей під час проведення техніко-тактичних дій в дзюдо. Проблема осмислення та аналізу техніко-тактичної рухової активності в дзюдо дуже складна. Всебічний аналіз техніки виконання прийомів дзюдоїстами різної кваліфікації дозволяє отримати не тільки варіанти технічних дій спортсмена, а й побудувати оптимальну біомеханічну структуру досліджуваних рухів індивідуально для кожного виконавця.

*Ключові слова:* дзюдо, координаційні здібності, фізичні якості, техніка, тактика.

*Актуальність теми дослідження.* Координаційне тренування є однією з найважливіших і невід'ємних частин комплексного тренувального процесу дзюдоїстів, але в той же час це все ще один з найменш розвинених розділів спортивної підготовки [1, 2, 5, 6]. Акцентований розвиток координаційних здібностей на початкових етапах підготовки сприяє якісному та швидкому освоєнню рухових дій, успішному вдосконаленню спортивної техніки. Адже, досягнення високих спортивних результатів в багатьох видах спорту можливе тільки за умови високого рівня розвитку координаційних здібностей [3, 4]. На сьогоднішній день не існує єдиної концепції координаційного тренування в єдиноборствах. І наслідком такої ситуації є відсутність наукових, теоретичних і методичних рекомендацій та пропозицій щодо розвитку цих здібностей у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

*Мета дослідження.* Визначити особливості прояву координаційних здібностей під час проведення техніко-тактичних дій в дзюдо.



*Результати досліджень.* З метою вивчення здатності проявляти специфічні координаційні здібності при взаємодії з партнером були проведені дослідження, в яких брали участь дзюдоїсти дитячо-юнацьких спортивних шкіл 16 – 17 років. Загальна кількість дзюдоїстів складала 20 осіб, кількість комплексних обстежень для вивчення техніки виконання техніки та прояву координаційних здібностей – 58. Це було зроблено за допомогою високошвидкісного запису відео за допомогою ExilimEX-FH20 зі швидкістю 210 кадрів в секунду. Характер прояву сил під час наступальних дій здійснювався за допомогою тензодатчика.

Проведено порівняльний аналіз техніки виконання дій та визначення відповідних координаційних здібностей за фільмограмами. Аналіз дозволив встановити особливості прояву специфічних координаційних здібностей при виконанні атакуючих та контратакуючих дій, які виконуються дзюдоїстами. Ці здібності і опис дій по періодах і фазах представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Кінематичний опис положень, характерних для кидка, і продемонстрованих координаційних здібностей**

Фази	I період		II період		III період	
	Одноопорна		Двоопорна		Реалізація	
Стадії	Поштовх ногою	Відрив поштовхової ноги від опори	Постановка махової ноги	Поворот тулуба	Підведення тулуба	Кидок партнера
Пози	Маса тіла передається на опорну ногу.	Маса тіла переноситься на опорну ногу. Нахил плечей.	Плечі вертикально відстають від поштовхової ноги	Заведення рук	Плечі нахилені вперед. Таз нахилений вперед.	Нахил тулуба вперед. Відштовхування двома ногами.
Провідні дії	Енергетичний рух тулуба в сторону опорної ноги.	Активний рух поштовхової ноги і таза в сторону поворота.	Постановка махових ніг. Потужний випереджувальний рух тазу щодо плечей.	Підведення тазу під суперника. Плечі нахилені вперед.	Активний рух плечима і вперед-вниз і присід.	Потужний рух руками вперед і вниз. Збиття суперника з ніг.
Координаційні здібності	Передбачення дій. Чуйність. Рухова ініціатива. Диференціація просторових, силових і часових параметрів рухів. Підтримання рівноваги. Орієнтації. Ритм дії.		Чуйність. Підтримання рівноваги. Орієнтації. Координація рухів рук і ніг. Перебудова рухових дій. Ритм дії. Моторна ініціатива.		Підтримання рівноваги. Координація своїх дій з ворогом. Координація рухів рук, ніг і тулуба. Ритм дії. Довільна м'язова релаксація	

Скоординувавши свої рухові дії, зокрема роботу рук, ніг і тулуба, вже на п'ятнадцятому кадрі дзюдоїст приймає оптимальне положення для переміщення тіла суперника разом зі своїм тілом. Повороти та підвороти є важливими елементами атаки та захисту. Під час підворотів, які необхідні для підготовки до атаки, дзюдоїст повинен завжди контактувати з суперником і намагатися випередити його рухові дії. Ці дії вимагають швидкої перебудови рухових дій і високого рівня своєчасності і координації дій руками, ногами і тулубом. Виконання перерахованих вище рухових дій вимагає від дзюдоїста стійкості та стабільності в повторенні характеристик руху в умовах непередбачених руйнівних впливів, які негативно впливають на відтворення рухового навичку, а також на його індивідуальні особливості. Виконання підготовчих дій в таких умовах можливо тільки при високому рівні адекватності, точності, своєчасності і доцільності цих рухів.

Приймаючи раціональну позицію для виконання прийому, дзюдоїст, як правило, повинен подбати про те, щоб зберегти або змінити рівновагу свого тіла і порушити рівновагу тіла суперника. При відсутності тонкої координації він не зможе активно діяти з різних позицій, орієнтуватися під постійно збиваючі з пантелику фактори, швидко відновлювати втрачену рівновагу. Підтримання рівноваги дзюдоїста здійснюється за рахунок опори корпусу на суперника, перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу. Ефективність прийому в цілому залежить від уміння володіти цими здібностями. Для того щоб зайняти певне фіксоване положення, дзюдоїст повинен забезпечити необхідні умови для взаємодії свого тіла з опорою (татамі) і суперником. Прийняття необхідного положення створює найбільш сприятливі умови для початку подальших рухів, кращої орієнтації в навколишньому середовищі, збереження стійкості, забезпечення свободи рухів.

*Висновки.* Таким чином, отримані результати вказують на те, що специфічні координаційні здібності є невід'ємною частиною майстерності дзюдоїстів. Висока здатність управляти своїми координаційними здібностями дозволяє раціонально виконувати технічні прийоми. Саме ці здібності в комплексі з іншими фізичними якостями дозволяють досягати високих спортивних результатів. При цьому засоби розвитку координаційних здібностей повинні бути підібрані відповідно умовам рухової активності.

### Список літературних джерел

1. Клименченко В.Г., Несен О.О., Нікітін М.Д. Визначення показників координаційних здібностей юних фехтувальників. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: зб. наук. пр. Харків. держ. акад. фіз. культури ; [редкол.: В. В. Мулик та ін.]. Харків : ХДАФК, 2021. Вип. 5. С. 150–156.
2. Пронтенко К.В., Грибан Г.П., Романчук В.М., Пронтенко В.В., Андрейчук В.Я., Романів І.В. Класифікація помилок спортсменів-гирьовиків у техніці виконання ривка гир. 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. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 Випуск 1 (107)19. С. 79–83.

3. Тропін Ю.М. Особливості розвитку координаційних здібностей каратистів. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15 – 16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. С. 59–62.

4. Griban G., Asauliuk I., Yahupov V., Svystun V., Shukatka O., Vasylieva S., Oleniev D., Yefimenko P., Agarkova N., Otroshko O. Psychological and Pedagogical Characteristics of a Teacher in the Process of Physical Education of Students. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 15(1), 2023. P. 402–421.

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

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

## **САМООЦІНКА СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗНАЧЕННЯ ТА РІВНЯ ПРИРОДНИЧОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Філіпцова К.А., Босенко А.І.**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

*Анотація.* У публікації представленні результати самооцінки студентами, майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту, значення та рівня природничої складової освітнього процесу у їхній професійній підготовці. Студенти виявили достатньо високе усвідомлення важливості та необхідності вивчення комплексу природничих дисциплін, що мають високу професійну значущість у підготовці фахівців фізичної культури і спорту.

*Ключові слова:* природничі дисципліни, фізична культура і спорт.

*Актуальність теми дослідження.* На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України актуальним є питання підготовки висококваліфікованих фахівців фізичної культури і спорту високого рівня професійної компетентності, формування якого здійснюється завдяки вивченню дисциплін, розподілених за різними циклами підготовки. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту педагогічних ЗВО є цілісною багатокomпонентною системою, що спрямована на формування всебічно розвиненого фахівця, який повинен володіти педагогічними, природничими, інформаційними технологіями для науково обґрунтованого забезпечення навчально-тренувального процесу. Система професійної підготовки передбачає

вивчення комплексу природничих дисциплін, що відносяться до циклу фундаментальних дисциплін та мають високу професійну значущість [2, 4–6].

*Метою дослідження є вивчення значення та рівня природничої підготовки у фізичній культурі і спорті очима студентів.*

Дослідження було проведено у вигляді онлайн-опитування серед студентів першого та другого року денної форми навчання спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Відповідаючи на питання анкети-опитувальника, студенти могли обирати один чи декілька варіантів відповідей, якщо вважали це за необхідне. Отримані результати дослідження були оброблені статистично.

*Результати та їх обговорення.* В ході дослідження було виявлено, що більшість студентів (83,0 %) оцінюють свої знання з природничих дисциплін, як середні, 12,0 % – вказують на високий, а 5,0 % – на низький рівень знань. Загальна успішність студентів під час навчання у закладі вищої освіти, порівняно із загальноосвітніми навчальними закладами, зменшилася. Так, у ЗОШ на відмінно навчалися 2,0 % респондентів, 81,0 % – мали добрий рівень знань, а 17,0 % – задовільний. Під час навчання в університеті, на жаль, лише 68,0 % студентів показали добрий результат, у 27,0 % – загальна успішність була на задовільному рівні, і лише 6,0 % опитуваних покращили її до відмінного рівня.

Більшість респондентів, а саме 46,0 %, відмітили, що на формування їхніх знань значно впливає такий фактор, як «доступність та можливість отримання інформації (інтернет, бібліотека та ін.)». Для 26,0 % та 28,0 % студентів покращенню знань сприяли «хороший рівень навчання» та «якість самостійної підготовки», відповідно. Сучасне покоління дітей та молоді дуже добре володіє та вміє використовувати у навчанні будь-які електронні пристрої, що відкриває для них нові можливості з використання ресурсів інтернету, значно пришвидшує та покращує сприйняття інформації під час навчання. Окрім того, шляхом покращення своїх знань з дисциплін природничого циклу 31,0 % студентів також вбачають «самостійний пошук знань». Покращення якості подачі матеріалу та матеріальної бази обрали 22,0 % й 23,0 % респондентів, відповідно, а 25,0 % – висловили думку про можливі «інші шляхи вивчення біологічних наук». Отримані результати докорінно відрізняються від результатів попереднього подібного дослідження [1].

Встановлено, що для 33,0 % та 29,0 % студентів способом засвоєння матеріалу з природничого контенту є аналіз основних понять та методичні посібники і розробки, відповідно, 16,0 % – користуються складанням структурно-логічних схем. Однак, значна кількість опитуваних, а саме 23,0 %, просто «зазубрює» матеріал.

Факторами, що ускладнювали сприйняття інформації під час лекцій, для 40,0 % студентів виявились труднощі у розумінні матеріалу, у 27,0 % – швидкий темп лекцій, а 18,0 % та 15,0 % опитуваних вказали на відсутність

наочності та складність викладеного матеріалу, відповідно. Що ж стосується практичного курсу, то найвагомим фактором, що ускладнював сприйняття матеріалу у 36,0 % випадків, стали недостатні вміння працювати самостійно та потреба допомоги викладача. Відсутність наочності, відсутність навичок аналізу та недостатні вміння робити висновки заважали опитуваним у 23,0 %, 21,0 % та 19,0 % випадків, відповідно. Тобто, практичний компонент змістової складової освітньої програми є обов'язковим елементом формування практичних предметних компетентностей та вказує на доцільність посилення практичної спрямованості та прикладного значення природничих знань [3].

За оцінкою більшості студентів природнича складова підготовки фахівців фізичної культури і спорту є важливою та необхідною, оскільки 57,0 % та 37,0 % опитуваних вказали на її «важливе» та «дуже важливе» значення, і лише 6,0 % опитуваних вважають, що вивчення природничих дисциплін «не має значення» у їх спеціальності. Також, 69,0 % респондентів задоволені природничою складовою в освітньому процесі при підготовці фахівців їх спеціальності та згодні з тим, що не потрібно нічого змінювати. У 17,0 % випадків студенти вказали на необхідність додати нові курси природничого напрямку та збільшити кількість годин на вивчення циклу природничих дисциплін, а 14,0 % опитуваних мали протилежну думку.

Встановлено, що 75,0 % респондентів використовують свої знання з природничих дисциплін у повсякденному житті та не відчують проблем у проведенні навчально-тренувального процесу з причин їх недостатньої обізнаності. Відповідно у 25,0 % випадків спостерігається протилежна закономірність. Також, у відповідях на питання анкети щодо «чинників, які сприяють підвищенню рівня природничої підготовки» 48,0 % студентів знову ж таки відмітили важливість «формування й закріплення умінь та навичок на практиці». У 31,0 % випадків було акцентовано увагу на «кваліфікації викладачів спеціалізованих кафедр», а 21,0 % опитаних вказали на «наявність та використання спеціального обладнання», тобто, відповідне кадрове та матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу.

За результатами проведеної самооцінки студентів щодо значення та рівня природничої складової у їхній професійній підготовці можна зробити деякі підсумки. Більшість опитаних студентів мали середній рівень знань з циклу природничих дисциплін, які є досить складними для сприйняття, адже містять багато термінології, вимагають пояснення, наочності та доказовості багатьох понять та положень. Виявлено достатньо високе усвідомлення студентів у самостійному пошуку знань, що є одним із важливих шляхів покращення знань з дисциплін природничого циклу. Студенти намагаються аналізувати основні поняття та осмислено підходити до вивчення нового матеріалу, переважна більшість активно використовує інформаційні технології в освітній діяльності, що розширює можливість отримувати інформацію з методичних посібників і методичних розробок, з бібліотечних ресурсів та інтернету, тобто здатні самостійно здобувати необхідні знання. Разом з тим, і досі вагомим та обов'язковим елементом формування практичних предметних компетентностей

є практична спрямованість та прикладне значення природничих знань. Саме у практичному курсі студенти найбільше потребували допомоги викладача, оскільки недостатнє вміння працювати самостійно і застосовувати природничі знання на практиці ускладнювало сприйняття матеріалу. Більшість студентів усвідомлювали важливість й необхідність природничої складової при підготовці фахівців фізичної культури і спорту. Вони не відчували проблем у проведенні навчально-тренувального процесу з причин недостатньої обізнаності з природничих дисциплін та використовували свої знання у повсякденному житті.

### Список використаної літератури

1. Босенко А.І., Філіпцова К. А., Топчій М.С., Полятова А.В., Малярчик Ю.Ю. Щодо питання природничої підготовки фахівців з фізичного виховання // Проблеми і перспективи розвитку природничих наук у контексті модернізації середньої та вищої школи: збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної Інтернет-конференції (10–11 жовтня 2019 р., м. Одеса) / за ред. В.В. Заморова, С.П. Гвоздій, М.В. Ткаченко. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2019. С. 169–174.
2. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільськ, 2018. № 11. С. 282–291.
3. Філіпцова К.А. Забезпечення освітнього процесу з природничих дисциплін в умовах дистанційного навчання. Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти: збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної конференції (15 червня 2022 р., м. Одеса). Одеса: Університет Ушинського, 2022. С. 220–223.
4. Чижик І.О. Формування здорового способу життя студентської молоді з врахуванням вимог майбутньої професійної діяльності. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали VI науково-практичної конференції (9 грудня 2020 р., м. Луцьк) / ред. В. В. Чижик. Луцьк: ЛПРОЛ, 2020. С. 199–201.
5. Шапаренко І. Теоретико-методичні основи викладання дисципліни «Медико-біологічні аспекти спортивного відбору та орієнтації» в системі підготовки бакалаврів із спеціальності «Фізична культура і спорт». Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Серія «Педагогічні науки». Полтава, 2018. Вип. 22. С. 208–213.
6. Приймак С.Г. Медико-біологічна складова підготовки учителя фізичної культури. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький, 2021. № 194. С. 46–50. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-194-46-50>

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИМ СПОРТОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Фурман Ю.М., Брежнєв В.О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуто вплив занять веслувальним спортом на функціональні показники юних спортсменів. Встановлено, що дихальні вправи

здійснюють значний позитивний вплив на функціональний стан організму дітей та їх фізичний розвиток. Під їх впливом покращуються показники дихальної системи, збільшується життєва ємність легень, зменшується частота дихання при фізичних навантаженнях, покращується загальне самопочуття спортсменів. З боку серцево-судинної системи – покращується легеневий кровообіг, знижується тиск та зменшується частота серцевих скорочень.

*Ключові слова:* веслування, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

*Актуальність теми дослідження.* Як відомо, тренування з веслування значно підвищують показники як аеробної, так і анаеробної продуктивності у підлітків незалежно від статі [2]. Припускається, що поліпшення цих можливостей у пубертатний період онтогенезу залежить певною мірою від збільшення маси та об'єму серця [3]. Заняття веслуванням у підлітковому віці підвищує рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи. У веслувальників 14–15 років спостерігається адаптація міокарду до фізичних навантажень. Аналіз електрокардіограм юних веслярів вказує на розвиток ознак фізіологічного «спортивного серця». У результаті таких змін у юних спортсменів, порівняно з їх однолітками, які не займаються спортом, спостерігається більш рідкий пульс у стані спокою [4, 5, 6]. Високі фізичні навантаження, з однієї сторони, потребують розвитку певних вольових якостей спортсмена, а з іншої, є ефективним засобом їх формування, що у цілому позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості [1].

*Мета дослідження.* Дослідити вплив тренувань з веслування на фізичну підготовленість підлітків 14–15 років.

*Результати дослідження.* Загальна кількість досліджуваних становила 20 осіб, віком 14–15 років. Досліджувані були поділені на дві групи – контрольну та експериментальну. На початковому етапі для визначення рівня розвитку фізичних якостей у веслувальників нами було проведено педагогічне тестування з використанням веслувальних тренажерів-ергометрів.

Комплекс навантажувальних тестів на ергометрі для оцінки підготовленості юних спортсменів включав контрольне проходження дистанції 200 м, контрольне проходження дистанції 500 м на ергометрі, контрольне проходження дистанції 1000 м (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Середні показники учасників контрольної та експериментальної груп зафіксовані при початковому тестуванні на тренажері**

Вид тестування	Контрольна група (n=10)		Експериментальна група (n=10)	
	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m
Контрольне проходження дистанції 200 м, с	56,3	0,5	50,2	0,45
Контрольне проходження дистанції 500 м, хв	3,3	0,35	2,32	0,22
Контрольне проходження дистанції 1000 м, хв	6,1	0,02	5,56	0,03

З отриманих результатів початкового тестування видно, що різниця між показниками часу, необхідного для проходження імітованих дистанцій, є не суттєвою. Так, різниця в часі проходження дистанції 200 м між контрольною та експериментальною групами становила всього 6,1 секунди. Для подолання відстані в 500 метрів контрольній групі знадобилося на 1,02 хвилини більше, ніж експериментальній, а для підкорення 1000 метрової дистанції – на 1,46 хвилини більше.

Наприкінці експерименту було повторно проведено педагогічне тестування (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники учасників контрольної та експериментальної групи зафіксовані наприкінці дослідження**

Вид тестування	Контрольна група (n=10)		Експериментальна група (n=10)	
	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m
Контрольне проходження дистанції 200 м, с	54,2	0,4	47,68	0,38
Контрольне проходження дистанції 500 м, хв	3,1	0,3	2,18	0,02
Контрольне проходження дистанції 1000 м, хв	5,8	0,02	4,41	0,03

Так, середній час проходження дистанції в 200 м становив в контрольній групі – 54,2 с, в експериментальній – 47,68, різниця – 6,52 с. На дистанції 500 м результат в експериментальній групі був на 0,92 хвилин кращим за показник в контрольній групі – 3,2 хв. Контрольне проходження дистанції в 1000 метрів мало такі результати: в контрольній групі показник становив 5,8 хв, що на 1,39 хв більше, ніж в експериментальній.

Такі зрушення показників дослідження свідчать, що заняття веслуванням розвивають силові, швидкісні, координаційні здібності, а також витривалість, що добре простежується в збільшенні результатів в учасників експериментальної групи.

*Висновки.* Отже, вище наведені дані дають нам підстави вважати, що систематичні заняття веслуванням, безумовно, здійснюють позитивний вплив на розвиток фізичних якостей юних спортсменів. Адже, учасники, які займаються веслувальним спортом, мають вищі показники силової потужності, швидкості та витривалості, ніж їх однолітки, які не займаються спортом.

**Список літературних джерел**

1. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.

2. Дух Т.І. Теоретико-методична та фізична підготовка студентів із застосуванням взаємонавчання у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання



та спорту : 24.00.02. Львів, 2014. 20 с.

3. Жмуцький П.Л. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: зб. наук. праць студентів та магістрантів. Вінниця. 2016. № 9. С. 75–77.

4. Шкрєбтій Ю. М., Чередниченко О. О., Моргун В. П., Єременко Н. П. Веслування на човнах «Дракон»: навч. прогр. для ДЮСШ. Київ, 2016. 92 с.

5. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література. 2005. 257 с.

6. Shynkaruk O., Kostiukevych V., Mitova O., Griban G., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Kozeruk Yu., Semeniv B., Zhlobo T., Bakatov V., Hres M. (2022). Monitoring the functional status of highly qualified canoeing female athletes in the training process for intensive competitive activities. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10 (5), 1030-1039. doi: 10.13189/saj.2022.100521.

## ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Хлань Р.О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В статті представлені результати досліджень пов'язаних із впровадженням в навчально-тренувальний процес юних футболістів, програми спрямованої на формування у них технічних прийомів та навичок. Встановлено, що процес технічної підготовки, умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки та її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки закладається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного вихованця. Вдосконалення набутих технічних прийомів для юних футболістів, не можливе без багаторазових повторень елементарних вправ, які стають причиною діяти автоматично, в тій чи іншій ігровій ситуації. Саме здібність, на рівні навички, виконувати різноманітні технічні прийоми, дають можливість для переходу до більш складних індивідуальних та колективних вправ.

Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі припускає приведення системи спортивного тренування у відповідність з природним ритмом розвитку організму юних спортсменів. До теперішнього часу накопичується усе більше даних про те, що фізичні якості юних спортсменів варто як можна повніше розвивати вже на перших етапах багаторічного тренування, інакше можна упустити найпродуктивніші вікові періоди їхнього формування [10].

*Ключові слова:* футбол, етап початкової підготовки, технічна підготовка, юнаки.

*Актуальність.* Футбол динамічна і емоційна гра, яка сприяє розвитку сили, швидкості, координаційних здібностей та фізичних якостей, вимагає прояву винахідливості, здатності до концентрації і переключення уваги. Вона

ефективно впливає на розвиток у дітей дошкільного віку як психічних процесів (сприйняття, пам'яті, раціонального мислення, уваги), так і фізіологічних (підсилюють кровообіг, дихання, обмін речовин).

Аналіз останніх досліджень та науково-методичної літератури свідчать про те, що основними завданнями етапу початкової підготовки юних футболістів є формування у них рухових умінь і навичок [9]. В основі прояву рухових умінь і навичок футболістів, які тренуються на етапі початкової підготовки є оволодіння ними певними технічними елементами гри, а також показники їх фізичної підготовки [8]. Вирішення завдань спрямованих на підвищення рівня вказаних вище напрямків підготовки здійснюється з використання різноманітних засобів, специфічних для гри у футбол [6].

Така ситуація створює передумови для пошуку методів та засобів використання яких забезпечить якісну підготовку юних спортсменів. Особливо актуальним є пошук засобів спрямованих на удосконалення технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки [7]. Це обумовлено тим, що на сучасному, високому, рівні розвитку гри у футбол, виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою гри [6, 7]. На початку навчання необхідно приділяти значну увагу, формуванню у вихованців правильних та своєчасних технічних навичок, щоб не виділяти на це час у майбутньому, який потрібно виділяти для більш складних технічних елементів [2, 8]. Процес навчання, умовно, можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки та її більшого вдосконалення. Разом з тим, літературні джерела [11] стверджують, що розвитку рухових умінь і навичок юних футболістів слід приділяти більше уваги в навчальнотренувальному процесі. Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях

*Мета:* підвищення техніки володіння м'ячем юними футболістами.

*Результати дослідження.* Результатами проведеного дослідження встановлено, що процес технічної підготовки, можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки та її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки закладається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного вихованця [3, 5]. Згодом вдосконалюється структура та варіативність рухів, підвищується точність виконання елементів гри, розширюється її технічний арсенал.

Виходячи із вище викладеного, нами була розроблена експериментальна програма спрямована на удосконалення технічної підготовки в юних футболістів. Особливість цієї програми полягала у систематизації вивчення футболістами основних технічних елементів з використанням комплексу спеціальних вправ. Крім цього, у процесі вирішення завдань, розробленої нами програми, підбирались такі фізичні вправи, використання яких дають можливість не лише покращити рівень технічної підготовленості, але й забезпечують розвиток загальної фізичної підготовленості юних футболістів. Такий підхід дав можливість нам планувати в річному циклі тренувань більшу

кількість тренувальних занять спрямованих на удосконалення технічної підготовленості юних футболістів.

Необхідно відмітити, що підбір комплексів спеціальних вправ та їх використання у тренувальному процесі, юних футболістів, здійснювалось з урахуванням їх вікових особливостей [10] та не суперечило вимогам навчальної програми СДЮСШОР з футболу [1, 4].

Аналіз сучасної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з футболу, свідчить про те, що загальна кількість навчально-тренувальних занять для дітей які займаються у групах початкової підготовки має складати 3 тренування на тиждень [4]. Тривалість кожного із таких занять складає 80 хв. Відповідно до такої структури навчально-тренувальних занять, розроблена нами програма використовувалась кожного тижня протягом трьох тренувальних занять у продовж 7 місяців. Таким чином, протягом тижневого циклу тренувань на удосконалення процесу технічної підготовки витрачалось близько 2 години.

Реалізація завдань експериментальної програми здійснювалась нами поетапно:

Перший етап – включає в себе формування та засвоєння базових технічних елементів. Для цього використовувались спеціальні індивідуальні вправи, спрямовані на освоєння та багаторазове повторення роботи з м'ячем: ведення, жонгливання, передача.

Другий етап – передбачав взаємодію з партнерами, а саме виконанню прийому і передачі м'яча; вправи на переміщення по полю в умовах ігрових ситуацій та завданню ударів

*Характеристика етапу формування базових рухових умінь і навичок.* Серед різноманіття технічних елементів які використовуються в ігровій діяльності футболістів, одним із основних, на етапі початкової підготовки є техніка виконання прийому м'яча та переміщення футболістів, адже як зазначають сучасні науковці тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних (разом з тим тактичних) прийомів з м'ячем. Саме тому на першому етапі вивчення технічних елементів юними спортсменами, вивчались елементи пов'язані із різними видами положення на полі та способами переміщень футболістів. Загальна характеристика структури тренувальних занять на першому етапі реалізації експериментальної програми представлена нижче.

*Характеристика 2 етапу – формування умінь та навичок виконанню передачі м'яча, прийомів м'яча, виконанню ударів.* Одним з основних індивідуальних технічних властивостей гравця є володіння м'ячем, його пройом, ведення та передача, за допомогою яких футболіст забезпечує процес організації захисних та атакуючих дій. Залежно від вправ, які обумовлюються рівнем технічною підготовки групи, дії вихованців варто розрізняти на ті які відбуваються без супротиву та з ним відповідно. Для забезпечення виховного процесу, на етапі вивчення технічної дії, використовується пасивний захисник, в подальшому, останній, активний. Успішне завершення нападаючих дій залежить від правильних індивідуальних дій та передачі м'яча партнеру, які

виконується у відпрацюванні ігрових ситуацій. Важливо, щоб кожна дитина навчилась точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча, оскільки цей елемент гри охоплює майже 80 % самої гри. Саме тому, на другому етапі реалізації експериментальної методики, основна увага у процесі технічної підготовки юних футболістів приділялась вивченню постійної роботи з мячем та взаємодії з партнерами по команді.

На початку навчання контролю м'яча та техніки його прийому з подальшою передачею, ми виконували вправи, які орієнтовані на створення ігрової ситуації, за допомогою яких діти розуміють хід спрощеної гри та прагнуть виконувати вказівки тренера. Постійне пояснення, демонстрація та обговорення завдання з групою, дають змогу дітям зрозуміти те, що стоїть на меті виконання.

Практичне вивчення прийому та передачі м'яча ми починали з імітаційних ігрових вправ. У першу чергу навчали юних футболістів основам контролю м'яча різними частинами і сторонами стопи, прийому м'яча з різних положень, розташування відносно нерухомих перешкод та дій з пасивним захисником, разом з тим пояснювали важливість зорового контролю та орієнтації в просторі.

Навчання контролю м'яча ми починали з оволодіння загальною структурою рухів тіла. Коли у дітей з'являється чітке уявлення про схему виконання передачі, їх увага концентрується на деталях. Дуже важлива узгодженість рухів тіла та роботи з м'ячем.

Навчання передачі м'яча відбувалось за загальною схемою: показ, пояснення, виконання та повторення. У процесі навчання цього елемента ми враховували, що передача є індивідуальним елементом гри у футболі, за допомогою якого, при багаторазових повтореннях, в кінцевому результаті веде до успіху всієї команди.

Під час навчання, спочатку працювали над індивідуальною технікою виконання вправ, що дало змогу переходити до взаємодії з партнерами. Лише після остаточного засвоєння імітаційних вправ починалась колективна робота з м'ячем, передачі м'яча в парах, згодом комбінували завдання з двома і більше партнерами. Багаторазове повторення даного елемента, дало змогу для переходу на виконання групових вправ із задієнням різних позицій та різної кількості суперників.

Також, періодично проводились товариські зустрічі з молодшими та старшими групами школи «Полісся», висновки яких обговорювалися в команді та спільно проводили розбір помилок, які є невід'ємною складовою у вихованні юних футболістів. «Помилятися – це нормально», оскільки на етапі початкової підготовки важливо зберегти бажання до спортивного розвитку та не ставити результат, як головну ціль у грі.

*Висновки.* На основі аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що в основі технічної підготовки юних футболістів лежить освоєння специфічних ігрових прийомів в різних умовах. Важливим фактором

технічної підготовки є не тільки освоєння всіх окремих прийомів, а й уміння виконувати їх у різних поєднаннях, зумовлених ігровою ситуацією.

1. Виявлено, що підготовка футболістів на етапі початкової підготовки повинна проводитися на основі психофізіологічних закономірностей відповідно до віку, з урахуванням біомеханічної структури виконання рухів. Основними завданнями такої підготовки футболістів є освоєння необхідного обсягу технічних прийомів, які дозволяють гравцям адаптуватися до умов тренувальної діяльності.

2. Сучасними науковцями виділяється три, відносно самостійні етапи технічної підготовки: етап початкового розучування, етап поглибленого розучування, етап закріплення і подальшого удосконалення техніки. Кожен із цих етапів має свої специфічні завдання, а використання методів та засобів у процесі вирішення цих завдань залежить в першу чергу від підготовленості спортсмена, його етапу багаторічної підготовки та періоду підготовки в річному циклі тренувань.

### Список використаних джерел

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ, 2003.
2. Віхров К. Тактика гри у футбол. Групова взаємодія. Фізичне виховання в школі. 2005. № 2. С. 23–25.
3. Вацеба О.М., Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Т. : Навч. книга-Богдан, 2008.
4. Ганчева В.І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 7 (33). Суми: СумДПУ, 2013. С. 61–69.
5. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г., Блажівський Г.В.. Основи технічної підготовки студентів з футболу: метод. реком. для студентів. Житомир, 2018. 72 с.
6. Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 15–23.
7. Журід С.М., Коваль С.С., Лебедев С.І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Харків: ХДАФК, 2020. 207 с.
8. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів : Приступа Є., редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7, т. 3. Львів: Укр. технології. 2003. 88–91 с.
9. Козіна Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія. Харків: [б. в.], 2009. 396 с.
10. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014.
11. Теорія і методика фізичного виховання. Круцевич Т.Ю.: Олімпійська література, 2003. Т. 1. 422 с.

# УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ АТАКУЮЧОГО УДАРУ ШКОЛЯРІВ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Шаверський В.К., Кузніцов І.Ю.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В даному дослідженні впроваджено в навчальний процес школярів комплекс вправ для покращення точності виконання атакуючого удару під час вивчення модуля пляжний волейбол.

*Ключові слова:* волейбол, атакуючий удар, засоби.

*Актуальність теми дослідження.* Пляжний волейбол – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, що отримав всенародне визнання і популярність. Цей вид спорту – хороший засіб підвищення рухової активності населення, росту фізичної підготовленості та оздоровлення, активного відпочинку та додаткового засобу спілкування [1]. Цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра двох команд, які складаються виключно з двох гравців, на розділеному сіткою піщаному майданчику.

Пляжний волейбол відрізняється багатим і різноманітним руховим змістом, включає технічні прийоми, тактичні дії, те, що сприяє формуванню життєво-важливих рухових умінь і навичок, що нерозривно пов'язано з розвитком фізичних якостей. Заняття пляжним волейболом сприяють формуванню морально-вольових якостей, таких як: цілеспрямованість, колективізм, дисциплінованість, витримка, взаємодопомога, взаємопідтримка тощо, що є надважливим у сучасному світі.

Оскільки головна мета фізичного виховання – ефективне оздоровлення й вирішення найважливіших завдань всебічного розвитку особистості, тому доцільно розвивати, з метою зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, забезпечення високої працездатності протягом життя, прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях [2].

*Мета дослідження:* впровадити комплекс засобів для удосконалення техніки виконання атакуючого удару школярів під час вивчення модуля пляжний волейбол.

*Результати дослідження.* Для вирішення поставлених завдань на початку педагогічного експерименту було проведено тестування з визначення показників техніки виконання атакуючого удару [3, 4]. Тестування включало наступні контрольні тести: виконання атакуючого удару в праву та ліву частину спортивного майданчика із зони 4; виконання атакуючого удару на точність із різних по висоті передач (високої, середньої, низької) із зони 4 з передачі пасуючого гравця із зони 3.

Аналіз результатів дозволив зробити висновки, що показники техніки виконання атакуючого удару відповідають високому рівню  $\bar{X}=4.25\pm 0.08$ . Показники точності виконання атакуючого удару з високої передачі  $\bar{X}=4.5\pm 0.08$  відповідають середньому рівню. Показник точності виконання атакуючого удару з середньої передачі  $\bar{X}=4.3\pm 0.08$  відповідає середньому показнику, показник точності виконання атакуючого удару з низької передачі  $\bar{X}=2.5\pm 0.08$ , не відповідає середньому рівню.

Для підвищення техніки атакуючого удару нами було розроблено три блоки фізичних вправ. Перший блок вправ використовувався для удосконалення раціонального ритму розбігу та відштовхування під час виконання атакуючого удару. Першим критерієм якості виконання фізичних вправ цього блоку є точність попадання на місце відштовхування при збільшенні швидкості розбігу і сили відштовхування в стрибках. Другий критерій – висота вильоту без торкання та із торканням рукою позначки. Третій критерій – швидкість виконання поштовху після стрибка в глибину. Другий блок фізичних вправ містив наступну систему послідовного ускладнення завдань: підтримка відповідної частоти рухів, точне повторення цієї частоти в наступних спробах, на мінімальні зміни частоти рухів у наступних спробах. Третій блок фізичних вправ містив в собі завдання на удосконалення техніки атакуючого удару з м'ячем. Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування (рис.1).

Педагогічний експеримент проходив на протязі двох місяців. На кожному занятті використовувались по три фізичні вправи з кожного блоку. Кількість повторень однієї вправи від 6–10 разів на початку педагогічного експерименту із збільшенням до 15–20 разів.

Після завершення експерименту показник техніки виконання атакуючого удару в праву та ліву частину спортивного майданчика із зони 4 збільшився на 12,4 %.

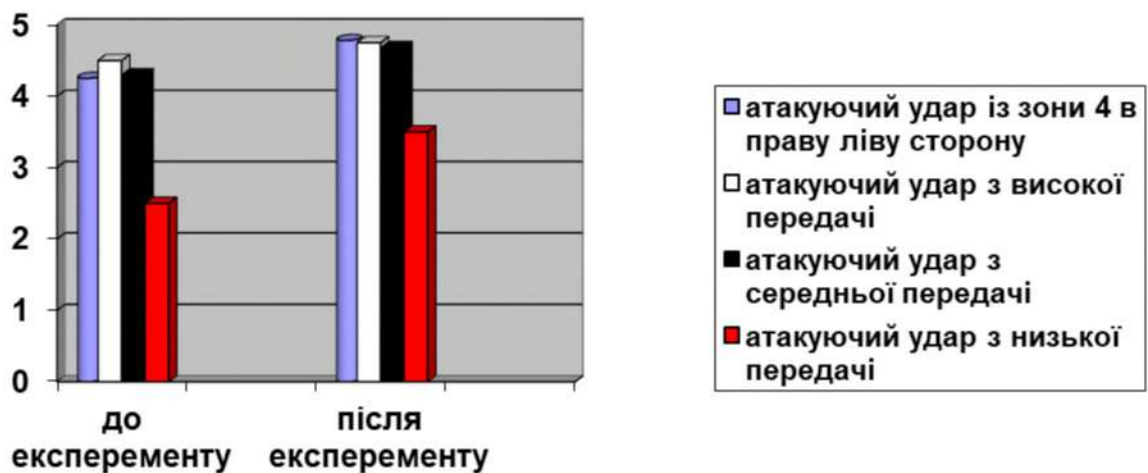


Рис. 1. Результат виконання атакуючого удару до та після експерименту

Показник точності виконання атакуючого удару з високої передачі збільшився на 5,5 %  $\bar{X}=4.75\pm 0.09$ . Показник точності виконання атакуючого

удару з середньої передачі збільшився на 8,8 %  $\bar{X}=4.68\pm 0.09$ . Показник точності атакуючого удару з низької передачі збільшився на 40%  $\bar{X}=3.5\pm 0.06$

*Висновок.* Результати педагогічного експерименту показали ефективність використання під час вивчення модуля пляжний волейбол вправ для удосконалення виконання атакуючого удару з високої, середньої, низької передачі. Підбір та виконання вправ раціонально виконувати трьома блоками.

### Список літературних джерел

1. Вознюк В.Л., Зазуляк І.Б. Впровадження спеціальних вправ з обтяженнями у тренувальний процес юних гравців в пляжний волейбол. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 5К (61) 15. С. 42–44.
2. Гедзюк Д.О., Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Шиманська Б.О. Аналіз фізичних здібностей школярів сільської місцевості на секційних заняттях з волейболу. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. [голов. ред. Г. П. Грибан]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 26–29.
3. Шаверський В.К., Вислоцька А.В., Синельниково Т.В. Підвищення показників техніко-тактичної підготовки волейболісток в змагальному періоді. Спортивна наука – 2021: зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Голов. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 57–59.
- Шаверський В., Саранча М., Обшта М., Косенко Н. Динаміка показників техніко-тактичної підготовки волейболістів протягом ігрового сезону. Спортивна наука – 2023: зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. Голов. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 34–40.

## РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ГАНДБОЛУ

**Шаверський В.К., Куц В.М.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* В дослідженні доведено вплив засобів гандболу на розвиток рухових здібностей школярів середнього шкільного віку під час уроків гандболу.

*Ключові слова:* навчально – виховному процес, урок фізичної культури, тестування.

*Актуальність теми дослідження.* Процес навчання гри в гандбол, органічно пов'язаний зі складними й гетерохронними шляхами фізичного становлення учнів, вимагає не тільки хорошої базової технічної та тактичної підготовки від підлітків, але й комплексу специфічних здібностей, залежно від характеру відносно вузької функції, що вони мають виконувати в загальноігровому контексті [1]. Він обумовлює необхідність цілеспрямованого, систематичного й ретельно контрольованого виховання в них тих якостей,



здатками яких вони володіють, уміння реалізувати їх у складній ігровій ситуації. Фізичні якості школярів можна посилити та прискорити доцільними формами, вправами й методами їх виховання в навчально-виховному процесі на уроках фізичної культури та під час занять в спортивній секції з гандболу [3].

Гра в гандбол надає об'єктивно обумовлені широкі педагогічні можливості, дозволяє варіювати методи й форми виховного впливу, діагностувати та коригувати їх ефективність у швидкозмінних ситуаціях ігрової діяльності. Спеціалізація та конкретизація методів і засобів, форм планування та контролю навчально – виховного процесу дозволяють учителям більш продуктивно і кваліфіковано готувати здорову націю [4].

*Мета дослідження* – підвищити показники фізичних здібностей школярів на уроках з гандболу

Результати дослідження. Виконання дослідження проводилися в місті Шепетівка і тривало три місяці. На основі тестування [2] учнів 7 класів на початку педагогічного експерименту було сформовано контрольну (n=15), та експериментальну групи (n=15). Контрольну групу склали учні гімназії № 1, експериментальну групу школярі гімназії № 8. Контрольна група займалась за традиційною програмою, а експериментальна виконувала комплекс засобів складений нами.

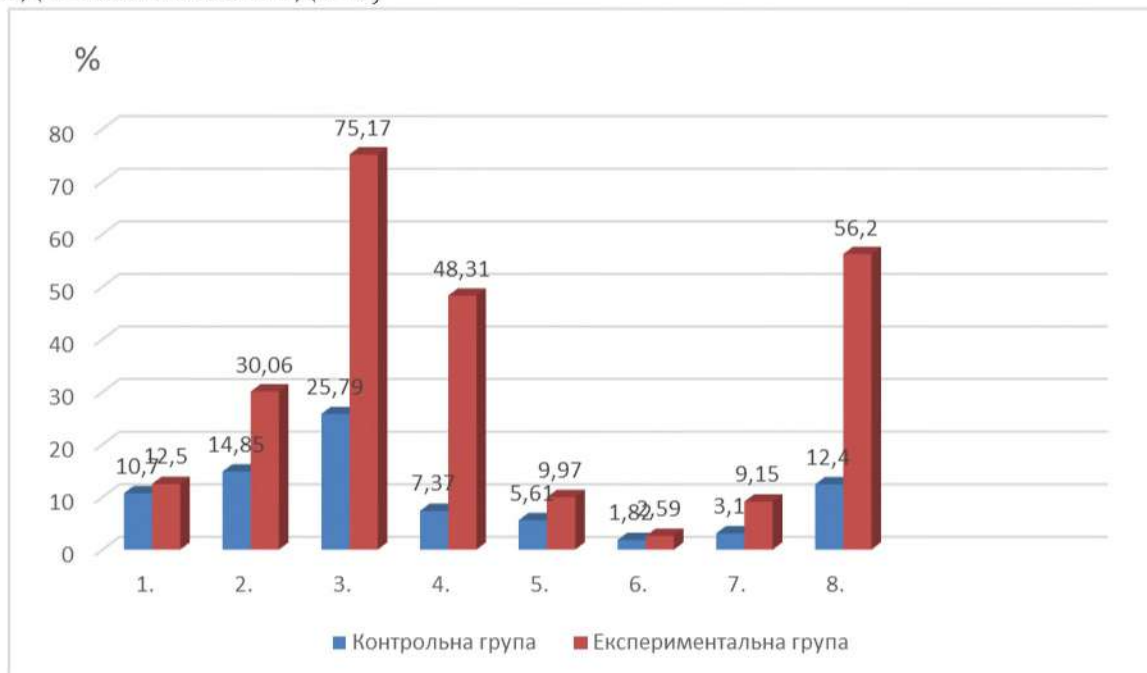
Для оцінки впливу засобів гандболу на розвиток рухових здібностей, нами був проведений аналіз динаміки відповідних показників. Порівнювались показники, які було зафіксовано на початку і в кінці дослідження.

Аналізуючи динаміку рівня розвитку рухових здібностей слід відзначити, що в контрольній групі після педагогічного експерименту не відбулися статистично вірогідні зміни за показниками. Отже, у бігу на 30 м на початку дослідження зафіксовано результат  $5,98 \pm 0,3$ , наприкінці дослідження –  $5,34 \pm 0,2$  с при  $t=1,78$ ; у стрибку в гору з місця на початку дослідження –  $26,6 \pm 2,12$  см, наприкінці дослідження –  $30,55 \pm 2,1$  см при  $t=1,32$ ; у потрійному стрибку з місця на початку дослідження –  $428,05 \pm 9,3$  см, наприкінці дослідження –  $435,85 \pm 7,3$  см при  $t=0,66$ ; у стрибку у довжину з місця на початку дослідження –  $145,25 \pm 6,2$  см, наприкінці дослідження –  $149,75 \pm 4,2$  см при  $t=0,60$ ; у метанні тенісного м'яча на початку дослідження –  $22,1 \pm 3,2$  м, наприкінці дослідження –  $27,8 \pm 2,2$  м при  $t=1,47$ ; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі на початку дослідження –  $9,5 \pm 1,6$  разів, наприкінці дослідження –  $10,2 \pm 1,1$  разів при  $t=0,36$ ; у човниковому бігу  $4 \times 9$  м на початку дослідження –  $12,12 \pm 2,2$  с, наприкінці дослідження –  $11,44 \pm 1,1$  с при  $t=0,44$ ; у нахилі уперед із положення сидячи на початку дослідження –  $14,52 \pm 2,2$  см, наприкінці дослідження –  $16,32 \pm 1,5$  см при  $t=0,68$ .

Покращення результатів за всіма тестами в контрольній групі відбулося, але не досягло достовірних змін. Зміни показників розвитку рухових здібностей мали лише позитивні тенденції.

Аналізуючи динаміку рівня розвитку рухових здібностей експериментальної групи, слід відзначити, що відбулися статистично вірогідні

зміни за показниками семи тестів із восьми: біг на 30 м, с; стрибок вгору з місця, см; кидки тенісного м'яча, м; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; човниковий біг (4x9 м), с; стрибок у довжину з місця, см; нахил уперед з положення сидячи,



1. Біг на 30 м, с. 2. Стрибок вгору з місця, см. 3. Метання тенісного м'яча, м. 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів. 5. Човниковий біг (4x9 м), с. Човниковий біг (4x9 м), с. 6. Потрійний стрибок з місця, см. 7. Стрибок у довжину з місця, см. 8. Нахил уперед з положення сидячи, см.

**Рис. 1. Показники рухових здібностей школярів контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту**

Так, у бігу на 30 м на початку дослідження зафіксовано результат  $6,08 \pm 0,2$  с, наприкінці дослідження –  $5,32 \pm 0,1$  с при  $t=3,40$ ; у стрибку в гору з місця на початку дослідження –  $24,95 \pm 2,1$  см, наприкінці дослідження –  $32,45 \pm 1,1$  см при  $t=3,16$ ; у потрійному стрибку з місця на початку дослідження –  $421,6 \pm 5,7$  см, наприкінці дослідження –  $432,5 \pm 5,4$  см при  $t=1,39$ ; у стрибку в довжину з місця на початку дослідження –  $141,25 \pm 5,1$  см, наприкінці дослідження –  $154,18 \pm 3,2$  см при  $t=2,15$ ; у метанні тенісного м'яча на початку дослідження –  $21,75 \pm 2,6$  м, наприкінці дослідження –  $38,1 \pm 0,5$  м при  $t=6,18$ ; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі на початку дослідження –  $8,9 \pm 1,2$  разів, наприкінці дослідження –  $13,2 \pm 1,2$  разів при  $t=2,53$ ; у човниковому бігу 4x9 м на початку дослідження –  $12,04 \pm 0,5$  с, наприкінці дослідження –  $10,84 \pm 0,1$  с при  $t=2,35$ ; у нахилі уперед із положення сидячи на початку дослідження –  $13,12 \pm 1,8$  см, наприкінці дослідження –  $20,47 \pm 1,2$  см при  $t=3,40$

Таким чином, ми можемо зазначити, що при застосуванні гандболу найбільш інтенсивно й ефективно зростають рухові здібності у школярів середнього шкільного віку.

*Висновок.* Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що підготовка хлопчиків під впливом ігрових видів спорту спрямована на зміцнення та збереження здоров'я, формування статури, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових здібностей. Виконаний порівняльний аналіз у педагогічному експерименті свідчить про те, що застосування гандболу на заняттях сприяло більш ефективному розвитку рухових здібностей у школярів експериментальної групи.

#### **Список літературних джерел**

1. Носко М.О, Данилов О.О, Маслов В.М. Гандбол: технологія підготовки команд вищої спортивної майстерності. Київ : СПД, 2013. 236 с.
2. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.
3. Тищенко В.О. Гандбол: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.
4. Шаверський В., Шаверська О., Врублевський Є. Темпи приросту фізичних якостей – фактор, що визначає потенційні можливості юних гандболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 8 (27). С. 253–258.

## **ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА І КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**Ягупов В.В.**

*Національний університет оборони України*

*Анотація.* Розкрито співвідношення понять «професійна підготовка», «професійно-педагогічна підготовка», «педагогічна підготовка» до професійно-педагогічної діяльності майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту, а також інтегрований результат їх професійно-педагогічної підготовки – професійно-педагогічну компетентність.

*Ключові слова:* професійно-педагогічна підготовка, педагогічна підготовка, професійно-педагогічна діяльність, майбутній офіцер – фахівець фізичного виховання та спорту, професійно-педагогічна компетентність.

*Актуальність теми дослідження.* Актуальною проблемою сьогодення є суттєве покращення підготовки майбутніх офіцерів за спеціальністю 017 – фізична підготовка та спорт у Збройних силах України (далі – майбутніх офіцерів), основною метою і кінцевим результатом їх військово-професійної, педагогічної та фахової видів підготовки у системі вищої військової освіти є формування професійно-педагогічної компетентності як майбутніх офіцерів і педагогів, що є надійною передумовою їх успішної професійно-педагогічної діяльності у військах. Аналіз та узагальнення результатів досліджень різних

науковців засвідчив відсутність єдиного наукового, у тому числі й методологічного підходу щодо тлумачення основних понять, які характеризують їх професійно-педагогічну підготовку і підсумкового її результату – сформованої професійно-педагогічної компетентності.

*Мета дослідження:* розкрити співвідношення понять «професійна підготовка», «професійно-педагогічна підготовка», «педагогічна підготовка» до професійно-педагогічної діяльності майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту, а також інтегрований результат їх професійно-педагогічної підготовки – професійно-педагогічну компетентність.

*Результати дослідження.* Аналіз, систематизація, узагальнення та конкретизація наукових джерел засвідчує функціонування у науковому обігу понять «професійна підготовка», «професійно-педагогічна підготовка», «фахова підготовка» до професійно-педагогічної діяльності майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту, а також «професійна компетентність», «педагогічна компетентність», «професійно-педагогічна компетентність», «фахова чи спеціальна компетентність» щодо них. Їх професійна підготовка визначається нами як «професійно-педагогічна підготовка», інтегрованим результатом функціонування якої є сформованість у них професійно-педагогічної компетентності як суб'єктів водночас і військово-професійної, і педагогічної діяльності в ЗС України: «Компетентність – це... підготовленість (теоретична та практична), здатність (інтелектуальна, діяльнісна та суб'єктна) і готовність особи (професійна, особистісна, психологічна тощо), як суб'єкта діяльності, до певного виду діяльності» [7, с. 25].

Водночас наголошуємо про наступний важливий методологічний аспект – якщо йдеться про підготовку до педагогічної діяльності офіцерів за спеціальністю 017 – фізична культура та спорт, то доцільним і необхідним є використання поняття «професійно-педагогічна підготовка». Чому наголошуємо на важливості цього аспекту? Насамперед, першою причиною є спрощене трактування поняття «професійно-педагогічна підготовка» щодо майбутніх педагогів багатьма дослідниками. Наприклад, Ю. Колісник-Гуменюк зазначає, що «Професійно-педагогічна підготовка являє собою сукупність соціальних знань, умінь та навичок, якостей, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують успішність роботи з певної професії» [1, с. 46] чи «Дослідження авторських трактувань... дає можливість виділити основні положення, що визначають сутність професійно-педагогічної підготовки: метою і кінцевим результатом професійно-педагогічної *підготовки* (виділ. наше) є формування професійної *підготовки* (виділ. наше) майбутніх фахівців до реалізації посадових компетенцій у професійній діяльності; професійна підготовка – це система змістових і організаційних заходів; професійно-педагогічна підготовка не може бути обмежена лише формуванням знань, умінь, навичок, а й має бути зорієнтована на особистісний розвиток студента» [4, с. 327].

Аналіз думок вищенаведених та інших науковців щодо поняття

«професійно-педагогічна підготовка» демонструє, що його трактування є неоднозначним, несистемним, невмотивованим і неточним. Науковці, на жаль, не завжди чітко визначають та окреслюють його зміст, не здатні чітко та конкретно визначити основні прояви та характеристики, й, відповідно, їх висловлювання не дають можливості створювати похідні поняття, оскільки в них немає стислості написання та легкості звучання, а також відсутня милозвучність. Для їх недопущення та забезпечення чіткості та однозначності необхідно чітко зазначити одну їх головну ознаку в постаті педагога – професійно важливе психічне утворення, а за необхідності перерахувати декілька ознак, яких достатньо для розкриття специфіки його обсягу і змісту. Систематизація наявних дефініцій цього поняття у педагогічній науці свідчить, що вони не відповідають вимогам термінологічного підходу до його формулювання та водночас демонструють, що науковці не мають єдиного термінологічного розуміння щодо його тлумачення у педагогіці. Це також стосується як його розмежування, так і щодо співвідношення зі поняттями «педагогічна підготовка», «професійна підготовка», «фахова підготовка» щодо як до всіх педагогів, так і окремих їх категорій.

Пропонуємо чітко розмежувати поняття «педагогічна підготовка» і «професійно-педагогічна підготовка» щодо різних категорій педагогів і вважаємо, що перше поняття переважно стосується учителів загальноосвітніх закладів, які викладають певну навчальну дисципліну, а друге – інженерів-педагогів [3], а також офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту, які отримують вищу професійну освіту за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт [2]. Причина використовувати поняття «професійно-педагогічна підготовка» щодо інженерів-педагогів і офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту дуже вагома: вони паралельно отримують дві спеціальності – інженера-педагога та викладача спеціальних дисциплін, офіцера та спеціалізацію – фізична культура і спорт у ЗС. Так, професія інженера-педагога належить до нечисленної групи професії, яка функціонує водночас в двох різних системах – «людина-людина» як педагог і «людина-техніка» як інженер, тобто інженер-педагог – це фахівець з вищою інженерно-педагогічною освітою, який здійснює кілька видів діяльності – педагогічну як педагог, навчально-виробничу як інженер, які пов'язані з професійною підготовкою майбутніх кваліфікованих робітників у системі ПТО. Відповідно жоден учитель-предметник не відповідає таким вимогам і не реалізує виробничі функції й, відповідно, у нього немає окремої професійної підготовки як інженера, а є одна професійна підготовка, яка має назву педагогічна.

А офіцер, який отримує вищу військово-професійну освіту за спеціальністю 017 – фізична культура та спорт і водночас спеціалізацію – фізична культура і спорт у ЗС України, насамперед отримує кваліфікацію офіцера тактичної ланки військового управління, тобто він спочатку є суб'єктом на певній ланці військового управління як офіцер, а тільки потім призначається, як правило, начальником фізичної підготовки та спорту в військовій частині та вище, тобто він насамперед реалізує організаційно-

управлінські функції як суб'єкт військового управління в військовій частині, а тільки після цього реалізує функції організатора та управлінця педагогічної системи фізичного виховання та спорту військовослужбовців. Він має таку формулу звання «офіцер-педагог»: класифікація офіцера тактичної ланки управління + педагогічна підготовка як фахівця фізичної культури та спорту в ЗС України + військово-педагогічна практика + знання англійської та іншої іноземної мови. Зокрема, ці аспекти безпосередньо відображені в освітньо-професійній програмі їх підготовки [2], а його військово-професійна компетентність для цього містить конкретні військово-професійні здатності.

А зміст стандарту вищої освіти України за рівнем вищої освіти перший (бакалаврський) рівень за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт взагалі не містить, по-перше, професійну компетентність, а по-друге, тільки спеціальні (фахові, предметні) компетентності [5].

Таким чином, освітньо-професійна програма підготовки офіцера тактичного рівня ЗС України «Фізичне виховання і спорт у ЗС» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти [2] у порівнянні із змістом стандарту вищої освіти України за рівнем вищої освіти перший (бакалаврський) рівень за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт чітко містить мінімально необхідні вимоги до будь-якого офіцера тактичної ланки управління, що є підставою для їх призначення на командні посади – командира взводу, роти та вище, а також конкретний перелік фахових здатностей, які складають зміст фахової чи спеціальної компетентності. Відповідно, військово-професійна компетентність є інтегрованим результатом їх військово-професійної підготовки як офіцера у ВВНЗ.

А зміст педагогічної підготовки формує їх військово-спеціальну компетентність як офіцера, що включає такі його здатності: організовувати та управляти фізичною підготовкою різних категорій військовослужбовців в умовах їх повсякденної службової діяльності; організовувати на основі керівних документів систему фізичної підготовки різних категорій військовослужбовців; застосовувати знання з технології розроблення проєктів спортивних об'єктів, їх експлуатації та обслуговування; застосовувати на основі аналізу фізичної підготовки військовослужбовців інших держав сучасні технології фізичного їх вдосконалення; організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних видів спорту; організовувати та проводити основні форми фізичної підготовки військовослужбовців, підтримувати їх високу фізичну підготовленість.

*Висновки.* Аналіз, систематизація та узагальнення освітньо-професійної програми підготовки офіцера тактичного рівня ЗС України «Фізичне виховання і спорт у ЗС» щодо його військово-професійної та педагогічної видів підготовки як майбутнього офіцера та педагога в сфері фізичного виховання та спорту військовослужбовців засвідчують, що зміст його підготовки повністю відповідає змісту поняття «професійно-педагогічна підготовка», а *інтегрованим результатом професійно-педагогічної підготовки* є сформована професійно-педагогічна компетентність як суб'єкта військово-професійної та фахової –

педагогічної – діяльності як «його військово-професійна підготовленість (теоретична та практична) і здатність (інтелектуальна, діяльнісна та суб'єктна), готовність (професійна, особистісна, психологічна тощо) до військово-професійної діяльності за обраним фахом» [6, с. 241].

З'ясовано, що визначені поняття знаходяться у безпосередній залежності та у логічній послідовності утворюють такий ланцюжок: «підготовка» – «військово-професійна підготовка» – «професійно-педагогічна підготовка» – «професійно-педагогічна компетентність», що відбувається в системі військової освіти. Відповідно маємо такий термінологічний ланцюжок: «професійна освіта» – «військово-професійна освіта», «професійно-педагогічна освіта» – «професійно-педагогічна компетентність» офіцерів – організаторів фізичного підготовки та спорту військовослужбовців у військових частинах.

### Список використаних джерел

1. Колісник-Гуменюк Ю. Сутність та структура професійно-педагогічної підготовки викладачів професійно-художніх дисциплін. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи : зб. наук. пр. 2019. Вип. 5. С. 42–50.

2. Освітньо-професійна програма офіцера тактичного рівня Збройних сил України «Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/project-onp-b-fks-23.pdf>.

3. Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти (бакалавр) 2017-2023. URL: <http://www.uipa.edu.ua/ua/educative-work/osvitni-prohramy/622-2011-12-09-21-56-46/osvitni-prohramy-2019/8239-bakalavry-21>.

4. Садова Т.А. Професійно-педагогічна підготовка: дефінітивний аналіз. Педагогічні науки : зб. наук. пр. 2009. Вип. 51. С. 326–331.

5. Стандарт вищої освіти України за рівнем вищої освіти перший (бакалаврський) рівень за ступенем вищої освіти «Бакалавр» у галузь знань 01 – «Освіта/Педагогіка» за спеціальністю 017 – «Фізична культура і спорт». <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>.

6. Ягупов В.В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти. 2019. №92. С. 239–245.

7. Ягупов В.В. Методологічні основи розуміння та обґрунтування понять «компетентність» і «компетенція» щодо професійної підготовки майбутніх фахівців. Нові технології навчання : наук.-метод. зб. 2011. Вип. 69, ч. 1. С. 23–29.

Наукове видання

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

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

28 листопада 2023 р.

Комп'ютерна верстка – Г. П. Грибана

Відповідальний за випуск І. В. Мичка

Підписано до друку 28.12.23. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 8,40. Обл. вид. арк. 8.33. Наклад 100. Зам.

---

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Свідоцтво про державну реєстрацію:

серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.

електронна пошта (E-mail): [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua)