

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька обласна рада
Департамент освіти та науки Хмельницької ОВА
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича
Хмельницький національний університет
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»
Національна академія державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції
22-23 квітня 2025 року

(Частина I)

Хмельницький, 2025

УДК – [37:338.48:796.011.3]:167.1(063)

М 74

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 3 від 26.03.2025 р.)

Рецензенти:

І.М. Шоробура - ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України.

О.С. Поліщук - проректор з науково-педагогічної роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор філософських наук, професор

О.М. Мозолев - професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

М74

Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.), частина I, Хмельницький: ХГПА, 2025. 141 с.

У збірнику представлені матеріали наукових досліджень викладачів, вчителів, науковців, фахівців фізичної культури і спорту, керівників фізкультурно-спортивних закладів, тренерів, керівників туристично-краєзнавчої роботи, здобувачів освіти, магістрантів, аспірантів, що висвітлюють сучасний стан актуальних проблем розвитку освіти у сфері фізичної культури, спорту та туризму. Роботи друкуються в авторській редакції мовою оригіналу. Відповідальність за зміст поданих матеріалів несуть автори.

УДК – [37:338.48:796.011.3]:167.1(063)

© Колектив авторів, 2025

© ХГПА, 2025

ЗМІСТ

ЧАСТИНА І	
Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури	
<i>Багас О.П. Розвиток мотивації молоді до занять фізичними вправами в умовах воєнного стану.....</i>	6
<i>Бульба О.В., Хмара М.А. Формування та розвиток мотивації до занять фізичною культурою та спортом у учнів сільської школи</i>	8
<i>Білик Д.П., Поляк В.В. Навчання учнів середньої школи техніки подачі м'яча у волейболі.....</i>	11
<i>Вонсович Т.О., Ткачук Н.В. Вплив уроків фізичної культури на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку.....</i>	13
<i>Григоренко В.В., Григоренко О.П. Зародження фізкультурно-спортивного руху на українських землях наприкінці XIX початку XX століття.....</i>	16
<i>Домбровський А.Є. Педагогічні засади міжпредметної інтеграції у фізичному вихованні школярів.....</i>	20
<i>Коник Б.М., Хмара М.А. Різновиди спортивних ігор в Новій українській школі.....</i>	22
<i>Кравчук Л.С. Компоненти готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту використовувати технології терапевтичної допомоги у професійній діяльності.....</i>	24
<i>Курлянцева І.О., Хмара М.А. Спортивний клуб як основна організаційна ланка фізичного виховання школярів в Польщі.....</i>	28
<i>Кушнірук Ю.Ю., Мозолев О.М. Сучасна система фізичного виховання у французьких школах.....</i>	30
<i>Лишень П.А., Мозолев О.М. Вплив регулярної фізичної активності на рівень стресу у студентів закладів вищої освіти..</i>	33
<i>Мельніков В.В. Інновації дистанційного навчання з фізичного виховання в період дії воєнного стану.....</i>	36
<i>Мисів В.М. Використання онлайн-платформ для проведення фітнес-тренувань студентів в період дистанційного навчання...</i>	39
<i>Мозолев О.М. Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів.....</i>	41
<i>Мозолев О.М., Хмара М.А. Інтерактивні технології навчання в системі фізичного виховання.....</i>	43
<i>Натолочений М.В. Теоретичні основи створення інноваційного освітнього середовища на уроках фізичної культури.....</i>	47
<i>Огнистий А., Огніста К. Стем-проекти у фізичному вихованні школярів.....</i>	49

Огородник І.В., Хмара М.А. Використання спортивних ігор в освітньому процесі нової української школи.....	53
Очеретний В.О. Інформаційно-комунікативні технології в освітньому процесі фізичного виховання молоді.....	55
Пасєка Я.Р., Мозолєв О.М. Сучасні погляди польських науковців на значення фізичної культури та фізкультурної освіти	57
Поліщук О.С. Методологія наукового пізнання у сфері фізичної культури і спорту.....	59
Рибак Л.О., Скорошенко Н.В., Кіжевський К.А. Інноваційні підходи та сучасні виклики у підготовці фахівців з фізичної культури...	61
Сікорський І.Р., Хмара М.А. Погляди польських науковців на значення професійної підготовки вчителя фізичної культури.....	64
Сірий О.М. Оздоровчі види гімнастики як основа фітнес технологій дистанційного навчання студентів.....	67
Смольський А.В., Смольська А.О. Впровадження нових змістових модулів в процес фізичного виховання молодших школярів.....	69
Сокальський В.В., Алексєєв О.О. Розвиток культури здорового способу життя в учнів на уроках фізичної культури	72
Томчук М.П., Мозолєв О.М. Значення занять з атлетичної гімнастики.....	75
Федик В.А., Палига О.М. Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою школярів 11-14 років.....	77
Халайцян А.П. Формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.....	79
Хмара М.А. Інтерактивні методи навчання у фізичному вихованні.....	81
Хом'юк Н.М. Проблеми розвитку рухової активності школярів...	84
Цибанюк О.О. Перспективні напрями використання історичного досвіду фізичного виховання школярів Румунії в сучасній системі освіти України.....	87
Юрнюк Б.П. Порівняльний аналіз української та польської базових програм навчання з фізичної культури учнів IV-х класів...	89
Ячмін' В.І. Підвищення рівня рухової активності студентів засобами інноваційних технологій.....	92
Секція 2. Проблеми розвитку спорту в закладах освіти	
Бульба О.В., Хмара М.А. Планування тренувального процесу в підготовці спортсменів-школярів з гирьового спорту.....	96
Вовк В.П. Розвиток психологічних якостей спортсменів-початківців в ігрових видах спорту.....	99

Герич О.П., Хмара М.А. Особливості підготовки футболістів 14-16 років до змагального сезону.....	100
Гнидюк О.П., Ковальчук Р.О. Використання пляжного волейболу в період міжсезонної підготовки спортсменів класичного волейболу.....	103
Григоренко О.П., Дутчак Ю.В., Григоренко. В.В. Становлення і розвиток фізичної культури і спорту в Хмельницькому національному університеті	105
Ковальчук Р.О. Формування психологічного клімату волейбольної команди.....	110
Ліханський Є.К., Мозолев О.М. Значення занять спортом для покращення психічного здоров'я учнів старших класів в період війни	113
Лозінський С.В. Розвиток швидкості у студентів-баскетболістів.....	115
Михайловська О.Р., Фурман Л.М. Вплив занять волейболом на розвиток індивідуальних якостей студентів.....	118
Мозолев О.М. Моделювання тактичних дій волейбольної команди	120
Осацький О.В. Проблеми інтенсифікації в підготовці юних футболістів.....	122
Солтик О.О., Солтик В.О. Розвиток згуртованості веслярів на човнах «дракон».....	124
Татарін О. Сучасні тенденції розвитку чоловічого волейболу.....	128
Фурман Л.М. Особливості проведення фітнес тренувань з жінками другого періоду зрілого віку.....	130
Хмара Д.В., Бортнік О.В. Аналіз німецької системи підготовки футболістів.....	132
Хмара М.А. Функції тренера спортивної команди.....	134
Хмара М.В., Харченко Д.А. Основні якості воротаря футбольної команди.....	137
Шершун В.М., Халайцян А.П. Розвиток координаційних здібностей юних баскетболістів.....	139

Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури

Керівник секції Мозолев Олександр Михайлович – професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

***Багас Олег Петрович,**
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
кандидат педагогічних наук, доцент*

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Складні соціально-політичні умови в яких опинилась Україна в останні роки здійснили негативний вплив на стан здоров'я, рівень освіти та мотивацію учнів та студентів щодо власного інтелектуального та фізичного розвитку. Останні п'ять років охарактеризувались глобальними проблемами, що вплинули на кожну людину: поширення пандемії Covid-19 та впроваджені карантинні обмеження, а згодом початок російської агресії та повномасштабної війни проти українського народу [1, 2]. Впроваджені заходи безпеки вимусили заклади освіти переходити до дистанційної та змішаної форм навчання, що не могло не відобразитись на якості освіти та зниженню успішності учнів та студентів [3]. Безумовно, в таких складних умовах підтримувати високий рівень мотивації молоді є складним завданням.

Мета статті – розкрити зміст розвитку мотивації молоді до занять фізичними вправами в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Постійний інтерес та зацікавленість до різних видів фізичної активності відповідає психології сучасної молоді. З огляду на те, що здоров'я і навчання взаємопов'язані, то важливо підтримувати інтерес і позитивне ставлення молоді до занять фізичною культурою та спортом, розвивати потребу в регулярних заняттях різними видами рухової активності.

Основна причина низької рухової активності молоді полягає у майже повній відсутності сформованих стійких звичок. Однією з основних умов успішної учбової діяльності є створення у молоді свідомих стійких мотивів [3, 4].

Мотиви – це потужні психічні сили або чинники, які регулюють діяльність. Регулювальна сила мотивів виявляється в їхньому активному впливі, що підтримує і стимулює інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети.

Мотивація – це сукупність причин та чинників, які ініціюють, спрямовують та підтримують поведінку людини у конкретний момент. Залежно від світогляду, спрямованості, рис характеру, самосвідомості, життєвого досвіду, інтелекту, психофізіології у людини складається своя, відносно стійка мотивація діяльності. Отже, мотивація це прагнення людини щось робити. А будь-яка діяльність має сформовану ціль, тобто уявлення про майбутній результат [5].

У процесі навчальної діяльності спостерігається прояв наступних мотивів: пізнавальні, які направлені на зміст предмету і процес навчання; соціальні, серед яких виділяються мотиви відповідальності, самовизначення і самовдосконалення; особистісні (мотиви благополуччя, обхід неприємностей, престиж тощо) [6].

Пізнавальні мотиви є найбільш поширеними та одні із найважливіших у педагогічній практиці. Серед спонукальних мотивів фізичної діяльності молоді виділяють:

- внутрішні мотиви, які пов'язані з задоволенням процесу діяльності (емоційність, новизна, динамічність тощо);
- зовнішні позитивні мотиви, які опираються на результат діяльності (отримання знань, вмінь та навиків, активний відпочинок тощо);
- мотиви, які пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, корекція фігури тощо);
- зовнішні негативні мотиви (страх перед насміханням через невміння виконати ту чи іншу вправу, отримання низької оцінки тощо).

Найбільш поширеним серед мотивів молоді у період дії воєнного стану в Україні є мотив збереження та зміцнення здоров'я. Важливими стають ті мотиви, які підкріплюють забезпечення потреби у русі: отримання додаткових знань про здоров'я і рухову активність людини; вивчення технологій покращення рухових здібностей; аналіз сучасних методик розвитку фізичних можливостей тощо [7; 8].

Мотиви, які спонукають тих, хто навчається до занять фізичною культурою і спортом мають складну структуру. Це і мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); і мотиви, пов'язані з результатом діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, подолання нормативів, покращення результатів отримання розряду, активний відпочинок); та мотиви пов'язані з перспективами зміцнення здоров'я стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і т.д.

Висновки. Активний руховий режим має велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку молоді. З метою покращення фізичного стану молоді в період дії воєнного стану необхідно розвивати мотиваційний компонент, активно сприяти формуванню в учнів та студентів внутрішньої та зовнішньої мотивації щодо занять фізичними вправами, використовувати усі форми здоров'язбережувальних технологій. Постійна підтримка навчальної мотивації дозволить молоді свідомо засвоювати надані знання, формувати вміння і навички; розвивати позитивне ставлення до процесу фізичного виховання і сприяти залученню до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Література

1. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20 (6), 3280 – 3287. DOI:[10.7752/jpes.2020.s6445](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6445)

2. Калашник, Д., Журавльова, І., Аксьонов, В., & Калинин, К. (2022). Особливості організації освітнього процесу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти в умовах війни. *Наукові перспективи*, 10 (28), 78-82.
3. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
4. Щирба, В. А. (2016). Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. *Physical Education Theory and Methodology*, (1), 16-23.
5. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1275>
6. Петричук, П. (2022). Особливості процесу формування мотивації до занять з фізичної культури та рухової активності серед студентської молоді. *Теорія і методика професійної освіти, Випуск 44, Том. 3*, 89-92.
7. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
8. Марченко, О., Бричук, М., & Дєдх, М. (2022). Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (3), 44-50.

Бульба Олексій Валерійович,
студент групи ФК-21,
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валєології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Вступ. Умови в яких зростає школяр, мають значний вплив на процес формування його мотиваційної сфери. Аналіз соціокультурного середовища дитини, яка проживає у сільській місцевості свідчить про наявність певних особливостей та відмінностей від міського соціокультурного середовища.

У сучасній освіті мотивація учнів є важливим чинником їхньої успішності, особливо в сільських школах, де учні часто стикаються з додатковими економічними та соціальними проблемами. Високий рівень мотивації сприяє не лише покращенню рівня рухової активності, розвитку рухових здібностей, формуванню фізкультурно-оздоровчого світогляду, зростанню спортивних результатів, а й розвитку життєво-необхідних навичок. Однак, через лімітовану, локально-обмежену матеріально-технічну базу та малу наповненість освітнього

процесу спортивним інвентарем, формування шляхів активізації діяльності учнів, а саме мотивації стає першочерговою потребою у сільських школах [1].

Мета статті – здійснити аналіз умов формування та розвитку мотивації щодо занять фізичною культурою та спортом у учнів сільської школи.

Результати дослідження Головними проблемами, з якими постійно доводиться стикатися вчителям фізичної культури залишаються матеріально-технічне і навчально-методичне забезпечення шкіл, а саме: мала наповнюваність учнів у класах; відсутність спортивних залів та майданчиків; обладнання та спортивного інвентарю; низький рівень рухової активності здобувачів освіти; відсутність в них мотивації до занять фізичною культурою та спортом [2].

Діти, батьки яких систематично займаються спортом, ведуть активний, здоровий спосіб життя, пропагують фізичну активність, набагато частіше виявляють бажання займатися спортом. Саме, власний приклад батьків щодо ведення активного, здорового життя та підтримка дітей у бажанні займатися фізичною культурою та спортом родиною є найважливішим чинником щодо формування та розвитку мотивації у учнів сільських шкіл.

Сільські мешканці добре знають один одного, у тому числі і людей, які мають спортивні досягнення, що теж може позитивно вплинути на формування та розвиток мотивації у підростаючого учнівського покоління і стати поштовхом до занять фізичною культурою та спортом.

У шкільному осередку ключову роль у мотивації учнів відіграють педагоги, які у своїй діяльності використовують нестандартні підходи до навчання, впроваджують інноваційні форми організації навчальної діяльності та використовують інтерактивні технології в освітньому процесі [3; 4].

Наявність спортивної інфраструктури (спортивних майданчиків, стадіонів, секцій) у селі, а також організація місцевих змагань допомагають учням проявити свої здібності та знайти позитивну мотивацію для занять фізичною культурою та спортом. Важливо залучати місцеві громади та спонсорів для розвитку спортивної інфраструктури, оскільки це сприятиме підвищенню рівня фізичної активності серед дітей та підлітків [5].

Командний дух та підтримка з боку товаришів можуть значно вплинути на бажання дітей займатися фізичною культурою та спортом. Оскільки, змагання, ігри та спільні тренування стимулюють учнів бути успішнішими, залишатися активними, формують командні та лідерські якості і мотивують до подальших занять. Проведення різноманітних заходів, таких як спортивні свята, марафони, естафети та турніри, підвищують рівень зацікавленості дітей, формують фізкультурний світогляд та сприяють їх фізичному розвитку [6].

Безумовно, важливим фактором є ідентифікація особистих цілей у спорті. Діти, які мають чітке уявлення про те, чого вони хочуть досягти, більш вмотивовані до регулярних занять. Важливо, щоб педагоги та батьки допомагали учням визначати їхні спортивні цілі та розробляли індивідуальні плани розвитку.

Необхідно зазначити, що діти, батьки яких мешкають у селі, відрізняються від своїх міських однолітків тим, що їхні родини мають значні господарства, городи та худобу, і їх активно залучають до сільськогосподарських робіт. Це, у свою чергу, впливає на їхню мотивацію щодо занять фізичною культурою та спортом. Важливим аспектом у формуванні та розвитку мотивації у учнів

сільських шкіл є створення умов, за яких фізична активність буде інтегрована в їх повсякденне життя [7].

Зацікавлена місцева влада, маючи в руках інструмент матеріального заохочення, тобто через нагородження окремих учнів, команд чи навчальних закладів за спортивні успіхи, безперечно, є чудовим мотиватором. Окрім матеріального заохочення, важливими є і символічні нагороди, такі як відзнаки, можливість представлення школи на вищих рівнях змагань, що стимулює до подальших досягнень.

На сьогоднішній день по всій Україні проводяться наймасштабніші учнівські змагання «Пліч-о-пліч» на різних адміністративних рівнях: шкільному, територіальному, районному, обласному та всеукраїнському з сіми видів спорту: баскетболу, волейболу, гандболу, футзалу, регбі-5, спортивного орієнтування та черліденгу. Метою змагань є збільшити кількість школярів, які займаються фізичною культурою і спортом на постійній основі і ведуть здоровий спосіб життя. Участь у даних змаганнях сприяє формуванню та розвитку мотивації у учнів сільських шкіл та дає їм можливість проявити свої уміння, навички та досягнути максимально високих спортивних результатів [8].

Висновки. Формування та розвиток мотивації до занять фізичною культурою та спортом у учнів сільської школи є складним процесом, який залежить від багатьох умов, а саме: родинної підтримки, вчителів, які навчають, оточуючого середовища, наявної спортивної інфраструктури та визначених особистісних цілей учнів.

Література

1. Гордійчук, В. І. (2010). Ставлення сільських та міських учнів середніх та старших класів до занять фізичними вправами. *Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]–Харків: ХДФК*, 3, 36-40.
2. Мицишин, М., & Кравчук, О. (2013). Специфіка навчальної мотивації дітей сільських шкіл. "LAW & PSYCHOLOGY 2013", 21–23 NOVEMBER 2013, LVIV, 73-75.
3. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
4. Хома, Т. В., & Сивохоп, Е. Е. (2024). Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції Нової української школи. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*, (5), 67-71.
5. Петрова, Н. В., Гудим, Г., & Корж, Є. М. (2023). Форми організації оздоровчої фізичної культури. *Перспективи та інновації науки*, 8(26), 218-229.
6. Зайцева, Ю., & Ломан, С. (2017). Фізкультурно-спортивна робота у змісті професійної діяльності учителя фізичної культури. *Витоки педагогічної майстерності*, (20), 107-111.
7. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
8. Каліберда, О., & Мельников, А. (2024). Сучасні форми спортивно-масової роботи серед учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 82-91.

*Білик Давид Павлович,
студент групи ФК-116
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:*

*Поляк Володимир Васильович,
вчитель фізичної культури Андрійковецької гімназії
Розсошанської сільської ради*

НАВЧАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ТЕХНІКИ ПОДАЧІ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ

Вступ. Волейбол – популярний вид спорту, який сприяє розвитку фізичних якостей, координації рухів та командної взаємодії гравців. Навчання та вдосконалення технічних дій гри у волейбол відбувається в школі на уроках фізичної культури у 5-9 класах. Одним із ключових елементів гри є подача, яка визначає початок розіграшу та може принести команді важливі очки. Однак, техніка подачі є досить складною для учнів середньої школи, що потребує розробки ефективних методик навчання та вдосконалення.

Мета статті – розглянути методику навчання учнів середньої школи техніки подачі м'яча у волейболі.

Результати дослідження. Волейбол – це динамічний та захоплюючий вид спорту, який вимагає від гравців не лише фізичної підготовки, але й високої технічної майстерності. Одним з ключових елементів гри, що визначає початок кожного розіграшу, є подача м'яча. Цей технічний прийом, на перший погляд простий, насправді вимагає значної координації, точності та сили, особливо на етапі навчання в середній школі [1].

Подача у волейболі є складним елементом, оскільки вимагає від учнів поєднання декількох важливих компонентів: правильного положення тіла, точного підкидання м'яча та скоординованого удару. Учні середньої школи часто стикаються з труднощами через недостатній розвиток координаційних навичок, тому важливо приділяти особливу увагу навчанню техніки подачі м'яча.

Існує кілька основних видів подач, кожен з яких має свої особливості та рівень складності. Найпростішою є подача знизу, яка рекомендується для початківців. Вона дозволяє учням освоїти базові рухи та відчуття м'яча. Подача зверху вимагає більшої координації та сили, тому її розучування починається після освоєння подачі знизу [2]. Найскладнішим видом є силова подача у стрибку, яка використовується професійними гравцями, але її освоєння в середній школі не є обов'язковим.

Процес навчання техніки подачі м'яча у волейболі включає: розучування, вдосконалення та використання у змагальній діяльності.

Розучування подачі знизу починається з правильного вихідного положення: ноги на ширині плечей, одна нога попереду, м'яч у руці. Далі виконується невелике підкидання м'яча та удар по ньому знизу. Важливо навчити учнів правильно супроводжувати м'яч після удару, щоб забезпечити його точний політ. Поступово збільшується відстань до сітки та відпрацьовується точність удару.

Нижня пряма подача – основна техніка для початківців. Вдосконалення техніки подачі м'яча знизу передбачає комплексний підхід, що включає в себе правильне вихідне положення, точне підкидання м'яча, ефективний удар та плавний супровід м'яча. Вихідне положення: гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги зігнуті у колінах, ліва нога попереду (протилежна руці, що ударяє). Тулуб злегка нахилено вперед, м'яч тримають лівою рукою. Одночасно з підкиданням м'яча права рука відводиться вниз-назад на замах. Удар по м'ячу виконується напруженою долонею випрямленої руки на рівні пояса, при цьому вага тіла переноситься на ліву ногу, а гравець після удару робить правою ногою крок у напрямку ігрового поля. Найістотнішим в цій техніці є правильно підкидати м'яч – трохи вперед і вгору. Підкидання м'яча має бути рівним та контрольованим, на невелику висоту перед собою. Удар виконується з'єднаними разом руками, утворюючи рівну поверхню, нижньою частиною передпліччя, при цьому руки повинні бути прямими в момент удару. Після удару руки продовжують рух у напрямку польоту м'яча, забезпечуючи точність та силу подачі [3].

Для досягнення високого рівня техніки необхідні регулярні тренування, що включають вправи на точність та силу подачі, а також аналіз помилок з подальшою корекцією рухів. Перегляд відеоматеріалів з професійними гравцями може допомогти у розумінні вірної техніки виконання. Важливо пам'ятати, що техніка подачі м'яча знизу вимагає постійної практики та вдосконалення.

Розуміння подачі зверху вимагає більшої координації та сили. Вихідне положення схоже на подачу знизу, але підкидання м'яча виконується вище. Після підкидання виконується замах рукою та удар по м'ячу зверху. Важливо навчити учнів правильно координувати рухи та контролювати силу удару. Поступово відпрацьовується правильне підкидання м'яча та техніка удару.

Техніка подачі м'яча зверху у волейболі включає в себе кілька ключових елементів: вихідне положення, підкидання м'яча, замах, удар по м'ячу, супровід м'яча. Гравець стає обличчям до сітки, ноги злегка зігнуті в колінах, одна нога виставлена вперед для стійкості, тулуб злегка нахилений вперед. М'яч підкидається вгору перед собою на оптимальну висоту, ударна рука відводиться назад і вгору, лікоть зігнутий, тіло злегка прогинається назад. Удар виконується прямий випрямленою рукою по верхній частині м'яча, кисть напружена, рух руки різкий і хльосткий. Після удару рука продовжує рух вперед, супроводжуючи м'яч, тіло переноситься вперед. Важливими моментами є точність підкидання м'яча, сила удару, координація рухів та регулярні тренування [4; 5].

Для покращення техніки рекомендується звертати увагу на положення тіла та рук, тренувати подачу з різних позицій та використовувати відеоматеріали. В ігровій ситуації важливо використовувати варіативність подач, щоб ускладнити прийом м'яча суперником. Це включає зміну сили удару, напрямку польоту м'яча та використання різних видів подач. Варіативність подач дозволяє учням розвинути тактичне мислення та адаптуватися до різних ігрових ситуацій.

Висновки. Методика навчання та вдосконалення техніки подачі м'яча у волейболі складний та достатньо довготривалий процес. Навчання учнів середньої школи техніки подачі м'яча у волейболі є важливим етапом у їхньому спортивному розвитку. Воно сприяє розвитку координації, сили та точності

рухів, а також формує тактичне мислення та вміння адаптуватися до різних ігрових ситуацій.

Література

1. Маріонда, І. І., Сущенко, І. В., Жоффчак, Є. С., & Шевченко, К. А. (2013). Методика навчання техніки гри у волейбол. Ужгород, 78с.
2. Мозолев, О.М. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.
3. Головкин, А.М. (2023). Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки. К: КНУБА, Талком, 28 с.
4. Мозолев, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. doi:[10.31475/ped.dys.2024.36.01](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.01)
5. Шалар, О., Гузар, В., & Решотка, Н. (2019). Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. *Спортивні ігри* 1(11), 58-66.

Вонсович Тарас Олександрович,

студент групи ФК-116,

гуманітарного факультету

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Ткачук Надія Володимирівна,

директор Грузевицького ліцею,

Чорноострівської селищної ради,

Хмельницького району,

Хмельницької області

ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Фізичне виховання є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості дитини, особливо в період середнього шкільного віку. Саме в цей період у дітей відбувається активне формування фізичних, психологічних і соціальних якостей, що має довготривалий вплив на їхнє здоров'я, працездатність та загальний життєвий тонус. На тлі зростаючого впливу цифрових технологій та зменшення рівня щоденної рухової активності, спостерігається тенденція до гіподинамії серед школярів, що, у свою чергу, сприяє збільшенню кількості дітей із надмірною вагою, порушеннями постави, зниженням імунітетом та іншими проблемами здоров'я. Відповідно, роль фізичної культури у школі стає дедалі важливішою не лише як навчального предмету, а як чинника профілактики захворювань і формування здорового способу життя [1]. Актуальність теми полягає в необхідності не лише кількісно, а й якісно оцінити вплив уроків фізичної культури на фізичний розвиток дітей, вивчити динаміку змін основних показників фізичного стану.

Мета статті – аналіз впливу систематичних уроків фізичної культури на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку.

Результати дослідження. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку таких якостей, як сила, витривалість, швидкість, координація,

гнучкість, а також позитивно впливають на психоемоційний стан дитини, знижують рівень стресу та підвищують здатність до концентрації уваги [2]. Проте, незважаючи на наявність державної програми з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, ефективність уроків фізичної культури залишається об'єктом постійного наукового обговорення.

Підлітковий організм учнів середнього шкільного віку зазнає значних функціональних змін: пришвидшується ріст тіла, збільшується м'язова маса, активно розвиваються серцево-судинна, дихальна та нервова системи.

Характерними особливостями функціонування систем організму учнів середнього шкільного віку під впливом фізичних навантажень є:

- серцево-судинна система учнів середнього шкільного віку під впливом регулярного фізичного навантаження адаптується (покращується кровообіг, збільшується об'єм серця, зростає еластичність судин), покращуються показники фізичної підготовленості (зростає витривалість та знижується стомлюваність при фізичних навантаженнях).

- дихальна система підліткового організму під час навантаження також зазнає позитивних змін, а саме: збільшується життєва ємність легень, покращується постачання кисню до організму. Це важливо для розвитку аеробної витривалості, особливо в таких видах рухової активності, як біг чи плавання.

- м'язова система учнів даної вікової групи швидко розвивається: зростає м'язова маса, зміцнюються сухожилля та зв'язки. Під впливом систематичних занять фізкультурою зростають показники розвитку сили, швидкості та координації рухів.

- нервова система школярів середніх класів під впливом фізичних навантажень стає більш стресостійкою, покращується моторна пам'ять та швидкість реакцій, здатність орієнтуватися у просторі і часі та керувати рухами, що позитивно позначається на показниках розвитку рухових здібностей (особливо спритності), формуванні рухових умінь та навичок, рівні рухової активності [1].

Отже, функціональні зміни в організмі дитини середнього шкільного віку у поєднанні з регулярними заняттями фізичною культурою створюють потужний фундамент для розвитку фізичних здібностей, що є необхідними для їх гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку. Саме тому, уроки фізичної культури в школі відіграють ключову роль у формуванні навичок ведення здорового способу життя та розвитку фізичних здібностей у дітей середнього шкільного віку.

Під час уроків фізкультури цілеспрямовано розвиваються основні фізичні здібності:

- сила — через виконання вправи з власною вагою або з обтяженнями;
- витривалість — завдяки виконанню бігових вправ, іграм на витривалість;
- швидкість — через естафети, спринтерські забіги;
- гнучкість — внаслідок виконання вправ на розтягування;
- спритність — під час рухливих ігор та фізичних вправ.

Під час організації фізичного виховання з учнями середнього шкільного віку методика проведення уроку наближається до методики занять із дорослими.

Зміст уроків, тобто дозування навантажень й оцінка фізичної підготовленості відбувається з урахуванням вікових та статевих особливостей. Важливим у підлітковому віці є також те, що завершується розвиток центральної нервової системи. Процеси порушення та гальмування врівноважуються. Збільшується спроможність мозку до аналітичної й синтезуючої діяльності. Учні стають здатні виконувати вправи з урахуванням лише словесних указівок учителя [3; 4].

Ставлення до уроків фізичної культури у учнів середнього шкільного віку тісно пов'язано з особистісним значенням мотивів діяльності для кожного з них, серед яких домінують: навчально-пізнавальні, процесуальні, результативні, отримання оцінки, соціально-значущі мотиви і мотиви уникнення неприємностей. Серед причин, що спонукають учнів до відвідування уроків фізичної культури переважною є позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Саме використання на уроках фізичної культури ігрового та змагального методів закріплення та удосконалення рухових дій сприяє підвищенню інтересу до занять, розвитку комунікативних навичок, формуванню колективної відповідальності при командній взаємодії та лідерських якостей при індивідуальному єдиноборстві, формуванню гармонійно розвиненої особистості [5; 6].

Висновок. Уроки фізичної культури мають значний позитивний вплив на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку. Вони сприяють покращенню основних фізичних якостей, зміцненню здоров'я, а також формуванню соціальних навичок і позитивної мотивації до рухової активності. Систематичне проведення фізичних занять у школі, за умови їх якісного методичного забезпечення, є важливим чинником гармонійного розвитку дитини. Рекомендується підвищити інтенсивність занять, урізноманітнити їх зміст, а також залучати учнів до позакласної спортивної діяльності для досягнення максимального ефекту.

Література

1. Зайцева, М. В. (2020). Фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку в умовах освітнього процесу. *Педагогіка і психологія*, (2), 55–59.
2. Васильченко, С. О. (2019). Аналіз ефективності уроків фізичної культури в сучасній школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3), 87–91.
3. Шепеленко, Т. В., Буц, А. М., Дорош, М. І. (2020). Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї. *Харків: УкрДУЗТ*, 56 с.
4. Хмара, М. (2022). Спортивно-оздоровча діяльність закладів середньої освіти. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (August 19, 2022; Tel Aviv, Israel), 201-203.
5. Пальчик, Д. А. (2024). Форми і засоби підвищення рухової активності дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури, 4, 207. DOI:10.46299/ISG.
6. Шутько, В.В., Карпов, В.І., & Світка, Л.М. (2015). Застосування ігрового та змагального методу на уроках фізичної культури з волейболу.

*Григоренко Олександр Петрович,
доктор історичних наук, професор, академік
Міжнародної академії інформатизації,
Почесний краєзнавець України
Григоренко Вадим Володимирович,
учень Хмельницького ліцею №11*

ЗАРОДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ НАПРИКІНЦІ ХІХ ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ

Вступ. Питання розвитку фізичної культури і спорту – це одна з найбільш актуальних проблем державного будівництва, зміцнення держави, становлення її політичної та економічної незалежності. Дослідження історичних шляхів від минулого до сучасного, визначити характер і напрямки розвитку фізкультурно-спортивного руху сприяє більш кращому розумінню його тенденцій і прогресу [1].

Аналіз досліджень і публікацій. Про шляхи зародження фізкультурно-спортивного руху в українських землях стосовно досліджуваного періоду у вітчизняній історіографії опубліковано чимало змістовних праць. Ґрунтовні статті, історичні нариси, публікації в збірниках наукових праць, брошурах та на сторінках центральних і місцевих газет присвячені даній темі здійснили науковці закладів вищої освіти Хмельниччини, відповідальні працівники спортивних організацій та краєзнавці. Серед них виділяються праці С. Єсюніна, В. Григоренка, В. Литвина, В. Флентіна, Є. Свіргунця та інших.

Мета статті – на фактичному матеріалі дослідити шляхи зародження перших фізкультурно-спортивних гуртків на теренах сучасної Хмельниччини.

Результати дослідження. В другій половині ХІХ століття в політичному відношенні Західна Україна, що перебувала тоді в складі Австро-Угорщини, мала більш сприятливі умови для розвитку спортивного руху, ніж Наддніпрянщина, що перебувала під ґнітом Російської імперії. Українці Галичини хоча і обмежено, але користувалися демократичними правами – вибору своїх представників до крайового сейму та австрійського парламенту, мали вільну українську пресу, умови для розвитку української мови, літератури, освіти, науки.

Самобутнім проявом національного відродження Галичини була діяльність спортивно-військових молодіжних організацій – “Сокіл”, “Січ”, “Пласт”. Основним їх призначенням були фізична виправка та спортивні змагання. Але на галицькому ґрунті ці організації виконували важливу ідеологічну функцію, сприяли формуванню національної свідомості, почуття гордості за героїчне минуле українського народу. Більше того, з одного боку вони спиралися на військові традиції Запорозької Січі та українського козацтва, з іншого, - стали прообразом створення українських військових об’єднань, перших мілітарних одиниць українців початку ХХ століття, чиє призначення полягало в обороні в майбутньому української держави [2].

У 1894 році була заснована перша українська юнацька гімнастично-громадська організація “Сокіл”. Її засновниками були активісти наймасовішої культурно-громадської організації “Просвіта” В. Нагірний та В. Лаврівський. В 1900 році була створена ще одна українська парамілітарна організація “Січ”,

покликана відроджувати героїчні традиції козацької звитяги, українських військових осередків – “Січей”. Одним із організаторів створення “Січі” був К. Трильовський. Активними діячами товариства стали майбутні члени уряду та воєначальники Західноукраїнської народної республіки (1918 р.) С. Ставничий, А. Чайковський, Л. Лепкий, Д. Вітовський, Р. Дашкевич та ін. Після революції 1905-1907 років в Росії члени товариства “Січ” встановили контакти з діячами “Просвіт” у Наддніпрянщині, запрошували їх на “Січові свята” як представників Запорожжя. В 1911 році було засноване юнацьке військово-спортивне товариство “Пласт”, яке являло собою аналог організації скаутів. Організаторами об’єднання українських скаутів виступили майбутні старшини УГА П. Франко та І. Чмола. Запозичивши форми скаутського руху, вони надали йому українського характеру, спираючись на український військовий досвід від давніх часів [3].

Спортивно-військові товариства завдяки своїй структурі мали масовий характер. Показником масовості військово-спортивного руху на Галичині є той факт, що до розгалуженої мережі “Січей” було залучено близько 80 тисяч осіб.

Подільська губернія, як адміністративно-територіальна одиниця Російської імперії, межувала із західноукраїнськими землями. Територія губернії охоплювала переважно межі теперішніх Вінницької та Хмельницької, частково Одеської областей. На початку ХХ століття в губернії нараховувалося 18 міст. На кінець 1913 року міста Вінниця, Кам’янець-Подільський, Проскурів переступили 40-тисячну межу чисельності населення та набули ознак великих міських центрів. Міста стали піонерами у поширенні спорту на території краю. В житті подільян такі поняття як спорт і фізкультура з’явилися лише на початку ХХ ст. Англійці на той час вже давно грали у футбол, французька боротьба мала сотні тисяч прихильників у Європі, шведська система гімнастики досягла своєї досконалості, а подільяни тільки-тільки почали довідуватися про існування різних спортивних дисциплін.

Першою на Поділлі з’явилася гімнастика. З 1890 р. її ввели як обов’язковий предмет у всіх гімназіях Російської імперії, а згодом у всіх училищах та школах. Одночасно гімнастика стає обов’язковою й у щоденних заняттях солдатів військових частин. Але, слід враховувати, що заняття гімнастикою у вищезгаданих закладах мали не спортивний, а швидше навчально-тренувальний характер. Тому, про появу справжнього спорту на Поділлі ми можемо казати лише з 1908 р., коли виникла перша суто спортивна організація. Підтвердження цьому факту ми знаходимо у періодичних виданнях початку ХХ ст., зокрема у «Подолії» - газеті політичній, церковно-громадській та літературній. Ця газета видавалась у 1906-1914 рр. у Кам’янці-Подільському, виходила тричі на тиждень та повідомляла про всі найважливіші події у Подільській губернії [4].

Першу згадку про заснування першого на Поділлі спортивного товариства знаходимо в «Подолії» від 29 жовтня 1908 р. У цьому номері газети з’явилася коротенька інформація в один рядок: «У Кам’янці-Подільському засновується гімнастичне товариство під назвою «Сокіл». Діяльність товариства, його внутрішній устрій і заняття будувалися за принципами широко розповсюдженої у ті роки “Сокольської гімнастики”. Створив її у середині ХІХ століття, використавши основи німецької та шведської гімнастичних систем, чех М. Тирш. Його гімнастика включала особливе поєднання рухів, оригінальні вправи з

елементами атлетизму та акробатики, вправи на снарядах і без них, а також введення в тренування боротьби, боксу, фехтування [5].

З початком 1909 р. на шпальтах «Подолії» все частіше з'являється інформація про діяльність кам'янецького «Сокола». Так, 6 лютого 1909 р. повідомлялось про те, що «з 4 лютого розпочалися гімнастичні вправи, організовані гімнастичним товариством «Сокіл». 29 травня 1909 р. було вміщене наступне оголошення: «Гімнастичне товариство «Сокіл» з червня влаштує заняття для жінок». Першим видом спорту, в якому спробували себе подільські жінки, був теніс. Однак на оголошення, «Гімнастичне товариство "Сокіл" з червня влаштує заняття для жінок » лише кілька юних кам'янчанок виявили бажання займатися тенісом. Але в цьому нічого дивного не було, бо в ті роки для жінок навіть одягати спортивну форму вважалося непристойним. Не сприяла розвитку жіночого спорту і громадська думка того часу. От лише фраза з газети «Подільнин» за 1909 рік: «Обурює легковажне ставлення батьків, які дозволяють своїм дочкам займатися спортивними вправами у багатолюдних місцях ...».

2 жовтня 1909 р. «Подолія» вмістила велику статтю, присвячену святку освячення ікони архистратига Михайла у приміщенні гімнастичного товариства «Сокіл». У цій публікації повідомлялось, коли було засновано товариство, хто були його керманічі та які успіхи соколи досягли за рік свого існування. Ця доволі велика стаття підтверджує те, що кам'янецький «Сокіл» почав діяти з жовтня 1908 р. Організатором його був М.П. Алмазов – відомий у губернському центрі громадський діяч [6].

З перших днів заснування товариство «Сокол» розгорнуло в Кам'янці-Подільському активну діяльність: в орендованому фойє міського театру були організовані постійні тренування з гімнастики, легкої атлетики, фехтування й тенісу, влітку влаштовувалися, так звані, «прогулянки» – заняття на природі за містом. Товариство мало свій статут, форму й емблему – зображення сокола, що тримає в кігтях гірчу. Відповідальним за спортивну роботу був гімназіарх, в обов'язки якого входила правильна організація занять і тренувань. Першим на цю посаду призначили спеціально запрошеного чеха Генріха Вондру [7].

Незабаром до сокольських спортсменів Кам'янця-Подільського прийшли перші успіхи на змаганнях. Так, на VI Всесокольському зльоті у Празі в 1912 р. переможницею серед гімназисток стала Миллада Гекке. В серпні 1913 р. кращі гімнасти товариства брали участь в I-й Всеросійській Олімпіаді, що проходила в Києві. Цього разу високу майстерність виявив Іван Вроновський. З сокольського руху на арену чемпіонату Європи вийшов кам'янчанин Костянтин Павленко. У 1913 р. в Парижі він став чемпіоном континенту з важкої атлетики у найлегшій вазі. В своєму рідному місті К. Павленко виховав багато здібних спортсменів.

Сокольські товариства були досить поширені в Російській імперії, й на 1914 р. їх нарахувалося 36. В Україні, крім Кам'янець-Подільського, діяли «Соколи» у Києві (почав діяти у 1900 р. як чеський гімнастичний гурток), Одесі (1907 р.), Катеринославі (нині – Дніпро) та Харкові (1908 р.), Чернігові та Полтаві (1909 р.), Кривому Розі та Слов'янську (1913 р. Усі сокольські товариства мали спільний символ – зображення сокола у польоті з розпростертими крилами й однією або двома гантелями у кігтях. Цей символ використовували на різноманітних бланках, печатках, а також як металевий знак члени товариства всіх сокольських організацій – чехи, поляки, хорвати, українці, росіяни. Ймовірно, що подібний

знак був й у кам'янецького «Сокола». На це вказує виявлений у Державному архіві Хмельницької області Статут Кам'янець-Подільського гімнастичного товариства «Сокіл», де зазначено, що товариство має печатку із зображенням сокола [8].

Перша світова та громадянська війни перервали діяльність товариства, але ненадовго. Як тільки на Поділлі настало мирне життя, кам'янецький «Сокіл» відновив свою роботу. 5 травня 1921 р. гімнастичне товариство і його Статут зареєстровані при відділі «Всеовбучу». Знову починає працювати будинок товариства, або як його називали кам'янчани, «соколья». Більше того, крім спортивних тренувань при «Соколі» влаштовується бібліотека та читальня, починають діяти курси теоретичної та практичної гімнастики, засновується навіть хор та оркестр. Спорт інструктором відновленого кам'янецького «Сокола» став І. Вроновський. Здавалося, надалі «Сокіл» буде лише зміцнювати свої позиції у спорті. Але, все вийшло інакше, - у спорт втрутилась політика та ідеологія. Та в 1923-1924 рр. в СРСР почалася «чистка» громадських організацій, під яку потрапили й спортивні товариства.

Література

1. Мозолев, О.М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, (5), 124–130.
2. Григоренко В.О. (1998). Розвиток фізичної культури та спорту на Хмельниччині. *Вісник Технологічного університету Поділля*. Ч. 2, 175-178.
3. Григоренко О.П., Григоренко В.О. (2004). Фізична культура і спорт на Хмельниччині: сторінки історії. *Освіта, наука і культура на Поділлі. Збірник наукових праць*. Т.4. 339-346.
4. Єсюнін С.М. До історії першого на Поділлі спортивного товариства «Сокіл» (за матеріалами газети «Подолія» початку XX ст.) // 100 років спорту на Поділлі: історичні витоки, сучасний стан та перспективи розвитку. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Кам'янець-Подільський, 2009. – С.56-58.
5. Єсюнін С.М., Григоренко О.П. (2015). Заснування та розвиток першого на Поділлі спортивного товариства “Сокіл”. *Красзнавець Хмельниччини*. Випуск 7, 100-104.
6. Лях-Породько О.О. (2011). Сокільський гімнастичний рух в Україні на межі XIX – XX століть. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*. Запоріжжя, 104-105.
7. Черпак, Ю. В. (2015). Діяльність спортивно-гімнастичних товариств як чинник фізичного виховання молоді на українських землях наприкінці XIX–початку XX ст. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*, 16, 397-404.
8. Ярославська, Л. П., & Загородній, В. В. (2015). Становлення і розвиток українського сокільського спортивно-гімнастичного руху в кінці XIX – на початку XX ст. *Гуманітарний вісник. Серія: Історичні науки*, (7), 52-61.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ МІЖПРЕДМЕТНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Вступ. У контексті модернізації освітнього процесу важливим завданням сучасної школи є створення умов для цілісного розвитку особистості учня, формування його компетентностей у різних сферах життєдіяльності. Одним із ефективних шляхів реалізації цього завдання є впровадження міжпредметної інтеграції, яка забезпечує взаємозв'язок знань із різних галузей і сприяє глибшому усвідомленню учнями навчального матеріалу. Особливого значення міжпредметна інтеграція набуває у сфері фізичного виховання, де поєднання знань із біології, хімії, психології, валеології, медицини та інших предметів дозволяє підвищити ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності.

Фізичне виховання є не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й потужним педагогічним інструментом впливу на світогляд учнів, їхню культуру здоров'я та спосіб життя. У цьому контексті інтеграція фізичного виховання з іншими предметами сприяє не лише збагаченню змісту уроків, але й формуванню цілісного уявлення про власне тіло, здоров'я, закономірності його функціонування, а також усвідомленню важливості фізичної активності для гармонійного розвитку [1].

Актуальність дослідження зумовлена потребою в оновленні змісту та форм організації фізичного виховання, підвищенні мотивації учнів до занять фізичною культурою через залучення їх до міждисциплінарної взаємодії, що відповідає вимогам Нової української школи та концепції компетентнісного підходу в освіті.

Метою статті є визначення педагогічних засад ефективної міжпредметної інтеграції у фізичному вихованні школярів, а також окреслення шляхів підвищення якості освітнього процесу шляхом поєднання знань з різних галузей у межах фізичного виховання.

Результати дослідження. Міжпредметна інтеграція у фізичному вихованні школярів ґрунтується на ідеї взаємозв'язку знань з різних навчальних дисциплін з метою формування цілісного світогляду учня, розвитку його критичного мислення, самосвідомості та здоров'язбережувальної компетентності. В умовах Нової української школи, яка орієнтується на компетентнісний підхід, інтеграція змісту фізичного виховання з іншими освітніми галузями сприяє створенню більш насиченого й мотивуючого навчального середовища.

До основних педагогічних засад міжпредметної інтеграції у фізичному вихованні належать [2]:

- системність, що передбачає цілеспрямовану інтеграцію знань з різних предметів у межах фізичного; виховання;
- компетентнісна орієнтація, яка забезпечує формування практично значущих знань і навичок, необхідних для збереження й зміцнення здоров'я;

- інтерактивність, що виявляється в залученні учнів до активної пізнавальної та фізичної діяльності;
- індивідуалізація, яка дозволяє враховувати рівень фізичної підготовки, інтереси та здібності кожного учня;
- інноваційність, яка полягає у впровадженні новітніх методик, технологій та форм навчання.

Інтеграція фізичного виховання з біологією сприяє розумінню функціонування опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, що дозволяє учням усвідомлювати значення фізичних навантажень для організму. Знання з хімії можуть бути використані для пояснення енергетичних процесів, що відбуваються під час фізичних вправ, а також впливу харчування та водного балансу на загальний фізичний стан. Поєднання з основами здоров'я та безпеки життєдіяльності дозволяє розширити знання учнів щодо профілактики травматизму, формування навичок першої допомоги та безпечного поведіння в побуті й під час занять спортом. Залучення до уроків знань із психології допомагає розуміти вплив емоційного стану на фізичну активність, роль мотивації у досягненні спортивних результатів, значення саморегуляції та самомоніторингу [3].

Особливо перспективною є інтеграція фізичного виховання з інформатикою – використання фітнес-трекерів, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, онлайн-платформ для оцінки прогресу тощо. Це сприяє формуванню цифрової компетентності та підвищує зацікавленість школярів у власному фізичному розвитку.

Педагогічна практика підтверджує, що міжпредметна інтеграція сприяє підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, оскільки навчальний матеріал стає для них більш осмисленим, практично значущим та пов'язаним із реальним життям. Наприклад, вивчаючи правила дихання при бігу, учень одночасно засвоює знання з анатомії; розробляючи індивідуальний режим дня – опановує навички самоменеджменту та планування [4].

Для ефективної реалізації міжпредметної інтеграції необхідна співпраця вчителів різних предметів, методична підтримка, а також розробка інтегрованих навчальних програм і занять. Крім того, важливу роль відіграє матеріально-технічне забезпечення – наявність мультимедійних засобів, спортивного обладнання, навчальних ресурсів тощо.

Висновки. Таким чином, міжпредметна інтеграція у фізичному вихованні є важливою педагогічною умовою формування ключових компетентностей, розвитку здоров'язбережувальної поведінки та підвищення освітньої мотивації школярів. Її впровадження потребує цілісного бачення, професійної підготовки педагогів та підтримки з боку освітнього середовища.

Література

1. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А.А., 99 с.
<http://112.111.198.18:88/ispui/handle/123456789/637>
2. Хомяк, Г.Г. (2023). Інтеграційний підхід у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні*

методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми, (68), 146-154. DOI:[10.31652/2412-1142-2023-68-146-154](https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-68-146-154)

3. Домбровський, А. Е., Алексєєв, О. О. (2024). Теоретичні основи реалізації міжпредметної інтеграції в навчанні учнів на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*, 1 (70), 24-28. DOI:[10.32782/2663-6085/2024/70.1.4](https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/70.1.4)

4. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 8(6): 2352-2358. DOI:[10.13189/ujer.2020.080619](https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619)

Коник Богдан Миколайович,
студент групи ФК-21,
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатолівна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

РІЗНОВИДИ СПОРТИВНИХ ІГОР В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Вступ. Спортивні ігри є важливою частиною фізичного виховання у школі, оскільки сприяють розвитку фізичних якостей, координації, витривалості та командної взаємодії. Саме спортивні ігри є засобом комплексного розвитку фізичних, психологічних та морально-вольових якостей дитини [1].

У контексті Нової української школи змінюється підхід до навчання фізичної культури, зокрема до викладання спортивних ігор. Сучасні методики акцентують увагу не лише на фізичних навантаженнях, а й на формуванні життєвих компетентностей, мотивації до здорового способу життя та розвитку індивідуальних здібностей кожного учня широко використовуючи спортивні та рухливі ігри [2].

Мета статті – проаналізувати зміст та особливості сучасних спортивних ігор в програмі Новій української школи.

Результат дослідження. Спортивні ігри в Новій українській школі умовно можна поділити на традиційні та інноваційні. Традиційні спортивні ігри є фундаментом фізичного виховання в школах і широко застосовуються у шкільній програмі та змаганнях [3]. Вони включають в себе:

- футбол;
- баскетбол;
- волейбол;
- гандбол;
- настільний теніс;
- бадмінтон.

Нова українська школа має на меті зробити уроки фізкультури цікавими і різноманітними. Тому в програму включають як традиційні, так і нові спортивні ігри, котрі сприяють розвитку різних фізичних якостей, координації рухів, стратегічного мислення і командної взаємодії [4]. До них входять:

- корфбол – командна гра, схожа на баскетбол і нетбол, але з деякими відмінностями. Грають змішані команди (хлопці та дівчата). Розвиває спритність, координацію, командну взаємодію;
- флорбол – командна гра, схожа на хокей, але в залі. Грають пластиковими ключками та м'ячем. Розвиває швидкість, реакцію, координацію;
- фрізбі – командна гра з літаючим диском. Розвиває спритність, координацію, швидкість, командну взаємодію;
- петанк – гра з металевими кулями. Розвиває точність, координацію, стратегічне мислення;
- регбі-5 – полегшений варіант регбі, без силових контактів. Розвиває швидкість, спритність, командну взаємодію;
- чирлідінг – поєднання гімнастики, акробатики та танцю. Розвиває гнучкість, координацію, почуття ритму, командну взаємодію;
- доджбол – динамічна гра з м'ячами, де гравці намагаються вибити один одного. Розвиває спритність, реакцію, вміння ухилятися.

Особливістю впровадження у навчальний процес нових видів спортивних ігор є бажання зробити уроки фізичної культури цікавішими, впровадити нові види рухової активності, що враховують бажання дітей та сучасні тенденції розвитку спорту, сприяти вдосконаленню основних рухових якостей, необхідних для ведення здорового способу життя та успішної соціальної взаємодії.

В Новій українській школі у початкових класах спортивні ігри адаптовані для дітей молодшого віку, з використанням спрощених правил та спеціального обладнання. Основна мета таких ігор – не стільки досягнення спортивних результатів, скільки розвиток фізичних якостей, координації, спритності та формування інтересу до активного способу життя [5].

Найбільш популярними спрощеними спортивними іграми є:

- міні-футбол;
- міні-баскетбол;
- піонербол;
- доджбол;
- рухливі ігри з елементами спортивних ігор.

Важливо, щоб заняття з фізичної культури були цікавими, різноманітними та доступними для всіх школярів, незалежно від рівня їх фізичної підготовки чи індивідуальних особливостей. Завдяки інтеграції нових ігор розвиваються не лише фізичні якості, а й такі важливі компетентності, як командна співпраця, відповідальність, стратегічне мислення, лідерство та комунікація [6; 7]. Вони допомагають дітям розвивати фізичні вміння, отримувати задоволення від руху та формувати позитивне ставлення до спорту.

Висновок. Спортивні та рухливі ігри для школярів є невід'ємною складовою освітнього процесу. Впровадження нових видів спортивних ігор у навчальний процес є важливим кроком до оновлення фізичного виховання у школі відповідно до концепції Нової української школи. Окрім традиційних видів

спорту, також рекомендовано активне використання сучасних, адаптованих ігор, які відповідають інтересам та фізичним можливостям сучасних учнів.

Література

1. Мозолев, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. doi:[10.31475/ped.dys.2024.36.01](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.01)
2. Вахняк, В. (2022). Фізична культура в умовах нової української школи. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (October 28, 2022; Kraków, Poland), 177-179.
3. Помещиков, І., & Цветкова, Л. (2024). Використання спортивних ігор в Новій українській школі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 111-114.
4. Согоконь О., Донець О. (2024). Інноваційні спортивні ігри : навч.-метод. посіб. Полтава : Астроя, 91 с.
5. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416
6. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
7. Наумчук В.І. (2021). Використання спортивних та рухливих ігор у новій українській школі: реалії та перспективи. *Іноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*. 133.

Кравчук Людмила Степанівна,

завідувач кафедрами фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Хмельницького інституту соціальних технологій ЗВО

Відкритий міжнародний університет

розвитку людини Університету «Україна»

кандидат педагогічних наук, доцент

КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ВИКОРИСТОВУВАТИ ТЕХНОЛОГІЇ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. У сучасному українському суспільстві основною функцією фізкультурної освіти, що радикально змінює її якість, виступає функція перетворення освіти на реальний механізм фізичного, морального, психічного та духовного розвитку особистості. Посилення ролі особистості в усіх галузях суспільного прогресу роблять надзвичайно гострими завданнями докорінного перетворення системи фізичного виховання та спорту як головного джерела здорового людського потенціалу суспільства. Для реалізації цих завдань потрібні фахівці фізичної культури і спорту з високою педагогічною та дослідницькою культурою, здатні до професійної творчості в широкому сенсі. Тільки тоді фахівець фізичної культури виправдовує соціальні очікування, коли його

особистісна, загальна та професійна культура дозволяють адаптувати проєкт професійної діяльності до конкретних соціальних умов і реалій [1].

Мета статті - розкрити складові готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних технологій терапевтичної допомоги відновлення здоров'я спортсменів у професійній діяльності.

Результати дослідження. Сфера діяльності випускників ЗВО фізичної культури та спорту зазнала структурних змін, оскільки відчувається нагальна потреба суспільства в розширенні послуг, що надаються професіоналами у сфері фізичної культури та спорту. У сучасних умовах випускники ЗВО повинні бути підготовлені для роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. У зв'язку з цим зростає значимість фундаментальної підготовки студентів, їх професійної компетентності у сфері спорту вищих досягнень, під час роботи з різними групами населення [2].

Однією з характерних рис концепції компетентності фахівця є підвищення ролі суб'єкта в соціальних перетвореннях і вдосконалення здатності його зрозуміти динаміку процесів розвитку та впливу на їх хід. Ці вимоги професійної компетентності визначаються освітньою політикою держави. Базою, на якій виникає високий професіоналізм і через яку долається функціональна неграмотність фахівця, служить зміст освіти. Зміст освіти кадрів у сфері «фізична культура і спорт» стає варіативним, багатовимірним, поліпарадигмальним з урахуванням підвищення ролі суб'єкта та ступеня сформованості в них професійної компетентності [3].

Інтенсифікація процесу фізичного виховання та спортивного тренування без шкоди для здоров'я спортсменів можлива лише за раціональної побудови занять і використання системи відновлювальних заходів медико-біологічних, психологічних і активного відпочинку з виконанням фізичних вправ невисокої інтенсивності [4]. Загальні закономірності відновлення функцій організму після напруженої роботи полягають у такому:

1) швидкість і тривалість відновлення більшості функціональних показників знаходяться в прямій залежності від потужності (інтенсивності) роботи. Це означає, що чим коротше виконана робота, тим менше період відновлення;

2) відновлення різних функцій відбувається з різною швидкістю, так що досягнення ними вихідного рівня відбувається гетерохронно;

3) повнота та швидкість відновлення організму залежать від тренувальних ефектів, викликаних різними за обсягом навантаженнями. Близький тренувальний ефект – це викликані тренувальним заняттям зрушення в стані організму до моменту завершення або в межах його окремих частин. Якщо навантаження на занятті було досить високим, то воно пов'язане зі зниженням працездатності й функціонального стану окремих систем організму. Слідовий тренувальний ефект – це те, на що перетвориться, трансформується найближчий ефект залежно від часу, що проходить до наступного заняття;

4) за загальними ознаками відновлення він може бути троякого роду: пов'язане з недовідновленням, з повним відновленням і вираженим надвідновленням (суперкомпенсацією).

Вивчення зрушень функціонального стану організму спортсмена та його працездатності у процесі взаємодії цих двох ефектів є важливим завданням

спортивної науки, від вирішення якої залежить успіх усієї підготовки в цілому [5].

Отже, професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних технологій відновлення здоров'я спортсменів у професійній діяльності передбачає формування відповідної *готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, яка є інтегрованою характеристикою особистісних якостей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту*. У своєму дослідженні структурними компонентами готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності ми виділили *аксіологічний, гносеологічний і фізкультурно-оздоровчий* (рис. 1).

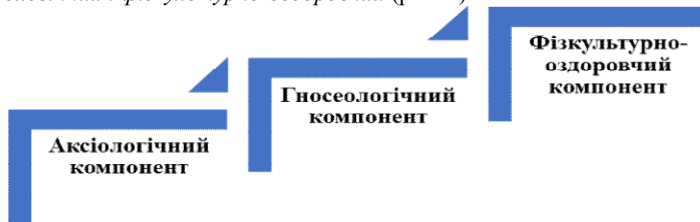


Рис. 1. Компоненти готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності

Аксіологічний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності передбачає, що істотним показником розвитку особистості фахівця фізичної культури і спорту є самооцінка його власної діяльності, яка формується під впливом оцінок керівника або тренера викладача, а також товаришів по роботі, студентів навчальної групи. Об'єктивна оцінка результатів, своєчасна підтримка керівником або тренером викладачем допомагають спортсмену, який знаходиться на межі зриву, відновити позитивну оцінку. Не менш важливим є позитивне мислення. Цей спосіб оздоровлення організму тісно пов'язаний із таким психологічним феноменом, як віра. Позитивне мислення визначається з вірою людини у свої сили, високою самооцінкою та оптимістичним поглядом на життя, який виробляється у процесі виховання, але більшою мірою – у процесі самовиховання [6].

Для відновлення сил і працездатності часто виникає необхідність активізувати протікання відновних процесів, посилити мобілізацію резервів, створюючи тим самим передумови для формування іншого типу станів організму – станів стійкої високої працездатності. Психологічні засоби реабілітації в останні роки набули широкого поширення особливо у фізкультурно-спортивній практиці. За допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної напруги, швидше відновити витрачену нервову енергію та тим самим зробити істотний вплив на прискорення процесів відновлення в різних системах організму. Однією з умов успішної реалізації психотерапії, психопрофілактики та психогігієни є об'єктивна оцінка результатів психологічних впливів.

Гносеологічний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров'я у

професійній діяльності передбачає формування спеціальних знань у студентів у таких напрямках:

1) раціональне планування фізкультурно-оздоровчого процесу: науково-обґрунтоване перспективне планування фізкультурно-оздоровчої діяльності, оптимальна побудова тренувальних мікро, мезо- і макроциклів, різноманітність засобів і методів фізичного виховання, відповідність тренувального навантаження рівнях функціональної та фізичної підготовленості, дотримання дидактичних принципів під час планування тренувального процесу, лікарсько-педагогічні спостереження;

2) оптимальна побудова тренувального заняття: відповідність тренувального заняття даного циклу тренування, проведення в підготовчій частині загальної та спеціальної розминки, наявність спеціальних фізичних вправ в основній частині заняття, обов'язкове проведення заключної частини тренувального заняття, відповідність навантаження індивідуальним можливостям, широке використання релаксаційних, дихальних вправ на розслаблення, регулярність занять, раціональне чергування навантаження й відпочинку, їх послідовність, свідомість, зацікавленість, об'єктивна оцінка результатів, педагогічний та лікарський контроль і самоконтроль;

3) ведення здорового способу життя: культура навчальних праць й побуту, культура міжособистісного спілкування й поведінки, самоврядування й самоорганізація, організація оптимальних режимів харчування, сну, перебування на повітрі, рухової активності, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, загартовування, відмова від шкідливих звичок, оптимальне поєднання праці й відпочинку.

Терапевтичний компонент готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров'я у професійній діяльності передбачає формування спеціальних умінь і навичок, які включають у себе: раціональне планування тренувального процесу відповідно до функціональних можливостей організму спортсмена, правильне поєднання загальних і спеціальних засобів, оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро- і макроциклів, широке використання перемикань, чітку організацію роботи й відпочинку; правильну побудову окремого тренувального заняття з використанням засобів зняття втоми; спрямоване варіювання інтервалів відпочинку між окремими вправами та тренувальними заняттями; розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів у місячних і річних циклах підготовки; розробку спеціальних фізичних вправ із метою прискорення відновлення працездатності.

Висновки. У сучасних умовах реформування освітньої системи України однією з нагальних проблем є підготовка висококваліфікованого фахівця, зокрема сектора фізичної культури і спорту. Випускники університетів фізичної культури і спорту повинні бути готові до професійної діяльності у специфічних умовах, серед яких енергійний характер рухових дій і особливі умови діяльності, що вимагає від них високого рівня сформованості таких якостей, як активність, здатність до адаптації в соціальній і професійній сферах, високий рівень фізіологічних і психологічних можливостей. Здатність фахівців такого профілю виконувати професійну діяльність залежить не тільки від їх професійної

підготовки, але й вимагає високого рівня фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я.

Література

1. Mozolev, O., Halus, O., Bloschchynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 185-192. DOI:[10.7752/jpes.2019.s1028](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1028)
2. Ажиппо, О.Ю. (2012). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків: Цифрова друкарня № 1.
3. Воронін, Д.Є. (2006). Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07). Херсон.
4. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (2), 870 – 876. DOI:[10.7752/jpes.2020.02124](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02124)
5. Жигір, В. І. (2014). Оцінювання професійної компетентності фахівця як фактор його формування. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки*, 2, 40-47.
6. Соколенко, О. І. (2008). *Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я* (автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04). Луганськ.

Курлянцева Інна Олександрівна,
студентка групи ПО-32у,
факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

СПОРТИВНИЙ КЛУБ ЯК ОСНОВНА ОРГАНІЗАЦІЙНА ЛАНКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПОЛЬЩІ

Вступ. Законом Польщі «Про спорт» [1] встановлено засади організації занять спортивною діяльністю. До спортивної діяльності належать усі форми фізичної активності людей, які впливають на поліпшення фізичного й психічного здоров'я, розвиток соціальних відносин або досягнення результатів у спорті на всіх рівнях. Спорт разом з фізичним вихованням і руховою реабілітацією становлять фізичну культуру. Спортивна діяльність здійснюється через спортивні клуби [2].

Мета статті – розкрити значення діяльності спортивних клубів з організації фізичного виховання в Польщі.

Результати дослідження. Законом Польщі «Про спорт» [1] визнано, що «особливим видом спортивних клубів є шкільний спортивний клуб який працює на принципах, передбачених законом «Про громадські об'єднання». Діяльність шкільного спортивного клубу спрямована на роботу з учнями початкової та середньої школи для розвитку їх фізичної активності. Особливе місце займає робота серед дітей та підлітків з низьким рівнем фізичної підготовленості та відсутністю навичок активного проведення дозвілля. Спортивний клуб надає можливість дітям відвідувати додаткові заняття спортом під наглядом учителя фізкультури. Відповідно до умов навчального закладу виділяється фінансування для оплати послуг учителів фізичної культури, закупки необхідного інвентарю та обладнання. З учнями з вільний від шкільних уроків час на постійній основі проводять різноманітні, сучасні та цікаві спортивні заняття з урахуванням рухових можливостей учнів.

Діяльність шкільних спортивних клубів об'єднує «Польський спортивний союз» (PZS – Polski związek sportowy) (стаття 6 та 7, Закону Польщі «Про спорт») [1]. Членами PZS можуть бути спортивні клуби, інші спортивні союзи, а також інша юридична особа, чий статут або установчий акт передбачає ведення діяльності в конкретному виді спорту. PZS є органом, на який покладено розвиток сфери фізичної культури і спорту в державі, а також розвиток освітньої діяльності у сфері фізичної культури і спорту. З цією метою він організує і проводить: наукові конференції; методичні семінари; обмін досвідом; видання спеціальної літератури; виступи кращих тренерів, спортсменів, організаторів фізичної культури; спортивно-масові заходи оздоровчої спрямованості; заходи з популяризації окремих видів спорту і рухової активності тощо [3, 4]. Спортивні клуби, які є членами PZS, беруть участь у різноманітних заходах і спортивних змаганнях, що організовує цей спортивний союз. Законом визначено, що PZS має право створювати професійні ліги з визначених видів спорту.

Однією з основних завдань діяльності спортивних клубів є популяризація спорту для всіх. Діапазон пріоритету охоплює широку проблематику дій, що впливають на фізичний розвиток особистості людини, її здоров'я та якість життя. Мета діяльності спортивних клубів з реалізації цього пріоритету є досягнення оптимального рівня розвитку людини, зміцнення здоров'я населення, виховання в молоді звички прагнення до здорового способу життя. Цей складний процес починається в початковій школі через правильне формування фізичного розвитку дітей і підлітків. На цьому рівні молодь також отримує перше уявлення про спорт. Цьому процесу також сприяє вдосконалення шкільної системи освіти у сфері фізичної культури і спорту, організація й проведення змагань, а також підвищення рівня загальної фізичної підготовленості молоді. Одночасно спортивні клуби здійснюють педагогічний процес, який спрямований на закріплення знань і формування навичок молоді в потребі «життя з рухом», у результаті чого буде відбуватися загальне усвідомлення ролі та значення фізичної активності [5].

Кінцевою метою освітнього процесу є вдосконалення заходів, що сприяють фізичній активності молоді, упровадження цікавих форм проведення дозвілля, а також зміцнення ролі неурядових організацій, що пропонують програми спорту для всіх. Однією з найважливіших цілей стратегії в галузі впровадження фізичної активності та спорту для всіх стає необхідність використання специфічних

переваг спорту для формування громадянської позиції протидії негативним явищам у суспільстві, зокрема, хуліганству, наркоманії та алкоголізму. Залучення молоді в спортивну конкуренцію є ефективним засобом побудови правильних суспільних зв'язків й адекватної соціальної поведінки [6].

Висновки. Важливим елементом для розвитку спорту серед дітей, молоді, а потім і дорослих, є організаційна та освітня діяльність спортивних клубів Польщі. Саме на спортивні клуби покладено завдання з розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту, мотивацію й заохочення молоді до участі в різних формах спортивної діяльності.

Література

1. Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. O sportie // Dziennik Ustaw // Nr 127. Poz. 857.
2. Мозолев О. (2015). Формування державної політики розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Молодь і ринок*, 12 (131), 67–72.
3. OLEXANDR, M. (2017). Comparative analysis of mechanisms of education development management in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and Poland. *News of Science and Education*, (2), 045-050.
4. Долгова Н. О. (2017). Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз. Монографія, Суми : Сумський державний університет, 238 с.
5. Кошура, А. В. (2015). Основні напрями модернізації системи фізичного виховання молоді у вищих навчальних закладах Польщі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (6), 423-433.
6. Мозолев, О. (2015). Основи державної політики розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Українська полоністика*, (12), 46-53.

Кушнірук Юрій Юрійович,
студент групи ФК-11б

гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:

Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор

СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФРАНЦУЗЬКИХ ШКОЛАХ

Вступ. Вивчення закордонного досвіду сучасної освіти молоді є важливим кроком на шляху України до інтеграції в європейський освітній простір, зокрема в контексті прагнення стати членом ЄС. Перехід на європейські стандарти навчання сприяє підвищенню якості освіти в Україні та імплементації найкращих педагогічних практик. Особливий інтерес становить досвід країн із розвиненою системою освіти, таких як Франція, яка впроваджує передові технології навчання [1]. Дослідження ефективності системи у Франції дозволяє виявити

методики, які можуть бути адаптовані та впровадженні у вітчизняну систему освіти. Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю аналізу ефективних підходів до організації фізичного виховання та можливості їх адаптації в школах України.

Мета статті – охарактеризувати сучасну систему фізичного виховання у школах Франції.

Результати дослідження. Фізичне виховання є важливою складовою загальної освіти та здорового розвитку дітей. У сучасному світі зростає усвідомлення необхідності регулярної фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я. У Франції система фізичного виховання в школах зазнала значної еволюції, адаптуючись до сучасних викликів, включаючи технологічні новації, індивідуалізовані підходи та інклюзивні методики. Французький підхід до фізичного виховання базується на гармонійному розвитку дитини, інтеграції фізичних вправ у повсякденне життя та вихованні культури здорового способу життя [2].

Фізичне виховання у французьких школах є обов'язковим предметом і має чітко визначену структуру відповідно до вікових груп учнів. Уроки фізичної культури проводяться не менше 3-4 годин на тиждень, що відповідає європейським стандартам [3]. Основними особливостями французької системи фізичного виховання є:

- різноманітність видів фізичної активності: уроки включають атлетику, ігрові види спорту, плавання, гімнастику, танці, бойові мистецтва, а також новітні види активностей, такі як паркур та фітнес-програми, орієнтовані на сучасну молодь;
- індивідуальний підхід: адаптація навчальних програм під фізичні можливості та потреби учнів;
- використання цифрових технологій: мобільні додатки для контролю фізичної активності, відеоуроки, інтерактивні платформи, а також спеціалізовані датчики для вимірювання серцевого ритму та рівня навантаження під час занять;
- соціалізація та інтеграція: програми спрямовані на розвиток командної роботи, дисципліни та лідерських якостей, а також співпрацю з місцевими клубами та федераціями для залучення дітей до позашкільної активності [4].

Уряд Франції активно підтримує розвиток фізичного виховання учнівської молоді через законодавчі ініціативи, фінансування спортивної інфраструктури та впровадження сучасних інноваційних методик. Основні державні ініціативи включають:

- законодавче закріплення фізичного виховання як обов'язкового предмета у шкільній програмі;
- фінансування будівництва спортивних майданчиків, басейнів та стадіонів;
- організацію загальнонаціональних спортивних заходів, що мотивують школярів до активного способу життя;
- створення програм популяризації фізичної активності серед дітей та підлітків, які мають низький рівень фізичної підготовки, включаючи безкоштовні спортивні гуртки та курси;

- запровадження ініціативи «30 хвилин руху щодня», що заохочує фізичну активність учнів під час шкільних перерв [5].

У французьких школах використовуються інноваційні методики навчання фізичної культури, серед яких:

- комплексний підхід: поєднання теоретичних знань про фізичний розвиток із практичними заняттями;
- гейміфікація: використання ігрових методик для підвищення мотивації учнів;
- індивідуальні тренувальні програми: адаптація вправ залежно від фізичного рівня та інтересів школярів;
- інклюзивна освіта: створення умов для занять фізичною культурою дітей з особливими освітніми потребами [6].

Французька модель фізичного виховання демонструє високу ефективність та може бути частково інтегрована в освітню систему України. Основними напрямками для вдосконалення фізичного виховання в Україні можуть бути:

- 1) збільшення кількості годин фізичної культури у школах;
- 2) використання сучасних цифрових технологій для аналізу фізичної активності учнів;
- 3) покращення матеріально-технічної бази шкіл (будівництво спортзалів, майданчиків, басейнів);
- 4) підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури за міжнародними стандартами;
- 5) провадження програм підтримки дітей із низькою фізичною підготовкою, включаючи персоналізовані тренувальні плани та консультації зі спортивними фахівцями;
- 6) співпраця між школами та спортивними академіями для залучення дітей до професійного спорту або аматорських змагань;
- 7) запровадження обов'язкових уроків рухової активності поза межами традиційних уроків фізкультури, наприклад, у форматі активних перерв або ранкової зарядки.

Висновки. Сучасна система фізичного виховання у французьких школах є ефективною, інноваційною та орієнтованою на гармонійний розвиток учнів. Її ключовими особливостями є різноманітність спортивних дисциплін, інтеграція цифрових технологій, підтримка держави та акцент на інклюзивність. Досвід Франції може бути корисним для України, зокрема в аспектах удосконалення навчальних програм, використання новітніх методик та підвищення рівня державної підтримки фізичної культури. Таким чином, французька система фізичного виховання є прогресивною моделлю, що сприяє формуванню здорового способу життя та фізичного розвитку школярів, і може стати прикладом для інших країн у реформуванні освітніх стандартів фізичної культури.

Література

1. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23-27.
2. Максименко, А. П. (2019). Фізичне виховання і спортивні практики у школах Франції. *Вісник КНЛУ. Серія Педагогіка та психологія. Випуск 31*, 20-26.

3. Пангелова, Н., & Власова, С. (2017). Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 215-221.

4. Gleyse, J., Pigeassou, C., Marcellini, A., Léséleuc, E. D., & Bui-Xuân, G. (2002). Physical Education as a Subject in France (School Curriculum, Policies and Discourse): The Body and the Metaphors of the Engine--Elements Used in the Analysis of a Power and Control System during the Second Industrial Revolution. *Sport, Education and Society*, 7(1), 5-23.

5. Москаленко, Н., & Яковенко, А. (2017). Програмно-нормативні засади фізичного виховання у країнах європейського союзу. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 101-108.

6. Яковенко, А. В. (2018). Предмет Фізична культура у системі середньої освіти зарубіжних країн. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2), 112-116.

Лишень Павло Андрійович,
студент групи ФК-116

гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:

Мозолєв Олександр Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Психічне здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя людини. Стрес та психічні розлади стають все поширенішими проблемами, розуміння взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним здоров'ям є критично важливим [1]. Сучасні студенти закладів вищої освіти стикаються з високим рівнем стресу, спричиненим інтенсивним навчальним процесом, великою кількістю завдань, екзаменами та повномасштабною війною. Постійне нервово напруження може призводити до зниження концентрації, емоційного вигорання, проблем із фізичним здоров'ям, а в деяких випадках – до розвитку тривожних і депресивних станів.

Стрес – це природна реакція організму на фізичні, емоційні або психічні навантаження, що супроводжується активацією нервової та гормональної систем. Він може бути короткочасним (гострим) або тривалим (хронічним) і впливати на фізичне та психічне здоров'я людини [2]. Одним із природних і ефективних методів зниження рівня стресу є регулярна фізична активність. Дослідження свідчать, що фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів – гормонів радості, покращують кровообіг та допомагають регулювати рівень кортизолу,

головного гормону стресу. Попри це, багато студентів ведуть малорухливий спосіб життя, що погіршує їхній психоемоційний стан.

Мета статті – проаналізувати вплив регулярної фізичної активності на рівень стресу у студентів закладів вищої освіти та визначити її ефективність як засобу зниження психоемоційного напруження.

Результати дослідження. Проблема стресу серед студентів є дуже важливою, особливо зараз, коли є такі виклики, як дистанційне навчання, соціальні обмеження, пандемія та війна. У наукових дослідженнях часто розглядають зв'язок між фізичною активністю та здатністю переносити стрес. Це показує, наскільки важливі регулярні фізичні навантаження для покращення психічного стану студентів.

Наукові дослідження показують, що фізична активність не тільки знижує стрес, але й допомагає студентам краще адаптуватися до навчання, підвищує їхню працездатність та емоційну рівновагу. Дослідження, яке провели Хомовський О.І. та Комарова Т.В. у 2023 році, підтверджує, що регулярна фізична активність може допомогти боротися зі стресом. Вони ствержують, що фізичні вправи знижують рівень тривоги, стабілізують емоційний стан та підвищують стійкість до стресу у студентів. Особливо корисними є йога, дихальні вправи, пілатес та медитація, які допомагають зменшити панічні атаки та стрес [3].

Сучасні дослідження проведені Бондар А.А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. показують, що регулярні фізичні вправи знижують стрес і покращують настрій. Це особливо актуально в період війни, коли стресових ситуацій стає значно більше [4]. Під час занять спортом організм змінюється, що допомагає краще справлятися зі стресом. Фізичні вправи зменшують вироблення кортизолу, основного гормону стресу, що робить людину спокійнішою.

Стрес у студентів є багатофакторним явищем, що може бути спричинене як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Аналіз наукових джерел [5; 6] дозволяє виділити основні фактори, які найчастіше впливають на рівень стресу у студентській молоді:

- політична та економічна нестабільність;
- фінансові труднощі;
- академічне навантаження;
- соціальна адаптація;
- емоційне та психологічне навантаження;
- недостатня фізична активність і нездоровий спосіб життя;
- вплив зовнішніх факторів.

Наукові дослідження проведені в останні роки засвідчують зниження рівня фізичного і психічного здоров'я молоді [7; 8]. Різні чинники впливають на стан здоров'я студентської молоді, зокрема: політичні, соціальні, економічні та психологічні. Навчання в період дії воєнного стану в країні, на нашу думку, є найбільш значущим фактором, що впливає на психічне здоров'я молоді. Нестабільна політична ситуація, негативні новини з фронту, економічні та фінансові труднощі, переживання за батьків та рідних веде до появи у студентів значно більшої кількості стресових ситуацій. Як наслідок прослідковується

процес зменшення фізичної активності, зниження інтересу до занять, емоційне вигорання, замкнутість, спостерігається соціальна ізоляція.

Рекомендації для подолання стресових ситуацій у студентів закладів вищої освіти:

1. *Фізична активність під час навчання.* Для зниження рівня стресу, студенти мають змогу вводити фізичну активність напряду під час навчального процесу. Наприклад, треба робити короткі перерви на розминку або легкі вправи (присідання, розтяжку, дихальні практики). Навчальні заклади можуть сприяти цьому, впровадивши активні перерви між лекціями, обов'язкові заняття з фізичної культури, а також створюючи умови для активного дозвілля в стінах закладу.

2. *Забезпечити доступність до занять спортом.* Не всі студенти мають можливість відвідувати платні спортивні зали або секції, тому важливо створювати умови для безкоштовних або бюджетних спортивних заходів. Це може бути доступ до спортивних залів, організація аматорських спортивних клубів. Також варто облаштовувати зони для самостійних занять спортом, наприклад, тренажери на території навчальних закладів або студентських гуртожитків.

3. *Популяризація активного способу життя.* Щоб залучити студентів до активного способу життя, необхідно проводити різноманітні заходи: марафони, велоздаї, спортивні флешмоби, челенджі в соцмережах. Важливим є також мотиваційний аспект: залучення відомих спортсменів, які розповідатимуть про користь фізичної активності, організація лекцій про вплив спорту на психічне здоров'я, публікація успішних історій студентів, які завдяки спорту покращили своє самопочуття.

4. *Стрес-менеджмент через рух.* Фізична активність не лише покращує фізичне здоров'я, а й є ефективним методом керування стресом. Варто впроваджувати у повсякденне життя такі методики, як йога, медитація, дихальні вправи, ходьба на свіжому повітрі. Для студентів можуть бути створені спеціальні тренінги з управління стресом за допомогою руху, а також групові заняття з розслаблюючих видів активності (наприклад, пілатес, скандинавська хода).

5. *Формування корисних звичок.* Щоб фізична активність стала невід'ємною частиною життя студентів, її потрібно перетворити на звичку. Для цього можна використовувати методи поступового збільшення навантаження, ведення щоденника активності, складання індивідуального плану тренувань. Важливо також мотивувати студентів заохоченнями, наприклад, організовуючи конкурси з подарунками для тих, хто регулярно займається спортом [9; 10].

Такий підхід допоможе не тільки знизити рівень стресу, а й підвищити загальний рівень здоров'я студентської молоді.

Висновки. Отже, наукові джерела підтверджують, що фізична активність є важливим фактором у формуванні здатності переносити стрес у студентів. Систематичні фізичні навантаження повинні стати частиною навчального процесу, щоб підтримувати фізичне і психічне здоров'я молоді та бути ефективним засобом боротьби зі стресом.

Література

1. Капустян, К.С., & Кравченко, О.С. (2023). Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я та стресову стійкість в умовах сьогодення. *Сучасні досягнення фізичного виховання: зб. матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2023 р.) Харків: Харківський національний медичний університет, 168 с., 94.*
2. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.
3. Хомовський, О. І., Комарова, Т. В. (2023). Вплив фізичної активності на стійкість до стресу у студентів. *Інноваційна педагогіка. 65(2), 50-52.*
4. Бондар, А. А., Підлужняк, О. І., Дусь, С. В., & Кулик, Д. Г. (2023). Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. № 7: 34-36.*
5. Іщенко, А.В. (2017). Природа і причини виникнення стресів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 7, 91-96.*
6. Цигановська, Н.В., Гончар, В.В., & Батулін, Д.С. (2021). Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. *Креативний простір 7, 34-36.*
7. Мозолєв, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>*
8. Власенко, І. А., Рева, О. М., Фурман, В. В., & Канюка, І. О. (2020). Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 2(20), 17-30.*
9. Мозолєв, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf», (118), 339-344.*
10. Дутчак, М., & Чеховська, Л. (2024). Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (2), 128-134.*

Мельніков Володимир Вікторович,
тренер організаційного відділу спортивного комітету,
Державної прикордонної служби України

ІННОВАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Сучасні реалії організації освітнього процесу в закладах вищої освіти України визначають необхідність впровадження інноваційних підходів в систему фізичного виховання студентської молоді. Однією з новацій є проведення дистанційних занять з фізичного виховання з використанням сучасних фітнес технологій, які найбільш популярні серед студентської молоді [1]. Фітнес є однією з найпривабливіших форм рухової активності студентів завдяки доступності, ефективності та можливості займатися

самостійно. Фітнес технології дозволяють комплексно використовувати сучасні програми фізичного виховання студентів в залежності від їх індивідуальних морфофункціональних особливостей, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, формування мотиваційних пріоритетів занять фізичною культурою. Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів набули свого розвитку саме в період дистанційного навчання [2]. Результати аналізу науково-методичної літератури з проблеми організації дистанційного навчання з фізичного виховання показує, що на сьогодні дана проблема залишається недостатньо дослідженою. Отже, інноваційні підходи до проведення занять з фізичного виховання, з урахуванням реалій воєнного стану, безумовно є актуальною темою наукового дослідження.

Мета статті – аналіз інновацій дистанційного навчання з фізичного виховання в період дії воєнного стану.

Результати дослідження. Під дистанційним навчанням з фізичного виховання розуміють процес набуття рухових умінь, навичок та способів пізнавальної діяльності студентів, що відбувається при взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу. В основу такого навчання покладено принцип свідомості та активності, що передбачає розвиток в студента самосвідомості та самостійності.

Вимушений перехід на дистанційну форму навчання привів до пошуку нетрадиційних форм проведення занять з фізичного виховання. Дистанційне навчання у порівнянні з традиційним актуалізує необхідність підвищення самостійної роботи студентів, висуває нові вимоги до системи взаємодії студент-викладач-студент. Одним із ефективних шляхів вирішення проблеми активізації рухової активності студентської молоді в період дистанційного навчання стала розробка та впровадження нових фітнес технологій, що ґрунтуються на свідомому ставленні студентів до власного здоров'я і фізичного самовдосконалення.

Інноваційна технологія «Шлях самостійного фізичного удосконалення» явилась логічним продовженням та вдосконаленням технології «Шлях до здорового життя», яка набула своєї популярності серед студентської молоді в період дії карантинних обмежень Covid-19 [3]. Технологія «Шлях до здорового життя» використовувалась під час дії суворих карантинних обмежень, коли кожній людині рекомендувалось максимально обмежити спілкування і при можливості залишатись дома. Дистанційне навчання під час воєнного стану відрізняється тим, що не обмежує можливості студентів у спілкуванні та дозволяє займатись на спортивних майданчиках, у спортзалах, фітнес-центрах з дотриманням заходів безпеки. Це надає більше можливостей для фізичного самовдосконалення студентської молоді в період впровадження дистанційної та змішаної форми навчання.

Характерною особливістю технології «Шлях самостійного фізичного удосконалення» стало впровадження нових змістових модулів навчання «Пріоритетний розвиток окремої рухової здібності», «Комплексне тренування» та «Фізичне самовдосконалення», а також доповнення основного змісту занять новими фізичними вправами, які можна виконувати як в приміщенні, так і на свіжому повітрі, одноосібно або у складі групи. Інноваційна технологія дистанційного навчання студентів передбачає можливість використання як

традиційних методів навчання, так і нових інформаційних та телекомунікаційних технологій.

Для впровадження інноваційних педагогічних технологій фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання широко використовувались онлайн-платформи ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram та інші. Дані платформи надавали можливість доведення нового навчального матеріалу у дистанційній формі, а також сприяли налагодженню зворотного зв'язку між студентом та викладачем. Сучасні інтерактивні технології надавали можливість викладачу аналізувати процес фізичного розвитку студентів, проводити тестування, оказувати методичну допомогу, здійснювати контроль за виконанням фізичних вправ, виправляти помилки, надавати індивідуальні рекомендації кожному студенту [4].

Результати дослідження ефективності технології «Шлях самостійного фізичного удосконалення» показали, що у студентів відбулись позитивні зміни функціональних показників розвитку дихальної системи, фізичної працездатності серцево-судинної системи та в покращенні показників процесів відновлення після фізичного навантаження. У розвитку фізичних здібностей студентів достовірно значущі позитивні зміни відбулись у показниках розвитку сили, швидкокісно-силових здібностей та загальної координації рухів. Інші показники фізичного розвитку залишились на попередньому рівні [5].

Висновки. Заняття різними видами фітнесу сприяють гармонізації фізичного розвитку, покращенню функціонального стану основних систем організму, позитивно впливають на психологічний та емоційний стан студентів. Інноваційна фітнес технологія «Шлях самостійного фізичного удосконалення» доказала свою ефективність у період дії воєнного стану та вимушеного переходу на дистанційну форму навчання.

Література

1. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55. DOI:[10.31475/ped.dys.2022.32.06](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2022.32.06).
2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. (2016). Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія], Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 566 с.
3. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501).
4. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
5. Мельников, В., Хмара, М., Мозолев, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 86-94. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>.

*Мисів Володимир Михайлович,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. У сучасному світі зростає популярність онлайн-платформ з фітнес тренуваннями, які надають можливість здобувачам вищої освіти займатися руховою активністю в домашніх умовах. Різноманітність програм та емоційне забарвлення дають змогу фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. У зв'язку з поширенням онлайн-технологій та зростанням інтересу до фітнесу серед здобувачів вищої освіти, актуальним стає вивчення ефективності проведення таких занять з дисципліни «фізичне виховання» в період дистанційного навчання [1].

Мета статті – аналіз можливостей та переваг використання онлайн-платформ для проведення фітнес-тренувань студентів в період дистанційного навчання.

Результати дослідження. Під час вимушеного переходу на дистанційну форму навчання, переважна кількість викладачів зіткнулася з проблемою проведення занять з фізичного виховання. Розвиток можливостей інтерактивного навчання, прогрес у поширенні дистанційних форм освіти, адаптивність до особистих потреб студентів стали важливими особливостями та характерними рисами сучасних освітніх технологій. Світовий та національний досвід дистанційного навчання студентів підтверджують його ефективність та здатність долати недоліки традиційних форм надання освітніх послуг [2].

Дистанційне навчання з однієї сторони є мобільним, оперативним та інтерактивним, що дозволяє всім учасникам навчального процесу вчитися, взаємодіяти та розвивати особистісні комунікативні здібності засобами фізичної культури. З іншої сторони дистанційне навчання обмежує такі переваги традиційного навчання як можливість активної участі у спортивній діяльності у складі команди, організації змагань, надання практичної взаємодопомоги. Під час переходу на дистанційну форму навчання стає неможливим проведення масових спортивно-розважальних заходів, організація тренувань збірних команд, проведення туристичних подорожей а також змагань з різних видів спорту. Дистанційне навчання значно обмежує різноманітність застосування форм, методів та засобів фізичного виховання студентів, що в підсумку негативно впливає на кінцевий результат та досягнення мети фізичного виховання [3].

Найбільш ефективно проблеми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання вирішують фітнес-тренування, які можна проводити як за розкладом так й вільний час, найбільш зручний для здобувачів освіти. В основі успішного впровадження фітнес технологій дистанційного навчання студентів з фізичного виховання стало використання різноманітних онлайн-платформ [4].

До переваг використання онлайн-платформ для фітнес-тренувань можна віднести:

- Гнучкість графіка проведення тренувань. Онлайн-платформи дають можливість здобувачам вищої освіти вибирати час тренувань, який підходить їм найкраще, з урахуванням їх навчального навантаження. Це дозволяє здобувачам спланувати фізичну активність у зручний час не порушуючи графік виконання повсякденних обов'язкових справ та інших завдань.

- Можливість проведення варіативних та різноманітних тренувань. Онлайн-платформи пропонують широкий вибір програм тренувань різного рівня складності та спрямованості, що дає можливість здобувачам вищої освіти підібрати програму, яка відповідає їх потребам [5].

- Можливість максимально ефективно використовувати переваги індивідуалізованого підходу. Онлайн-платформи пропонують можливість налаштувати тренування під конкретні потреби та мету кожного користувача. Це дозволяє здобувачам вищої освіти отримувати персоналізовані рекомендації та плани тренувань.

- Взаєморозвиток мотивації та підтримки. На онлайн-платформах можна приєднатися до спеціалізованих спільнот, де здобувачі вищої освіти можуть спілкуватися, обмінюватися досвідом, отримувати поради та підтримку, ділитися своїми досягненнями та мотивувати одне одного в процесі тренувань. Це сприяє підтримці мотивації і створює почуття приналежності до спортивної спільноти.

- Доступність та зручність. Онлайн-платформи з фітнес-тренуваннями надають можливість займатися руховою активністю у будь-який час та у будь-якому місці, що особливо важливо для здобувачів вищої освіти, які мають графік навчання та роботи [6].

- Моніторинг проведення фітнес-тренувань з використанням використання онлайн-платформ. Онлайн-платформи надають можливість вести облік прогресу у тренуваннях, що дає можливість здобувачам вищої освіти відстежувати свої досягнення та мотивує до подальших зусиль [3].

Підвищення загальної працездатності у студентів, які займаються фітнесом, досягається при безперервному навантаженні аеробного характеру (тривалістю не менше 20–60 хв.) за участі великих м'язових груп; а загальна тривалість занять, при якій проявляється помітний тренувальний ефект, становить 10–12 тижнів [7].

Висновки. Проведений аналіз фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання показує, що саме на заняттях з фітнесу створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень рухової активності студентів та інтерес до занять фізичними вправами. Фітнес-тренування сприяють гармонізації фізичного розвитку, покращенню функціонального стану, позитивно впливають на психологічний та емоційний стан студентів.

Література

1. Мозолев, О.М. (2022). Модель фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (115), 87-96.

2. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

3. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (5), 833 – 840. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501).

4. Мозолев, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.

5. Мельніков, В., Хмара, М., Мозолев, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, Том 2(1), 86-94. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>.

6. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Alieksieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. DOI:10.13189/ujph.2024.120219.

Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор

СПОРТИВНІ ІГРИ В ШКОЛІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Вступ. В сьогоденних реаліях навчання в Україні значно посилився вплив на фізичний та психічний стан школярів негативних чинників, які пов'язані насамперед з російською воєнною агресією. Постійні повітряні тривоги, навчання в умовах бомбосховищ і в дистанційному режимі впливає на фізичну активність школярів, що негативно відображається на стані їх здоров'я [1]. Проблема зменшення рухової активності дітей та необхідності збереження їх здоров'я постає ще задовго до початку війни та пандемії COVID-19. Вона була пов'язана, в першу чергу з розвитком соціальних мереж, масовим захопленням комп'ютерними іграми, і відповідно значному зниженню рівня рухової активності молодого покоління [2]. Вирішення проблеми розвитку рухової активності школярів дослідники бачили у покращенні фізкультурно-рекреаційної роботи; впровадження нових стандартів до проведення уроку фізичної культури; розвитку взаємодії між вчителем та учнем має на основі компетентнісно-діяльнісного та особистісно-орієнтовного підходів; впровадженні сучасних технологій та освітніх моделей побудованих на основі ігрових методів навчання [3; 4].

Мета статті – розкрити значення спортивних ігор для розвитку рухової активності школярів.

Результати дослідження. Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання школярів важливе місце посідають ігри. Цінність ігрової діяльності на уроках фізичної культури полягає в тому, що вона відповідає потребам і інтересам школярів, сприяє розвитку їх рухової активності. Саме спортивні ігри є засобом комплексного розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та ін.). Спортивні ігри дозволяють формувати морально-вольові якості дітей, розвивати навички та риси характеру як-от: цілеспрямованість, сміливість, активність, колективізм, рішучість, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності тощо [5].

Спортивні та рухливі ігри для школярів є невід'ємною складовою освітнього процесу і розглядаються як універсальний чинник всебічного й гармонійного розвитку особистості. Футбол, волейбол та баскетбол є найбільш популярними видами спортивних ігор серед школярів. Їх цінність визначається можливістю одночасного позитивного впливу на розвиток фізіологічних, рухових, психологічних та вольових якостей школярів. Ігрові види рухової активності приваблюють школярів своєю варіативністю, різноманітністю рухів, взаємодіями та швидкими змінами ігрових ситуацій [6].

Уроки фізичної культури з використанням спортивно-ігрових вправ відповідають запитам школярів різного віку. З кожним роком збільшується кількість ігрових видів спорту, які можна застосовувати на уроках фізичної культури. У програмі нової української школи з'явилась велика кількість варіативних модулів ігрової спрямованості серед яких: регбі-5, стрітбол, сквош, флорбол, вудбол, бейсбол та багато інших. Однак, наявна матеріально-технічна база у більшості шкіл обмежує можливості вчителів щодо їх впровадження. Тому найбільш поширеними та масовими спортивними іграми залишаються традиційні футбол, волейбол та баскетбол.

Різноманітність засобів та форм ігрової діяльності надають можливість кожній дитині розвинути свої рухові здібності. Створення позитивної мотивації, високого емоційного фону на уроках фізичної культури сприяє максимальному залученню дітей до активної рухової діяльності [7]. Уроки фізичної культури, на яких використовуються вправи з м'ячем завжди сприймаються школярами із захопленням і сприяють розвитку їх рухової активності. Ефективність навчання вправами з м'ячем залежить від методики проведення уроків. Цілеспрямована діяльність у процесі навчання активізує пізнавальну діяльність учнів, їх мислення та свідомість, що сприяє засвоєнню навчального матеріалу та розвитку мотивації. Часто можна спостерігати, як під час перерв між уроками та під час дозвілля учні намагаються вдосконалити набуті технічні навички дій з м'ячем, що також впливає на розвиток їх рухової активності.

Навчання в школі є лише частиною повсякденного життя дитини. Для розвитку індивідуальних фізичних здібностей з улюбленого виду ігрової діяльності необхідною умовою є додаткові заняття в спортивних гуртках та секціях. Заняття в спортивних секціях сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я школярів, налагодженню комунікації між дітьми та дорослими. Систематичні заняття в спортивних секціях впливають на формування особистісних рис характеру школярів, як-от: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, добросовісність, самостійність, впевненість, сміливість тощо.

Висновки. Спортивні ігри на уроках фізичної культури є дієвим засобом розвитку рухової активності школярів. Вони надають можливість кожній дитині розкрити свої потенційні можливості в обраному виді спорту і сприяють розвитку фізичних, психоемоційних та вольових якостей.

Література

1. Фішер, Ю., & Соловей, А. (2023). Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (March 31, 2023; Sofia, Bulgaria), 136-137.

2. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Aliksieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. DOI:[10.13189/ujph.2024.120219](https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120219).
3. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
4. Галан, Я., & Зорій, Я. (2024). Стратегічні напрями зміцнення психофізичного стану школярів через підвищення рівня рухової активності в умовах соціальних змін та воєнного стану. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 1(1), 241-246.
5. Мозолєв, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. doi:[10.31475/ped.dys.2024.36.01](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.01)
6. Качан, О.А., Пристинський, В.М., Коломоєць, Г.А., & Онішкевич, О.М. (2022). Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. *Навчально-методичний посібник, Слов'янськ: ДДПУ*, 163 с.
7. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

Мозолєв Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор
Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. Підвищення якості світи в галузі фізичної культури, забезпечення її мобільності та привабливості вимагає подальшого вдосконалення організації навчального процесу у вищих навчальних закладах на засадах гуманності, особистісно-орієнтованої педагогіки, розвитку і саморозвитку студентів та передбачає збільшення можливостей використання сучасних інформаційно-комунікативних технологій, впровадження інтерактивних методів навчання в процес фізичного виховання.

Мета статті – розкрити особливості використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (ХГПА).

Результати дослідження. Фахівці в галузі фізичної культури [1; 2; 3] зазначають, що інноваційним освітнім технологіям притаманні такі особливості, як:

- ідейна новизна – відбувається реалізація в технології інноваційних ідей та підходів до навчання;
- наукова обґрунтованість – базується на вихідних теоретичних концепціях процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику;
- структурна цілісність – наявність постійного набору структурних елементів;
- творча відтворюваність – можливість впровадження особистого досвіду в педагогічну практику;
- оптимізації витрат ресурсів, часу та сил.

При реалізації сучасних інноваційних технологій в освітньому процесі студентської молоді необхідно дотримувати певних вимог, а саме:

- використовувати інноваційні форми, засоби, методи та методичні прийоми організації навчального процесу для його оптимізації;
- надавати можливість здобувачам освіти розпрацьовувати персональні програми розвитку та навчання з врахуванням їх мотивації, рівня фізичного розвитку, розвитку рухових здібностей та фізичного стану загалом;
- спонукати здобувачів освіти до самоосвіти, самостійного формування знань, умінь та навичок [4].

На нашу думку, з метою підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, особливої уваги заслуговує впровадження інтерактивних технологій. Інтерактивні технології навчання включають чітко спланований очікуваний результат навчання, окремі інтерактивні методи та прийоми, що стимулюють процес пізнання, розумові та навчальні умови, за допомогою яких можна досягти запланованих результатів. Також дані технології відкривають доступ до різноманітної інформації та надають нові можливості для пошуку знань, ознайомлення з інноваційними технологіями, розвитку творчих можливостей особистості. Використання в навчальному процесі інформаційно-комунікаційних технологій сприяють його інтенсифікації, унеможливають неучасть студента в процесі навчального пізнання, який базується на взаємодоповненні та взаємодії всіх його учасників [5].

Організація інтерактивного навчання відбувається за рахунок моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, аналізу проблемних обставин та ситуацій та спільному вирішенні їх. Що у свою чергу сприяє формуванню умінь та навичок, ціннісних орієнтацій та створенню сприятливої атмосфери для співробітництва та взаємодії учасників навчального процесу [6].

Ми вважаємо, що для підвищення рівня активності здобувачів освіти до занять з фізичного виховання, формуванню в них стійкого інтересу та мотивації сприятиме впровадження в навчальний процес інтерактивних технологій, які реалізуються шляхом проведення нетрадиційних форм занять, а саме:

1. Майстер-клас – представляє собою розроблену оригінальну авторську методику, яка базується на власних принципах побудови навчального процесу та має власну структуру. Дана форма організації навчального процесу є ефективним методичним прийомом передачі досвіду за активної участі всіх учасників процесу.

Характерними особливостями майстер-класу є:

- створюються умови за яких у навчальний процес включені усі його учасники;

- відбувається самостійна робота в малих групах, відбувається співпраця учасників майстер-класу, спільний пошук, обмін ідеями, думками;

- використовується інноваційний підхід до навчання, який суттєво відрізняється від традиційного;

- процес пізнання є пріоритетнішим та ціннішим, ніж саме знання;

- розкривається творчий потенціал, як майстра, який проводить майстер-клас, так і учасників майстер-класу.

Організаторами та майстрами майстер-класів можуть бути викладачі кафедри фізичного виховання, тренери з видів спорту, відомі спортсмени. Зміст майстер класів включає в себе популяризацію сучасних видів спорту, новітні напрямки фітнес-технологій, особливості розпрацювання індивідуальних програм тренування тощо.

Позитивним результатом проведення майстер-класу є результат оволодіння здобувачами новими способами вирішення поставлених завдань, проблем, формування стійкого інтересу до занять з фізичного виховання та фізичної культури, самоосвіти, самовдосконалення та саморозвиток.

2. Квест – це пригодницька гра, метою якої є розв’язання різноманітних завдань для подальшого просування по сюжету.

Різновиди квестів:

- лінійні – вирішення одного завдання дає можливість вирішувати наступне;

- штурмові – за допомогою підказок учасник квесту самостійно обирає шлях вирішення завдання;

- кільцеві – квест для кількох команд, які стартують одночасно з різних точок.

Переваги квесту над іншими формами організації навчального процесу:

- дана форма організації є ненав’язливою – ігровою;

- сприяє активізації пізнавальних та розумових процесів учасників;

- змагальна діяльність навчає учасників взаємодіяти, розвиває самостійність, активність, ініціативність.

Саме для формування умінь пошуку рішення в будь-якій ситуації доцільно рекомендувати дану форму організації занять з фізичного виховання для студентської молоді.

3. Челендж (Флешмоб) – це особливий сценарій дій, за яким один учасник, виконавши дію, кидає виклик іншому. Зміст челенджей може бути різноманітним від можливостей багаторазового виконання тої чи іншої вправи до нагальних проблем сучасності. Каналами поширення челенджей є популярні соціальні мережі (Twitter, Facebook, Instagram і ін.) та відеохостинг YouTube. Одним з найпопулярнішим челенджів є фітнес-челенджі, які через побудову культури тіла і прагнення гарно виглядати формують в людей інтерес до занять фізичною культурою та спортом. Популярними спортивними челенджами є: 100 присідань в день, починаючи з 20 раз; 10000 кроків щодня та ін.

Студенти ХГПА, систематично приймають участь у челенджах присвячених до Дня фізичної культури та спорту та Міжнародного дня студентського спорту. Також кожен зі студентів з урахуванням індивідуальних

побажань та уподобань долучаються до участі у різноманітних челенджів нашого міста, області та країни.

4. Соціальні акції – це участь здобувачів освіти у подіях, які мають соціальну значимість, яка спрямована на вирішення проблем у суспільстві засобами фізичної культури. Ключовим моментом акції є привернення уваги суспільства до тієї чи іншої проблеми шляхом розповсюдження інформації. Цілями акцій в сфері фізичної культури ХГПА є залучення здобувачів освіти до систематичних занять з фізичного виховання, пошук найбільш ефективних засобів залучення студентства до занять спортом та активними видами діяльності, пропаганда здорового способу життя, уміння активно відпочивати тощо. Соціальні акції, які систематично проводяться у нашому навчальному закладі є: «Я обираю спорт», «Активне дозвілля», «Ми за здоровий спосіб життя».

Також здобувачі освіти та професорсько-викладацький склад ХГПА долучаються до участі у благодійних акціях нашого міста та області, а саме:

- благодійний забіг «Воля Вирішує Все» на підтримку одного з військових формувань Сил спеціальних операцій – спрямований на об'єднання громади довкола цілей благодійності та патріотизму;

- благодійний забіг «Сталевий кордон 3.0» на підтримку прикордонників – мета збір коштів для придбання портативного радіоелектронного засобу протидії безпілотним апаратам;

- «Переможний Миколай» – мета зібрати подарунки та передати дітям, чії батьки загинули під час повномасштабного вторгнення російського агресора на територію України та інші.

5. Марафон – багатосхдинкове змагання, яке передбачає виконання певної послідовності завдань та звітування про їх виконання. Марафон є чимось схожим з челенджем, але за тривалістю та переважним змаганням з самим собою відрізняється. До організації марафону можуть бути залучені фахівці різних суміжних галузей наук: педагогіки, психології, медицини, анатомії, фізичного виховання.

6. Батл-фест – змагання з майстерності, організовуються різноманітні локації, де можуть змагатися у різних видах спорту (стрітбол, футбол, ворк-аут, черліденг, тощо).

Висновки. Прогрес у поширенні дистанційних форм освіти, персоналізація особистих потреб та здобутків студентів, адаптивність до нових викликів часу стали важливими особливостями та характерними рисами сучасних освітніх інтерактивних технологій. Застосування дистанційних форм навчання з використанням сучасних інтерактивних технологій дозволяє підвищувати ефективність освітнього процесу за рахунок можливості отримувати додаткову інформацію з різноманітних джерел, вивчати експертні думки фахівців з актуальних питань, формувати особистісні погляди на визначену проблему.

Література

1. Дембіцька О.О., Гайдай С.І., Хапсаліс Г.Л., Чайченко Н.Л. (2022). Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 85, 79-83.

2. Мельніков В., Хмара М., Мозолєв О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 86-94.

3. Khmara M., Mozolev O., Yashchuk I., Aliexsieiev O., Kravchuk V., Dolynniy Yu., Tomkiv S., Binkovskiy O., Prontenko V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(5), 833-840. DOI:10.13189/saj.2021.090501

4. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. (2021). Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО : методичні рекомендації. *Дніпро : Журфонд*. 46 с.

5. Мозолєв О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, 12-13, 676-683.

6. Хмара, М., Мозолєв, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3 (235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>

Натолочений Микола Віталійович,
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТВОРЕННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. У сучасних умовах реформування освітньої галузі актуалізується потреба у впровадженні інноваційних підходів до організації навчального процесу, зокрема у сфері фізичного виховання. Фізична культура в школі перестає бути лише засобом розвитку фізичних якостей учнів – вона дедалі більше набуває характеру інтегрованого, особистісно орієнтованого та компетентнісного компонента освіти. У цьому контексті важливою складовою стає створення інноваційного освітнього середовища, яке забезпечує ефективну взаємодію всіх учасників освітнього процесу, мотивує учнів до занять фізичною активністю та сприяє формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя [1].

Інноваційне освітнє середовище – це сукупність педагогічних умов, засобів, технологій та міжособистісної взаємодії, які спрямовані на розвиток учнів як фізично активних, соціально адаптованих та здорових особистостей. Його створення вимагає не лише оновлення матеріально-технічної бази, а й впровадження новітніх методик, інтеграції цифрових інструментів, активного застосування ігрових, проектних, діяльнісних форм навчання.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних педагогічних рішень, які б забезпечили трансформацію традиційного уроку фізичної культури у динамічний, мотиваційно насичений і розвивальний простір. Враховуючи зміну освітніх пріоритетів та інтересів сучасних школярів, важливо переосмислити методологічні засади організації уроків фізичної культури на основі інноваційної парадигми навчання.

Мета статті – розкрити теоретичні засади створення інноваційного освітнього середовища на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Створення інноваційного освітнього середовища на уроках фізичної культури ґрунтується на сучасних підходах до навчання, які передбачають поєднання традиційних та новітніх методик з метою підвищення ефективності освітнього процесу, мотивації учнів до занять фізичною активністю та формування здоров'язбережувальної компетентності [2].

Основу інноваційного освітнього середовища становлять кілька ключових компонентів: матеріально-технічне забезпечення, сучасні педагогічні технології, цифрові інструменти, педагогічна взаємодія та психологічно комфортна атмосфера. Комплексне поєднання цих елементів створює передумови для активної участі учнів у навчальному процесі та розвитку в них позитивного ставлення до фізичної культури.

Серед інноваційних педагогічних технологій, що активно впроваджуються у фізичне виховання, варто виокремити [3; 4]:

- інтерактивні методи навчання (дискусії, командні ігри, кейс-методи), які сприяють розвитку комунікативних навичок і формуванню колективної відповідальності;

- проєктну діяльність, що передбачає індивідуальні та групові завдання з планування оздоровчих програм чи спортивних заходів;

- гейміфікацію навчального процесу, яка активізує мотивацію учнів через ігрові механіки, рейтинги, змагання;

- використання цифрових ресурсів (відеоуроки, мобільні додатки для фітнесу, онлайн-щоденники фізичної активності), що робить процес навчання більш доступним, гнучким і персоналізованим.

Особливу увагу варто приділити міжпредметній інтеграції, яка сприяє поглибленню знань учнів і формуванню цілісного світогляду. Наприклад, інтеграція фізичної культури з біологією дозволяє краще зрозуміти вплив фізичного навантаження на організм, а з інформатикою – формувати навички цифрової грамотності в контексті ведення фізкультурного щоденника.

Ефективність інноваційного освітнього середовища значною мірою залежить від педагогічної майстерності вчителя, його здатності до творчого підходу, відкритості до змін, готовності застосовувати новітні технології та індивідуалізувати навчання. Учитель виступає не лише як передавач знань, а як фасилітатор і наставник, який підтримує учнів, стимулює їхню активність і допомагає у формуванні здорових звичок [5].

Невід'ємною частиною інноваційного освітнього середовища є створення психологічного комфорту та безпечної атмосфери на уроках. Довіра між учителем і учнями, взаємопідтримка в колективі, врахування індивідуальних можливостей і потреб учнів – усе це сприяє розвитку впевненості в собі, відповідального ставлення до власного здоров'я та активної життєвої позиції.

Висновки. Таким чином, інноваційне освітнє середовище у фізичному вихованні є багатогранною системою, яка потребує системного підходу, творчого педагогічного мислення та активного залучення учнів до процесу формування власної культури здоров'я.

Література

1. Бережна, Т. І., Бессараб, Н. А. (2024). Інноваційні технології в освітньому середовищі нової української школи. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*, (5). DOI:[10.54929/2786-9199-2024-5-02-01](https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-5-02-01)
2. Кучеренко, Г. В., Воробйова, С. В., Богатов, А. О. (2024). Сучасні педагогічні тенденції у фізичному вихованні студентів. *Olympicus*, (2), 126-132. DOI:[10.24195/olympicus/2024-2.16](https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.16)
3. Хмара, М. & Мозолев, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів, *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>
4. Неділько, І., Хомярчук, А., Магдисяк, Л. (2022). Інноваційне освітнє середовище: теоретичний аспект. *Перспективи та інновації науки*, 6 (11), 278-287. DOI:[10.52058/2786-4952-2022-6\(11\)-278-287](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6(11)-278-287)
5. Мозолев О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.

Огнистий Андрій,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Огніста Катерина,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

STEM-ПРОЄКТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Вступ. STEM-освіта є провідною ідеєю поєднання знань, отриманих у ході опанування навчальних дисциплін, в єдину сферу людського знання з можливістю використання їх під час практичної діяльності. STEM-освіта – це методологічна орієнтація педагога, що забезпечує об'єднання певних наук фізико-математичного та природничого циклів у навчальній діяльності дитини із застосуванням отриманих знань на практиці для формування інженерно-наукового мислення учня [1].

Мета статті – розкрити зміст, структуру та форми проведення STEM-уроків з фізичного виховання школярів

Результати дослідження. Технологічним компонентом STEM-освіти, що дозволяє досягти запланованих результатів, є технологія проєктного навчання. Створення навчальних чи дослідницьких проєктів сприяє розвитку в учнів критичного мислення, самостійності, креативності, комунікативних навичок і, що найважливіше, дослідницьких умінь.

Як і будь-яка технологія, проєктне навчання характеризується наявністю певних властивостей. Однак в STEM-освіті проєкти існують специфічні відмінності, що дозволяють говорити про виникнення таких проєктів, які можна назвати STEM-проєктами [2].

До основних якостей STEM-проектів належать:

1) STEM-проекти розробляють під конкретний педагогічний задум. Вони спрямовані на створення продукту сучасної науково-технічної індустрії чи його прототипу з урахування застосування знань з різних галузей науки або предметних дисциплін;

2) технологія STEM-проекту будується відповідно до певних технічних етапів і передбачає певний алгоритм дій. Заняття з розробки STEM-проекту починається з актуалізації необхідних проекту знань з різних предметних галузей. Потім проводиться інструктаж, і учні розробляють, створюють і тестують прототипи проектів;

3) технологія STEM-проектів може бути відтворена будь-яким педагогом, котрий запроваджує технологію STEM-освіти;

4) STEM-проект гарантує досягнення запланованого результату – сконструйованого або змодельованого виробу реального світу.

Розробка STEM-проектів відбувається шляхом етапного вирішення взаємопов'язаних завдань, схожих з послідовністю розробки стандартних проектів, але які мають свої особливості.

1. Постановка учнями мети і завдань STEM-проекту.

2. Розробка STEM-проекту.

3. Конструювання чи моделювання.

4. Тестування розробленого проекту.

5. Обговорення закінченого STEM-проекту.

Відмітні ознаки STEM-вчителя фізичної культури [3]:

– здатний бачити математику не лише у підручнику, а й у розмітці спортивного залу, майданчику тощо;

– знає, що проект «з'їсть» час уроку, але свідомо йдете на ризики;

– надає простір ініціативі учнів і залишає за ними право на помилку;

– переконаний, що одним із шляхів STEM-навчання є пошукові ситуації, які допомагають органічно поєднувати рухову активність дітей з розумовою;

– розуміє, що «базові знання» не утворюються самі собою у голові учня під час пояснення, – повинен бути прояв творчого підходу;

– може організувати урок у будь-якому місці: спортивний зал, майданчик, стадіон, на березі річки, у парку тощо.

Структура STEM-уроків суттєво залежить від вибраних методів активного навчання. Разом з цим такі уроки мають певні загальні характеристики, головними з яких є міждисциплінарність, наголос на практичній діяльності учнів, широке використання цифрових інтерактивних навчальних об'єктів [4]. Розповідаючи про вплив окремих вправ на фізичний розвиток і рухову підготовленість дітей, можна застосовувати міждисциплінарний підхід і наочність, складати оповідання, що могли б пояснити дітям, як функціонує той чи інший орган при виконанні фізичних вправ. Наприклад, при виконанні дітьми вправ з акробатики і рівноваги може бути проведена попередня бесіда про вестибулярний апарат; так проявляється міждисциплінарний підхід – фізична культура та біологія.

Під час проведення STEM-уроків з фізичною присутністю учнів у спортивному залі (на майданчику, стадіоні), в зазначені у дидактичному проекті моменти часу вчитель надає учням онлайн-доступ до відповідних цифрових

навчальних об'єктів. Таким чином раціонально і з користю використовується усіма дітьми їх мобільні телефони, звісно за умови встановлення відповідних цифрових дидактичних програм. Одночасно учні мають можливість виконувати практичні завдання, використовуючи реальні фізичні навчальні об'єкти (тренажери, спортивний інвентар тощо). При цьому засоби інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) використовуються переважно для організації спільної роботи учнів [5].

Під час проведення STEM-уроків без фізичної присутності учнів необхідно враховувати специфіку дистанційних форм навчання. При дистанційному STEM-навчанні, за відсутності в домашніх умовах потрібного спортивного інвентарю й обладнання, практичні завдання можуть виконуватися за допомогою цифрових інструментів (текстові редактори, графічні редактори, програми для електронних презентацій, програми для табличних обчислень, програми для обробки мультимедійних файлів, віртуальні тренажери тощо).

У разі синхронного навчання хід STEM-уроку, що проводиться за допомогою засобів інтернет-конференції, відбувається за логікою традиційного, класного уроку. В асинхронному навчанні, на основі дидактичного проєкту STEM-уроку, розробляється електронний урок. Він завантажується в систему управління навчанням або пропонується учням як окремий цифровий освітній ресурс. За відсутності у навчальному закладі засобів для розробки електронних уроків матеріал уроку надається учням у вигляді електронного документа чи електронної презентації з відповідними посиланнями на цифрові навчальні об'єкти [3].

Дидактичне наповнення проєктно-орієнтованого STEM-навчання фізичній культурі значною мірою залежить від типу навчального проєкту, тобто від тривалості проєктної діяльності учнів, профілю досліджуваних знань, домінуючого виду проєктної діяльності учнів, кількості учасників, способу подання результатів проєкту та ін. За кількістю учасників навчальні проєкти з фізичної культури поділяються на індивідуальні, парні і групові.

За тривалістю проєктної діяльності вони поділяються на короткострокові (до 5 днів, 3 уроки), середньострокові (до 1 місяця, 12 уроків) і довгострокові (від 2–3 місяців до навчального року, 24–36 уроків фізичної культури).

За типом створення учнями шкільних продуктів виділяють проєкти, що завершуються створенням: електронних текстових документів (есе, рефератів, доповідей, звітів), електронних презентацій, цифрових графічних документів (схем, зображень, фотоальбомів, постерів тощо), мультимедійних шкільних продуктів (аудіо- та відеокліпів, звукозаписів, відеофільмів), комп'ютерних моделей, програм, баз даних тощо.

За формою подання результатів проєктної діяльності у процесі фізичного виховання розрізняють: доповіді перед класом, доповіді на шкільних конференціях, виставки, шкільні, регіональні, національні та міжнародні змагання конкурси та олімпіади. Ключовим моментом у проєктно-орієнтованому навчанні є вибір тем і вимоги, які мають відповідати STEM-освіті, а саме: сприяти досягненню поставлених навчальних цілей; бути актуальними та важливими для учнів; бути посильними для учнів (відповідати рівню підготовки); бути орієнтованими на практичне застосування вже наявних знань та умінь; бути

забезпеченими необхідними ресурсами (літературою, цифровими ресурсами, матеріальними ресурсами тощо. буд.); бути лаконічними та зрозумілими [3; 6].

Вибір тем для проєктно-орієнтованого навчання з фізичної культури має ґрунтуватися на запитах учнів. В інтернеті існує багато сайтів з прикладами STEM-проєктів, виконаних школярами. Відвідування таких сайтів може виявитися дуже корисним у процесі проведення проєктно-орієнтованого навчання.

Висновки. STEM-освіта є інноваційним підходом у розвитку сучасної школи, що забезпечує підтримку сучасної освіти в країні та сприяє підвищенню рівня сформованості дослідницьких умінь школярів. Формування дослідницьких умінь в школярів з фізичної культури в умовах STEM-освіти є системою цілеспрямованої роботи з проєктування, моделювання та конструювання.

Структура умінь школярів з фізичної культури, здобутих через елементи STEM-освіти, складається з 4 груп: організаційні (вміння з теоретичного компоненту фізичної культури, що дозволяють планувати та ефективно організовувати дослідницьку роботу); пошукові (уміння, які дають змогу знаходити проблему дослідження з фізичного виховання і спорту та підбирати адекватні для її вирішення методи наукового дослідження); інформаційні (вміння, що передбачають роботу з науковими та загальнодоступними літературними джерелами, сучасними технічними засобами отримання інформації); оцінчні (вміння, які дозволяють адекватно оцінювати роботи власні та інших учасників освітнього процесу).

Література

1. Tofel-Grehl C., Callahan C. M. (2017). STEM School Discourse Patterns. *Journal of STEM education*, (2), 35–41.
2. Honey M., Pearson G., Schweingruber H. (2014). STEM integration in K- 12 education: Status, prospects, and an agenda for research. *Nation Academy of Science*. 1–13.
3. Огнистий, А., Огниста, К., & Власюк, Р. (2024). Stem-освіта у фізичній культурі учнів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*, 1(1), 239–249. <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30>
4. STEM Education Consultation Report (2017). URL: <https://www.education.ie/en/The-Education-System/STEM-Education-Policy/stem-education-consultation-report-2017.pdf>.
5. Мозолєв О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
6. Мелентьєв О. Б. (2023). STEM-освіта в закладах загальної середньої освіти : навч. посіб., Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : АЛІМІ, 220 с.
7. Баштовенко, О. (2021). STEM-освіта у професійній діяльності майбутніх вчителів фізичної культури. *Освітні інновації у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи*, 22-24.

*Огородник Ілля Віталійович,
студент групи ФК-116,
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії та методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Вступ. Реформа «Нова українська школа» (НУШ) є ключовим етапом модернізації освіти в Україні. Формування національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої та гуманістичної системи освіти. Це потребує пошуку нових підходів до проведення уроків фізичної культури в Новій українській школі. В освітньому просторі спортивні ігри розглядаються як універсальний чинник всебічного й гармонійного розвитку особистості, а їх цінність визначається можливістю активного та одночасного впливу на психофізіологічну і моторну сфери здобувачів освіти.

Мета статті – проаналізувати особливості використання спортивних ігор в освітньому процесі Нової української школи.

Результати дослідження. Спортивні ігри – найбільш доступний і ефективний метод розвитку рухових здібностей дитини, що дає можливість впливати на її загальний фізичний розвиток. результатом гри є емоційний підйом, уміння діяти у команді, мотиваційна налаштованість на перемогу.

Значна частка від загальної кількості варіативних модулів сучасної програми з фізичної культури у НУШ займають спортивні ігри. До традиційних змістових модулів належить: бадмінтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, гандбол, настільний теніс, пляжний волейбол, футзал, хокей на траві, вудбол, доджбол, баскетбол 3х3, корфбол, лакрос, падел, піклбол, пляжний бадмінтон, пляжний бейсбол, регбі-5, шорт-гольф, рінго, фістбол, панна, сквош, флорбол [1].

Доволі значна кількість і широке представництво спортивних ігор в освітньому процесі НУШ є позитивним. Необхідно також зазначити, що саме різноманітність ігрових засобів, які використовуються на уроках сприяють вирішенню завдань фізкультурної освітньої галузі і дозволяють зробити гнучкішим навчально-виховний процес.

Спортивні ігри, на нашу думку, мають особливий потенціал для розвитку дітей, оскільки саме під час ігор школярі засвоюють чіткі правила взаємодії з однолітками, а за рахунок колективного емоційного напруження, що супроводжує більшість спортивних ігор, отримують можливість емпатійного сприйняття. А вірно підібрані ігри, особливо на повітрі, сприяють оздоровленню, зміцненню організму, загартовуванню і тим самим профілактиці захворювань [2].

Сьогодні організація навчального процесу в закладах загальної середньої освіти вирізняється новим підходом, в основі якого не тільки отримання знань

здобувачами освіти, але й уміння ефективно використовувати їх у повсякденних життєвих ситуаціях, володіти системою ключових компетентностей для успішної самореалізації [3; 4].

Спортивні ігри відіграють ключову роль у формуванні ключових компетентностей визначених НУШ, саме:

- соціальної – командні спортивні ігри навчають учнів співпрацювати, домовлятися та підтримувати одне одного;

- комунікативної – під час ігрової діяльності в учнів покращуються навички спілкування, учнівський колектив згуртовується та формують цінності, які пов'язані з толерантним відношенням один до одного, виникає розумінню ролі кожного учасника для досягнення успіху всієї команди;

- здоров'язбережувальної – заняття спортивними іграми сприяють зміцненню здоров'я, розвивають фізичну силу та витривалість [5].

Крім того, спортивні ігри сприяють розвитку особистісних якостей, таких як: самостійність, ініціативність та наполегливість, вчать учнів долати труднощі, приймати рішення та адаптуватися до змін, є ефективним засобом підвищення мотивації та покращення емоційного стану учнів, створюючи позитивне освітнє середовище.

Використання спортивних ігор у Новій українській школі (НУШ) також стикається з низкою викликів та проблем, які потребують уваги. Однією з основних проблем є недостатнє матеріально-технічне забезпечення шкіл спортивним інвентарем та обладнанням, що обмежує можливості для якісного проведення спортивних ігор. Іншою важливою проблемою є необхідність підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури [4]. Для ефективного використання спортивних ігор необхідні спеціальні знання та навички, якими не всі вчителі володіють. Крім того, переваження вчителів документациєю є серйозною проблемою, що відволікає їх від основної роботи.

Висновки. Отже, спортивні ігри є потужним інструментом для реалізації цілей НУШ, сприяючи всебічному розвитку учнів. Для максимальної ефективності необхідно подолати існуючі виклики сьогодення та створити сприятливі умови для використання спортивних ігор у кожній школі.

Література

1. Наумчук, В.І. (2021). Використання спортивних та рухливих ігор у новій українській школі: реалії і перспективи. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді//Матеріали*, 133.
2. Лавріненко, Т. (2024). Впровадження ігрових технологій в освітнє середовище нової української школи. *Редакційна колегія*, 207.
3. Хома, Т.В., & Сивохоп, Е.Е. (2024). Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції Нової української школи.
4. Мозолев О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
5. Москаленко, Н. В., Сороколіт, Н. С., & Турчик, І. Х. (2019). Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи Нова українська школа". *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5К), 223-228.

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Вступ. Сучасні тенденції розвитку освіти в Україні зазнають змін відповідно до політичної, економічної та соціальної політики країни. Зміни, що відбуваються в освітньому середовищі, ставлять перед системою фізкультурній освіти нові завдання, пов'язані з підготовкою майбутніх фахівців, з урахуванням специфіки поширення інформатизації суспільства, впровадження сучасних інформаційно комунікаційних технологій навчання [1]. Інформаційно комунікаційні технології мають великий вплив на розвиток фізичної культури молоді шляхом надання додаткової інформації про фізичний розвиток, систему індивідуальних тренувань, пошуку найбільш раціональної методики збереження власного здоров'я, надають нові можливості для пошуку відповідей на актуальні питання фізичного самовдосконалення, сприяють розвитку творчих можливостей особистості.

Мета статті – розкрити значення інформаційно-комунікаційних технологій в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання молоді.

Результати дослідження. Підвищення рівня якості фізкультурної освіти вимагає створення нових методичних підходів та засобів навчання на основі використання сучасних інформаційних технологій. Використання в навчальному процесі інформаційно-комунікаційних технологій сприяють його інтенсифікації. Провідна роль інформаційних технологій у фізкультурній освіті молоді обумовлена, порівняно з традиційними навчально-методичними засобами навчання, появою нових можливостей особистісно орієнтованих комп'ютерних технологій навчання. Дані технології дозволяють задовільнити освітні потреби широкого кола учнів, а також надають відповіді на індивідуальні запити учнів. Це забезпечує реалізацію сучасних підходів до навчання молоді на якісно вищому рівні [2].

Науковці зазначають, що інформаційно-комунікаційні технології можна застосовувати як:

- засіб вдосконалення процесу навчання;
- як інструмент пізнання навколишньої дійсності і самопізнання;
- як засіб особистісного саморозвитку.

Крім того інформаційно-комунікаційні технології дозволяють будувати процес навчання таким чином, що у зміст навчання включається завдання пов'язані з розв'язуванням освітніх проблем, у тому числі проблем фізкультурної, спортивної та оздоровчої освіти [3].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій у період впровадження дистанційної та змішаної форми навчання дозволило підвищити ефективність освітнього процесу за рахунок можливості отримувати додаткову інформацію з різноманітних джерел, вивчення науково обґрунтованих поглядів фахівців на актуальні питання фізичного розвитку, сприяло формуванню

особистісних поглядів молоді на проблеми збереження здоров'я та необхідності систематичних занять фізичною культурою [4].

Сучасні вимоги до організації і методики проведення занять з фізичного виховання вимагають від фахівців фізичної культури підвищення рівня загальної, комунікативної та інформаційної підготовленості, вдосконалення базової підготовки, професійного вдосконалення та саморозвитку, формування спеціальних знань та вмінь застосовувати інноваційні технології в навчальній, спортивно-тренувальній та оздоровчо-рекреаційній діяльності.

Ефективність фізичного виховання молоді значною мірою залежить від її інформованості щодо позитивної дії фізичних вправ на здоров'я та розвиток людини. Завдяки впровадженню нових інформаційно-комунікативних технологій формується цілеспрямований, стійкий інтерес та позитивне ставлення молоді до систематичних занять фізичними вправами, участі в оздоровчо-рекреаційних заходах, переосмислення значення фізкультурної освіти та фізичного самовдосконалення [5].

Вивчення досвіду використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні молоді країн Європейського Союзу на сучасному етапі є необхідним кроком. Це викликане їх позитивними теоретичними та практичними здобутками з розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту. Такий досвід є пізнавальним і розглядаються нами з точки зору його творчого використання для вдосконалення освітнього процесу молоді в закладах освіти.

Висновки. Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій призводить до суттєвих змін у методах і організаційних формах навчання фізичної культури молоді. Інформаційно-комунікаційні технології сприяють варіативності навчання з фізичного виховання, надають можливість самостійного вибору програми фізичного самовдосконалення, дозволяють зробити індивідуальний вибір видів фізичної активності та є необхідними умовами, що забезпечують розвиток самостійності молоді.

Література

1. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
2. Чухланцева, Н. (2016). Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*, (3), 21-25.
3. Мозолев О.М. (2024). Європейський досвід упровадження технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.) частина II*, ХГПА, 70-74.
4. Данилюк, В. М., & Назарова, І. І. (2018). Застосування сучасних інформаційних технологій в навчальному та тренувальному процесі з фізичної культури та спорту в вищих навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (5), 44-50.
5. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

*Пасєка Яна Романівна,
студентка групи ПО-32у,
факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Мозолєв Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валєології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ПОЛЬСЬКИХ НАУКОВЦІВ НА ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Вступ. Найважливішим компонентом соціального й духовного життя людини є система освіти, пов'язана з реалізацією процесу поширення знань. Вона охоплює діяльність навчальних закладів, які здійснюють підготовку молоді до життя на основі отриманих знань у дошкільних, середніх, професійно-технічних і вищих закладах освіти. У педагогіці фізичної культури Польщі визначають два напрями освіти: «фізкультурна освіта» та «олімпійська освіта» [1].

Мета статті – розкрити сучасні погляди польських науковців на значення фізичної освіти та фізичної культури в системі освіти молоді.

Результати дослідження. Фізкультурна освіта – цілеспрямована передача знань та інтелектуальних цінностей від покоління до покоління з метою збереження здоров'я, покращення функціональних можливостей організму та розвитку фізичних здібностей. Я. Бельські зауважує, що фізкультурна освіта була названа «фізичним вихованням», хоча й не повністю відповідала предмету вивчення. Вона відображала два головних процеси: корекція фігури за допомогою фізичного вдосконалення й турботливого ставлення до свого тіла. Таким чином, фізкультурна освіта об'єднує два процеси: фізкультурне навчання і фізичне виховання [2]. Е. Новочень звертає увагу на те, що фізкультурна освіта в традиційному розумінні виконує функції фізичного виховання. Вона розглядає питання мотивації, компенсації, адаптації й корекції у фізичному вихованні, яке на сучасному етапі приймає більш широке розуміння [3].

У вивченні проблематики олімпійської освіти виділяють два напрями навчання: перший стосується використання олімпійського спорту та його правил для розвитку й виховання сучасної людини, другий напрям – застосування цінностей олімпійського руху в різноманітних його формах і якостях до свідомого використання й навчання на різних етапах отримання освіти спортсменами, тренерами, лікарями, організаторами, журналістами, уболівальниками. Олімпійська освіта має важливе місце в процесі європейській інтеграції як частина культури різних народів і національностей. Через можливість використовувати універсальні цінності спорту та їхнє позитивне перенесення на інші сфери життя, можливий вплив на покращення процесів європейської інтеграції, надання можливості життя в спокої й толерантності, повазі до вільного вибору людини [4].

З. Кравчук відзначив, що «наука про фізичну культуру в Польщі трактується, з одного боку, як частина науки про людину, її природу і культуру,

з іншого, як особливий вид науки про фізичну активність, що розглядається у глобальному розумінні». Він характеризує фізичну культуру як комплексно-інтегровану систему збереження у сфері фізичного розвитку, рухової активності й здоров'я людини, яка відповідає колективним поглядам, а також є результатом поведінки [5].

Е. Ліпец пише: «Наука про фізичну культуру створює сьогодні досить велику групу завдань, що містять широкую фізичну освіту, різноманітні дослідження цілісного уявлення про фізичну активність людини, спорт, рекреацію і туризм, а також фізіотерапевтичні завдання і суміжні завдання фізичної реабілітації» [6].

Освіта у сфері фізичної культури інтегрує позитивний зв'язок фізичних вправ зі здоров'ям і фізичною працездатністю. Науково доведено вплив фізичних вправ на самопочуття й здоров'я людини. Спираючись на оздоровчі функції фізичної культури, сучасні науковці розширюють розуміння впливу фізичної культури на такі види діяльності людини, як різноманітні заботи, ігри, танці, рекреаційні заходи та туризм. Важливе місце в освіті у сфері фізичної культури займає рухова терапія для осіб з обмеженими фізичними можливостями та тих, що мають відхилення в стані здоров'я.

В. Осінські визначає: «Освіта у фізичній культурі – це концентрація своїх інтересів на різних аспектах й умовах фізичної активності, здійснення своїх намірів з догляду за здоров'ям в інтересах фізичного розвитку, естетичної краси тіла, удосконалення рухових якостей, а також спрямування на участь у спортивних змаганнях, активних видах відпочинку та різних заботах» [7].

Висновки. Стратегічна мета державної політики розвитку освіти у сфері фізичної культури в Польщі – це активне й ефективне суспільство. Значення розвитку освіти у сфері фізичної культури полягає в розумінні кожної людини і суспільства загалом, що здоров'я є найвищою цінністю для людини. Знання основ рухової діяльності, розуміння необхідності ведення здорового способу життя спонукає людину до занять спортом, проведення активних видів відпочинку, туризму, сприяє відновленню психологічних і фізичних сил, покращенню емоційного стану та самопочуття, що безпосередньо впливає на її працездатність.

Література

1. Мозолєв, О. (2016). Процесуальна модель управління якістю освіти в сфері фізичної культури і спорту Польщі. *Педагогічний дискурс*, (21), 98-104.
2. Bielecki, T. (2009). Profilowane zajęcia wychowania fizycznego w opinii studentów UMCS. *Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci*, (2), 231 – 242.
3. Nowocien, J. (2013). *Studium o pedagogice kultury fizycznej*. Warszawa : AWF, 243 s.
4. Мозолєв, О. (2016). Зміст і принципи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Молодь і ринок*, (2), 75-79.
5. Krawczyk, Z. (1999). The structure and transformation of sports organizations in Poland. *Sports clubs in various European countries*, 169-182.
6. Lipiec, J. (2017). *Pozegnanie z Olimpia*. Krakow : Fall, 264 s.
7. Osinski, W. (2014). *Teoria wychowania fizycznego*. Poznań : AWF, 332 s

*Поліщук Олександр Сергійович,
проректор з науково-педагогічної роботи
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
доктор філософських наук, професор*

МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВОГО ПІЗНАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Вступ. В сучасних умовах розвитку цивілізації стрімко змінюються й оновлюються знання про явища і процеси навколишнього світу. Розвиток науки у ХХІ столітті охарактеризований появою нових технологій, різноманітністю інноваційних методик навчання, використанням більш сучасних форм та засобів організації та проведення науко-дослідної роботи. Виокремлення фізичної культури як наукового напрямку в самостійну галузь знань в Україні відбулося лише у 90-х роках минулого століття. До цього означена галузь знань була складовою педагогічної науки.

Мета статті – розкрити зміст методології наукового пізнання у сфері фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Основою науки є збір даних про об'єкт дослідження, оновлення та систематизація отриманої інформації, критичний аналіз фактів, синтез нових знань або узагальнень, які характеризують досліджувані природні або суспільні явища, встановлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами і прогнозувати їх перебіг у майбутньому.

Як зазначає В. Булавинець та ін. «методологія – це вчення про систему наукових принципів, способів та форм дослідницької діяльності, яка має чотирирівневу структуру. Розрізняють загальнонаукові, фундаментальні принципи, які формують власне методологію, та конкретно наукові принципи, які лежать в площині теорії будь якої дисципліни чи наукової галузі, а також систему конкретних методів та механізмів, які використовуються з метою вирішення спеціальних дослідницьких завдань» [1]. Методологія систематизує методи, способи і прийоми пізнання об'єктивної дійсності, забезпечення достовірності отриманих знань про об'єкт дослідження, їх відповідність предмету дослідження, а також є засобом обґрунтування результатів і висновків проведеного наукового дослідження [2].

З метою успішного проведення наукового дослідження, а також для отримання достовірного результату необхідною умовою є вибір засобів, способів, методів, методичних прийомів дослідження вирішення наукових завдань. Результативне проведення наукових досліджень значною мірою залежить від своєчасного забезпечення інформацією про нові досягнення в сфері науки та ефективного використання її в наукових, дослідницьких та проектних цілях [3].

Під методами наукового дослідження розуміється сукупність пізнавальних правил і прийомів, реалізованих у вигляді взаємопов'язаних операцій, призначених для отримання нових знань, що складається з трьох етапів: дослідження, доказу та пояснення. Вибір методів залежить від характеру і змісту проблеми, термінів і ресурсів, виділених для її вивчення, кількості та якості доступної необхідної інформації. Методи наукового дослідження являють собою

сукупність методів встановлення відповідних параметрів, структури, інших характерних ознак і відмінностей досліджуваних об'єктів. До них належать: опис об'єктів пізнання і фіксація даних спостереження, аналіз, синтез, моделювання, узагальнення, індукція, гіпотеза, пояснення, дедукція, експеримент, конструктивно-генетичний метод, метод наукових конвенцій тощо [4].

Важливим є виділення загальних і спеціальних методів дослідження. Загальнонаукові методи, дають можливість у процесі наукового дослідження, визначити лише загальні підходи до окресленої наукової проблеми. Спеціальні методи дослідження дозволяють отримати конкретні знання, відповіді на запитання з педагогіки, психології, туризму, медицини, фізичної культури тощо. Тобто, методи дослідження, які використовуються в конкретно дослідженні дозволяють отримати конкретні знання, вони є основою наукового пізнання [5].

Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті – складний процес науково-пізнавальної діяльності, спрямований на виявлення, перевірку і використання у практичній діяльності нових способів, засобів, прийомів оздоровлення, навчання, тренування, виховання і розвитку людини. У фізичному вихованні переважна більшість наукових досліджень має теоретико-емпіричний характер.

Особливі значення та місце у дослідженнях з фізичного виховання посідає педагогічне тестування. Це пов'язано з тим, що з його допомогою визначають рівень знань, умінь, навичок, здібностей і можливостей учасників дослідження, а також відповідність їхніх досягнень певним нормам [6]. Початком процедури педагогічного тестування є вибір тестів. У дослідженні використовують не один, а декілька тестів. Один тест, навіть при розв'язанні одного незначного завдання, не дозволяє одержати об'єктивні дані. Це пов'язано з тим, що всі фізичні якості, а тим більше рухові здібності й можливості є комплексними характеристиками. Наступним етапом є визначення оптимальних умов і частоти проведення тестування. Для того, щоб переконатися чи впливають і як впливають ті або інші чинники на фізичний розвиток людини, її підготовленість, соматичне здоров'я необхідно їх впровадити у реальний навчально-тренувальний процес. Реалізація такого експерименту забезпечує об'єктивну перевірку правильності висунутої суб'єктом дослідження гіпотези щодо природи явища (процесу), яке вивчається, його причин, зв'язків між складовими, а також виявлення способів управління цим явищем та у подальшому – багаторазове відтворення запропонованого змісту [4].

Практично кожне наукове дослідження у галузі фізичного виховання та спорту передбачає проведення педагогічного експерименту. Сутність педагогічного експерименту полягає у тому, що він є спеціально організованим дослідженням, яке передбачає цілеспрямоване внесення принципово нових і важливих змін у педагогічний процес для з'ясування їхньої ефективності в удосконаленні цього процесу. Змістом таких змін є, насамперед чинники, від яких залежить ефективність процесу, а основні з них такі: методи навчання і виховання; використані засоби; умови і форми організації занять; індивідуальні особливості тих, хто займається; індивідуальні особливості тих, хто навчає та багато іншого [4; 6].

Висновки. Дослідження у сфері фізичного виховання та спорту передбачають вивчення найрізноманітніших характеристик людини з подальшим розробленням заходів їх покращення за допомогою як загальнопедагогічних, так і специфічних засобів та методів наукового пізнання.

Література

1. Булавинець В.М., Горин В.П., Квасниця О.В., Коваль С.Л., Сидор І.П. (2023). Методологія наукових досліджень: навчальний посібник. Тернопіль: ФОП Осадця Ю.В., 170 с.
2. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.63.020>
3. Ребуха Л.З. (2020). Методологія наукових досліджень: способи пошуку та опрацювання наукової інформації. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (189), 59–62. DOI: [10.36550/2415-7988-2020-1-189-59-62](https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-1-189-59-62)
4. Шиян Б.М. (2021). Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті [Електронний ресурс] : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 280 с.
5. Mozolev, O. (2023). Methodological approaches for researching the development of sports tourism in Ukraine. *Journal of Education, Health and Sport*, 48(1), 299–307. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2023.48.01.024>
6. Ахметов, Р.Ф., & Кутек, Т.Б. (2022). Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 192 с.

Рибак Леонід Олександрович

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

Скорошенко Назарій Васильович,

*курсант 233 навчальної групи
факультету безпеки державного кордону,
Національної академії Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького*

Кіжевський Костянтин Андрійович

*курсант 233 навчальної групи
факультету безпеки державного кордону,
Національної академії Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького*

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Сучасна підготовка фахівців у галузі фізичної культури потребує постійного вдосконалення підходів до навчання з урахуванням інноваційних тенденцій і змін у суспільстві. Використання інформаційних технологій,

глобалізаційні процеси та нові виклики створюють умови, які змушують освітні установи шукати ефективніші способи організації навчального процесу.

У цьому контексті особливого значення набуває інтеграція інноваційних рішень, спрямованих на формування компетентностей, що відповідають сучасним вимогам і реаліям. Ключовим аспектом підготовки майбутніх спеціалістів стає активне впровадження технологій у викладання. Інновації не лише забезпечують швидкий доступ до навчальних ресурсів, а й відкривають нові методи освіти, зокрема дистанційне навчання, використання інтерактивних симуляторів, відеоуроків і мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності. Такі інструменти значно підвищують ефективність освітнього процесу [1].

Не менш важливо враховувати, що поняття фізичної культури нині виходить за межі традиційного спорту та фізичних вправ. Воно охоплює нові форми активності, породжені технологічним розвитком і змінами в соціумі. Це потребує гнучкого підходу до розроблення програм, здатних швидко адаптуватися до сучасних умов і трендів, готуючи фахівців до роботи в динамічному професійному середовищі.

Мета статті – дослідження інноваційних підходів у підготовці фахівців із фізичної культури, а також аналіз викликів, які постають перед освітніми закладами під час формування сучасних професіоналів у цій сфері.

Результати дослідження. В умовах сьогодення критично важливо враховувати як глобальні зміни, так і місцеві особливості, адаптуючи навчальні програми таким чином, щоб забезпечити випускникам конкурентоспроможність на сучасному ринку праці. Сучасний підхід до підготовки фахівців з фізичної культури орієнтується на інтеграцію інноваційних технологій у навчальний процес, що дозволяє підвищити ефективність та адаптивність освітніх програм. Він передбачає активне застосування цифрових платформ для планування тренувань, моніторингу фізичного стану спортсменів, а також організації дистанційного навчання [2]. Зокрема, мобільні додатки для аналізу спортивних досягнень стають важливим елементом тренувального процесу.

Одним із найбільш перспективних інструментів є програмні продукти для аналізу та контролю рівня фізичної активності. Завдяки автоматизації оцінки показників фізичної підготовленості вони забезпечують точність діагностики та можливість підлаштування тренувальних програм до потреб кожного студента. В інклюзивному навчальному середовищі це є особливо цінним, оскільки враховує унікальні особливості кожної особи.

Також вагому роль відіграють віртуальні тренувальні симулятори, які створюють умови для безпечного відпрацювання спортивних навичок. Вони дозволяють моделювати різноманітні ігрові або тренувальні ситуації, розвивати фізичні та технічні вміння без ризику травм [3]. Наприклад, тренажери з використанням віртуальної реальності допомагають виконувати складні спортивні рухи, одночасно забезпечуючи повний контроль та безпеку.

Іншим ключовим аспектом є впровадження мультимедійних ресурсів у навчання. Використання відеоуроків, інтерактивних презентацій і графічних матеріалів сприяє кращому сприйняттю складного теоретичного матеріалу та формуванню практичних навичок. Демонстрація спортивних рухів і технік через візуальні засоби значно пришвидшує процес засвоєння інформації.

Окрім технологій, у підготовці фахівців важливо враховувати нові соціальні виклики. Малорухливий спосіб життя, популяризація інклюзивного спорту й здорового способу життя диктують нові вимоги до підходів у викладанні фізичної культури. Сучасний тренер повинен уміти мотивувати різні категорії населення, відгукуючись на їхні потреби й очікування, а також бути готовим до персоналізації тренувальних програм. Не менш важливим є питання екологічної відповідальності в спорті [4].

Інновації в освітньому процесі мають враховувати не лише спортивні результати, а й екологічний контекст. Це включає використання екологічно чистих матеріалів для обладнання та формування у студентів усвідомлення необхідності збереження навколишнього середовища. У підсумку, стрімкі зміни в суспільстві вимагають постійного оновлення навчальних програм і підходів до підготовки професіоналів. Інноваційність у навчанні має базуватися на гнучкості, відповідності сучасним запитам і наголошувати на розвитку компетенцій, потрібних на ринку праці та в умовах глобальних викликів.

Висновки. Підготовка фахівців з фізичної культури повинна бути спрямована на впровадження інноваційних технологій, які підвищують ефективність навчального процесу та сприяють досягненню кращих результатів у підготовці студентів. Сучасні рішення дозволяють оптимізувати тренувальні програми і застосовувати більш адаптивний підхід до оцінювання фізичних можливостей учнів. Особливу увагу слід приділяти впливу соціальних і екологічних викликів, які вимагають новаторських методів організації навчального процесу.

Фахівці повинні бути готовими працювати в умовах динамічних змін і постійно вдосконалювати свої навички, щоб відповідати вимогам часу. Для цього необхідно створювати та реалізовувати навчальні програми, орієнтовані на сучасні стандарти й глобальні виклики. Це дозволить підготувати конкурентоспроможних фахівців з фізичної культури, які відповідатимуть міжнародному рівню професійної майстерності.

Література

1. Мозолєв О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
2. Багас, О.П., & Шинкарук, В.О. (2025). Використання цифрових технологій у фізичному вихованні.
3. Хмара, М. & Мозолєв, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>
4. Шевченко, О. В. (2018). Інновації здоров'язбережувальних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки*, (173 (2)), 244-247.
5. Футорний, С. М. (2013). Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (12), 94-100.

*Сікорський Ілля Русланович,
студент групи ФК-21
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатолівна,
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ПОГЛЯДИ ПОЛЬСЬКИХ НАУКОВЦІВ НА ЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНИЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Важливе місце в системі освіти молоді польські науковці відводять професійній підготовці висококваліфікованих педагогічних кадрів. Від рівня їхньої підготовленості залежить якість навчання та виховання всього молодого покоління, подальший економічний і соціальний розвиток держави. Підготовка висококваліфікованих педагогічних працівників фізичної культури є одним з пріоритетних напрямів розбудови системи освіти. Саме на них покладаються завдання з усебічного фізичного розвитку молоді, її оздоровлення, формування навичок ведення здорового способу життя, догляду за станом здоров'я, організації рекреаційних заходів, уміння з користю проводити вільний час [1].

Результати дослідження. Аналіз досліджень та публікацій польських науковців свідчить про те, що проблемі підготовки фахівців фізичної культури приділяли багато уваги на різних етапах історичного розвитку. Вона розглядалась різнопланово та враховувала потреби суспільства в конкретно визначений проміжок часу.

С. Стружевські, формулюючи погляд на ідеал учителя фізкультури і бажаючи його наблизити до практики, запропонував і описав п'ять основних ролей, яким повинен відповідати педагог: учитель – людина, учитель – взірєць фізичної культури, учитель – вихователь, учитель – викладач, учитель – громадський діяч. Він зазначає, що модель «ідеального вчителя фізичного виховання» не формується спонтанно, а створюється винятково під час навчання [2].

Р. Цислінські в емпіричних дослідженнях стосовно моделі вчителя фізичної культури прийшов до висновку, що рівень професіоналізму вчителя необхідно розглядати з точки зору його компетенції в різних видах діяльності: навчально-методичній, виховній, організаційно-спортивній, соціальній у школі і поза школою, у галузі самоосвіти та вдосконалення своєї роботи. Учитель фізичної культури був, є і має бути промоутером здорового способу життя. Автор стверджує, що лідером може стати практично кожний, якщо своєю поведінкою закликає інших до дотримання певних принципів, які впливають на здоровий спосіб життя. Таку роль у польській школі повинен виконувати кожен учитель і насамперед учитель фізичного виховання [2].

З. Жуковська звертає увагу на те, що вже багато років точаться дискусії про значення різних характеристик особистості в роботі вчителя фізичної культури. Якість особистості вчителя фізкультури є відображенням рівня всіх соціальних,

педагогічних, психологічних та рухових особливостей цієї професії і вимірюється досконалістю у виконанні професійних обов'язків, чіткою орієнтацією на професійну спеціалізацію, спрямовану на дітей і молодь, наявністю певної системи цінностей. На основі аналізу особистісних характеристик учителя З. Жуковська виділила три типи сучасного вчителя фізичної культури в Польщі: 1) учитель, що дотримується традиційних поглядів на процес фізичного виховання; 2) винахідник; 3) імпровізатор. Вона стверджує, що ця професія об'єднує різні соціальні ролі, та вказує, що вчитель фізкультури повинен, з точки зору його професійних функцій, у шкільній і позашкільній діяльності враховувати не тільки рівень сучасної фізичної культури, але й поточний рівень розвитку всього суспільства [3].

Р. Мушкета наголошує, що вчитель фізичної культури є спочатку вчителем і вихователем, а тільки потім фахівцем у своїй галузі. У фізичній культурі процеси виховання й освіти особливо тісно взаємопов'язані. Шкільна фізкультура має не тільки формальний характер навчання, а й передусім є ключовим предметом навчання, інтелектуального, морального й естетичного виховання молоді [4].

В. Осінські визначає, що в процесі навчання у закладах вищої освіти трапляються певні недоліки в теоретико-методичній підготовці майбутніх учителів фізичного виховання. Значна частина випускників закладу вищої освіти недостатньо володіє науково-педагогічними, конструктивними, професійними здібностями, не вміє обґрунтувати і об'єктивно оцінити досвід своїх колег, опрацювати спеціальну літературу, підготувати авторську програму з фізичної культури для школи та ін. Він стверджує, що в дійсності жоден заклад вищої освіти не в змозі забезпечити випускників необхідним рівнем професійних кваліфікацій і компетенцій, які б могли гарантувати успіх у педагогічній діяльності протягом усього життя. Високий рівень професіоналізму викладача залежить від його подальшої самоосвіти та самовдосконалення. Навчання будь-якого типу – це тільки вступ до знань і формування навичок, отримання професійних кваліфікацій і компетенцій, особливо прагматичних [1, 5].

Р. Жуковські вказує, що підготовка в галузі теоретичних дисциплін учителя фізичної культури повинна бути всебічною та враховувати сучасний розвиток суспільства; дозволяти усвідомлювати й розуміти, а потім застосовувати на практиці різноманітні можливості фізичної культури в підготовці молоді до життя та необхідності занять фізичної культури в зрілому віці; використовувати вплив фізичної культури на особистий розвиток і соціальні відносини. Велике значення має внутрішня структура змісту освіти в підготовці вчителів фізичної культури до професії, від якої залежить не тільки знання окремих теоретичних дисциплін, але й уміння використовувати ці знання й навички в конкретному освітньому процесі. Учитель фізичної культури – це фахівець, який має високий рівень освіти й педагогічної майстерності, володіє гарними організаційними, комунікативними та морально-вольовими якостями [6].

Я. Бельські серед багатьох педагогічних навичок учителя виділив три групи компетенцій, якими повинен володіти справжній фахівець: навички діагностики (про пізнання учня й навколишнього його середовища), навчальні навички (містять всі взаємодії, що пов'язані з програмуванням і плануванням роботи, підготовкою до занять, їхнім проведенням і перспективним розвитком),

модифікаційні навички (пов'язані з аналізом і самооцінкою роботи, а також здатність змінювати поведінку залежно від педагогічної ситуації). Результати навчання й виховання залежать від кваліфікації вчителя, а також від активності учнів і значною мірою від того, ким є вчитель у їхньому суб'єктивному відчутті. Істотне значення має наявність у вчителя так званого педагогічного таланту [7]. Високих результатів у педагогічній діяльності вчитель може досягнути за рахунок її чіткої організації, яка характеризується: свідомістю та цілеспрямованістю; конкретністю та чіткістю доручень учням і вимог до них у навчально-виховному процесі; раціональністю змісту, засобів та форм фізичного виховання; оптимальним використанням фізкультурного інвентарю та обладнання залежно від виду занять; вибором місця проведення та кількості учнів у режимі навчального дня та в позаурочний час.

Висновки. Показники ефективності діяльності вчителя обумовлені його педагогічними вміннями, найбільш важливими є: чітке планування програмового матеріалу для кожного класу на навчальний рік, на серії уроків та на кожен урок, зокрема; оптимальне використання часу на уроці фізичної культури, що характеризується високою моторною щільністю; застосування в педагогічній праці найбільш ефективних методів і прийомів навчання учнів різним фізичним вправам; використання новаторських елементів та творчого підходу до комплексної реалізації завдань фізичного виховання учнів; модернізація свого місця праці; формування в учнів позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою.

Література

1. Мозолев, О.М., & Кошура, А.В. (2015). Розвиток фізичного виховання в системі вищої освіти Польщі на рубежі XX–XXI сторіччя. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України*, (11), 140–143.
2. Мозолев, О.М., & Мазур, В.Ю. (2015). Історичний розвиток наукової думки про значення фізичної культури в системі освіти Польщі. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка*, (4).
3. Żukowska, Z. (2009). Nauczyciel wychowania fizycznego kreatorem wartości kultury fizycznej i kultury zdrowotnej w rozwijającej się cywilizacji. Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpiizmu sprawność fizyczna dzieci i młodzieży. Warszawa : AWF, Tom I, 36–47.
4. OLEXANDR, M. (2017). Comparative analysis of mechanisms of education development management in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and Poland. *News of Science and Education*, (2), 045–050.
5. Osinski, W. (2014). Teoria wychowania fizycznego. Poznań : AWF, 332 s
6. Мозолев, О. (2016). Механізми управління якістю процесів розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту Польщі. *Молодь і ринок*, (5), 102–107.
7. Bielski, J. (1999). Teoretyczne i metodyczne podstawy efektywności pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Piotrków Trybunalski, 438 s.

*Сірий Олександр Михайлович,
старший викладач кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання,
Хмельницького університету управління та права
імені Леоніда Юзькова*

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ ЯК ОСНОВА ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Вступ. Організація освітнього процесу у вищих навчальних закладах України в період дії воєнного стану вимушено привела до пошуку нетрадиційних форм проведення занять з фізичного виховання студентів. Як зазначають М. Кожокар та П. Слобожанінов «проведення онлайн занять з фітнесу виявилось найбільш доступною та розповсюдженою формою організації фізичного виховання студентів» [1].

Мета статті – аналіз переваг та можливостей сучасних фітнес технологій на основі оздоровчих видів гімнастики.

Результати дослідження. Найбільш розповсюдженим засобом виконання фізичних вправ є оздоровчі види гімнастики, оскільки гімнастика входить в число найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчих занять, які використовуються в програмах корекції тіла і збільшення рухової активності. Проведення занять з фізичного виховання оздоровчої спрямованості має свої особливості. У методиці проведення занять переважають методи суворо регламентованих вправ та дозованих фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та дотриманням педагогічних і специфічних принципів навчання [2]. Велику роль відіграє доступність гімнастичного спорядження на відкритих спортивних майданчиках, можливість проведення систематичного тренування у вільний час, відсутність великих матеріальних витрат на спортивне екіпірування.

Найбільш розповсюдженими фітнес технологіями навчання студентів з фізичного виховання на основі оздоровчих видів гімнастики є:

- технологія «Шлях до здорового життя» (М. Хмара та ін.). Дана технологія заснована на оздоровчих видах гімнастики. До її змісту включено три складових модулі: «супер прес, стрункі ноги та досконалі сідниці»; «сильне гнучке тіло»; «сильні руки, пружні груди та міцна спина». Вони пов'язані між собою та доповнюють один одного. Студенти мають можливість вибору змістового модулю в залежності від особистісних уподобань та прагнень. Програма тренувань передбачає виконання вправ змішаного типу енергозабезпечення, які направлені на покращення координації рухів, вестибулярної стійкості, сили, спритності та гнучкості у студентів. Особлива увага приділялась формуванню навичок самостійного виконання вправ програми у домашніх умовах з використанням підручних засобів у якості нестандартного спортивного обладнання [3];

- технологія «Шлях самостійного фізичного удосконалення» (В. Мельніков та ін.). Дана технологія є удосконаленою версією технології «Шлях до здорового життя» і також ґрунтується на оздоровчих видах гімнастики. До її змісту включено п'ять складових модулів: «супер прес, стрункі ноги та досконалі

сідниці»; «сильне гнучке тіло»; «сильні руки, пружні груди та міцна спина», «Пріоритетний розвиток окремої рухової здібності» та «Комплексне тренування» з використанням методів варіативної вправи. Удосконалення програми «Шлях до здорового життя» включало доповнення основного змісту новими фізичними вправами, які можна виконувати як в приміщенні, так і на свіжому повітрі, одноосібно або у складі групи [4];

– фітнес технологія використання тільки природних рухів і навантаження, з якими людина стикається щодня (В. Жлобо та ін.). Фітнес технологія визначає необхідність підбору вправ спрямованих на розвиток функціональної сили, гнучкості, рівноваги та координації рухів. Головною вимогою є відсутність зайвої напруги в суглобах та хребті, що зменшує ймовірність травм, пов'язаних з неприродним положенням частин тіла під час фізичного навантаження. Особлива увага приділяється вправам з вагою власного тіла. Результативність тренувань досягається завдяки рівномірному розподілу навантаження та гармонійному розвитку всього тіла. Вправи підбираються так, щоб задіяти велику кількість м'язів-стабілізаторів, які на інших заняттях незадіяні, або працюють не ефективно. Технологія передбачає можливість комбінувати функціональні вправи з іншими програмами тренувань, що підвищує ефективність стандартних занять [5].

– технологія раціонального поєднання різних видів фітнесу (О. Мозолев та ін.). Дана технологія представляє собою комплексне поєднання сучасних фітнес-технологій, занять пілатесом, шейпінгом, стретчингом. Основним контингентом що займаються є жінки. Саме для них були підібрані фізичні вправи, що враховували особисті прагнення студенток з розвитку фізичних якостей, корекції фігури, покращення самопочуття та збереження здоров'я. Комплекси вправ, послідовність їх виконання та фізичне навантаження розробляється індивідуально або для малих груп студентів з урахуванням початкового рівня підготовленості та особистого бажання отримати кінцевий результат фізичного розвитку [6].

Характерною особливістю фітнес технологій дистанційного навчання студентів на основі оздоровчих видів гімнастики був підбір фізичних вправ, який здійснювався з урахуванням цільової спрямованості, гендерних особливостей, початкового рівня фізичної підготовленості, індивідуальних особливостей та мотивації студентів.

Висновки. Нажаль на сьогодні не існує універсальної технології проведення занять з фізичного виховання, яка б відповідала всім вимогам з розвитку функціональних та фізичних якостей студентів. Фітнес технології фізичного виховання на основі оздоровчих видів гімнастики є найбільш універсальними, масовими та доступними для навчання студентів різного рівня підготовленості.

Література

1. Кожокар М. В., Слобожанінов П. А. (2020). Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*, № 11 (87). 231-233.
2. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683.

3. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (5), 833 – 840. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501).

4. Мельніков, В., Хмара, М., Мозолєв, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Том 2*(1), 86-94. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>.

5. Жлобо, В. О., Жлобо, В. О., & Гусак, Є. С. (2020). Застосування сучасних технологій у фізичному вихованні студенток. *TOPICAL ASPECTS OF MODERN SCIENCE AND PRACTICE*, 236.

6. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Alieksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdaneych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:[10.7752/jpes.2019.s3132](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132)

Смутьський Артем Володимирович,
студент групи ФК-11б

гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:

Смутьська Альона Олександрівна
вчитель початкових класів
комунального закладу загальної середньої освіти
гімназії №21 Хмельницької міської ради

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ЗМІСТОВИХ МОДУЛІВ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Вступ. Сучасна освітня система постійно розвивається, впроваджуючи нові методики та підходи для гармонійного розвитку дітей. Зміна традиційних підходів до фізичного виховання в Новій українській школі дозволяє зробити заняття цікавішими та ефективнішими. Враховуючи сучасні тенденції у сфері дитячої фізичної активності, особливу увагу слід приділити адаптації спортивних ігор та інноваційних методик до потреб і можливостей молодших школярів [1]. Одним із перспективних напрямів є впровадження нових змістових модулів в процес фізичного виховання молодших школярів. Це не лише сприяє фізичному розвитку учнів, а й формує в них ключові соціальні навички, такі як командна робота, лідерство та дисципліна.

Мета статті – є аналіз впливу нових змістових модулів фізичного виховання на фізичний, соціальний та емоційний розвиток молодших школярів.

Результати дослідження. Питання оновлення змісту фізичного виховання молодших школярів досліджувалося багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. Серед українських учених вагомий внесок у розвиток цієї тематики зробили Г.П. Петренко, Л.В. Долинська та О.В. Кравченко, які розглядали питання модернізації фізичного виховання в контексті новітніх педагогічних технологій.

Зокрема, дослідження Г.П. Петренка акцентують увагу на важливості використання інтерактивних методів та ігрових технологій у фізичному вихованні молодших школярів, що сприяє підвищенню їх мотивації до занять фізичною активністю. Роботи Л.В. Долинської висвітлюють роль міждисциплінарного підходу та впровадження інноваційних змістових модулів, які інтегрують елементи гімнастики, хореографії та спортивних ігор [2].

Крім того, значний вклад у розвиток цієї теми зробили зарубіжні дослідники, серед яких варто відзначити праці Р. Бейлі (R. Bailey) та Дж. Пейтона (J. Payton), які наголошують на необхідності адаптації фізичних вправ до індивідуальних особливостей дітей молодшого шкільного віку. Вони підкреслюють важливість комплексного підходу, що включає розвиток фізичних, когнітивних та соціальних навичок учнів через заняття фізичною культурою [3].

Відповідно до концепції Нової української школи було запропоновано впровадження нових змістових модулів в процес фізичного виховання молодших школярів, як-от:

1) Корфбол. Корфбол є унікальним змішаним видом спорту, в якому беруть участь хлопчики і дівчатка на рівних умовах. Це дозволяє формувати культуру рівності та співпраці між учнями. Дослідження показали, що участь у корфболі дозволяє:

- розвивати координацію та витривалість, оскільки гра вимагає активного переміщення та точних кидків;
- формувати комунікативні навички, оскільки успіх у грі залежить від взаємодії між гравцями;
- підвищувати рівень залученості дівчат у спортивну діяльність, оскільки правила гри забезпечують рівноправну участь.

2) Чирлідінг. Чирлідінг поєднує в собі елементи танців, акробатики та гімнастики, що робить його комплексним видом спорту для молодших школярів. Дослідження показали, що регулярні тренування з чирлідінгу:

- розвивають гнучкість, баланс та координацію рухів, що особливо важливо для дітей у період активного росту;
- сприяють формуванню командного духу, оскільки кожен учасник виконує свою роль у загальному виступі;
- підвищують самооцінку та мотивацію дітей завдяки виступам перед глядачами та підтримці команди.

3) Петанк. Цей вид спорту не вимагає високого рівня фізичної підготовленості. Він ідеально підходить для учнів початкових класів. В ході спостереження було виявлено, що петанк:

- розвиває дрібну моторику та концентрацію уваги, оскільки гравці повинні точно розраховувати силу і напрям кидка;
- формує навички стратегічного мислення, адже гра вимагає аналізу ситуації та прогнозування дій суперника;
- сприяє соціалізації, оскільки гра передбачає спілкування та взаємодію з однокласниками.

4) Регбі-5 – це безконтактний варіант класичного регбі, який адаптований для дітей. Аналіз ефективності цього виду спорту показав, що він:

- розвиває швидкість, спритність та реакцію, оскільки гра вимагає швидких переміщень і ухиляння від суперників;
- сприяє формуванню дисципліни та відповідальності, адже гравці повинні дотримуватися правил чесної гри;
- підвищує рівень фізичної підготовки, зміцнюючи серцево-судинну систему та м'язовий тонус учнів.

5) **Бадмінтон**. Цей вид спорту є одним із найпопулярніших серед молодших школярів завдяки доступності та простоті освоєння. Дослідження показали, що бадмінтон:

- розвиває координацію рухів та швидкість реакції, що позитивно впливає на загальну фізичну підготовку дітей;
- формує витривалість та гнучкість, оскільки гра включає багато різких змін напрямку руху;
- сприяє розвитку просторового мислення, оскільки гравці повинні прогнозувати траєкторію польоту вола.

6) **Фризбі-алтимат** є безконтактним командним видом спорту, який заснований на принципах чесної гри та поваги до суперників. В ході дослідження було виявлено, що він:

- розвиває координацію та силу кидка, оскільки гра вимагає точності та технічної майстерності;
- формує лідерські якості та відповідальність, оскільки гравці самостійно регулюють правила та приймають рішення без суддів;
- сприяє емоційному розвитку, оскільки вчить дітей контролювати емоції під час гри та поважати партнерів.

Наукові дослідження вказують на ефективність впровадження нових змістових модулів у процес фізичного виховання молодших школярів [4]. Вони сприяють не лише фізичному розвитку дітей, а й формуванню їх мотивації до здорового способу життя, що є важливим аспектом сучасної освітньої системи.

Впровадження цих дисциплін дозволяє:

- збільшити кількість дітей до фізичної активності, що сприяє покращенню загального рівня здоров'я учнів;
- формувати корисні життєві навички, такі як командна робота, відповідальність, стратегічне мислення та самодисципліна;
- розширити варіативність фізичного виховання, що дозволяє зробити заняття більш цікавими та ефективними.

Отже, впровадження нових змістових модулів, таких як корфбол, чирлідінг, петанк, флорбол та фризбі-алтимат, у процес навчання молодших школярів має позитивний вплив на їхній фізичний, соціальний та емоційний розвиток. Дослідження показали, що ці спортивні дисципліни не лише підвищують рівень фізичної активності дітей, а й сприяють розвитку командної роботи, стратегічного мислення, лідерських навичок і взаємоповаги. Важливим аспектом є те, що кожен із розглянутих видів спорту може бути адаптований до навчальної програми з урахуванням вікових та фізичних особливостей дітей [5]. Крім того, використання інноваційних спортивних методик допомагає зацікавити учнів та

мотивувати їх до активного способу життя, що є ключовим фактором у формуванні здорових звичок [6].

Висновки. Впровадження нових змістових модулів в освітній процес є перспективним напрямом розвитку фізичного виховання молодших школярів. Це сприяє не лише гармонійному фізичному розвитку дітей, а й формуванню соціальних та морально-етичних цінностей, необхідних для їхнього подальшого успішного життя.

Література

1. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
2. Долинська, Л.В., & Стахова, О.О. (2016). Ціннісні орієнтації як психологічний механізм розвитку професійної самосвідомості майбутнього вчителя початкових класів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (3), 224-231.
3. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
4. Абдураман А.Ш., Котова О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. (2019). Основні аспекти організації уроку фізичної культури в початковій школі. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті. Діалог культур як чинник інтеграції*. Варшава–Ужгород–Херсон: Посвіт, 215-217.
5. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
6. Бабій, Я. А. (2017). Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом. *Молодий вчений*, (1), 29-32.

Сокальський Володимир Володимирович,
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
Науковий керівник:
Алексєєв Олександр Олексійович,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор,
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
доктор педагогічних наук, професор

РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. У сучасному освітньому просторі формування культури здорового життя в учнів є одним із пріоритетних завдань. Здоров'я молодого покоління визначає не лише якість їхнього життя, а й майбутній потенціал суспільства. Одним із ключових засобів розвитку здорового способу життя є уроки фізичної

культури, які сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я, набуттю необхідних знань і навичок щодо збереження здоров'я та активного способу життя.

Фізична культура у школі відіграє важливу роль у комплексному розвитку особистості, сприяючи гармонійному поєднанню фізичних, емоційних та соціальних аспектів здоров'я. Завдяки різноманітним методикам навчання та інноваційним підходам можна підвищити мотивацію учнів до занять фізичною активністю, а також забезпечити їхню участь у спортивно-оздоровчих заходах як у навчальному процесі, так і поза його межами [1].

Актуальність дослідження зумовлена зростаючими викликами сучасного світу, серед яких малорухливий спосіб життя, поширення шкідливих звичок та недостатня фізична активність серед учнівської молоді. Враховуючи це, необхідність впровадження ефективних методів і підходів до розвитку культури здорового життя у школярів набуває особливого значення.

Метою статті є аналіз педагогічних і психологічних аспектів розвитку культури здорового життя учнів на уроках фізичної культури, визначення ключових методик та підходів, що сприяють активному залученню школярів до здорового способу життя. У межах дослідження застосовано методи аналізу наукової літератури, порівняльний аналіз та емпіричні дослідження впливу фізичної культури на формування свідомого ставлення до здоров'я.

Мета статті – розкрити зміст підходів до формування культури здорового способу життя в учнів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Розвиток культури здорового життя в учнів на уроках фізичної культури базується на комплексному підході, який передбачає поєднання фізичних вправ, освітніх програм, психологічної підтримки та соціальної взаємодії. Формування здорових звичок потребує систематичного підходу, який включає як урочну, так і позаурочну діяльність.

Одним із ключових аспектів є використання сучасних педагогічних технологій, таких як інтерактивні методи навчання, моделювання життєвих ситуацій, залучення до спортивних змагань та колективних проєктів. Інтерактивні методи, зокрема групові вправи, рольові ігри та дискусії, сприяють формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я та підвищують мотивацію учнів до занять фізичною культурою [2].

Також важливим є компетентнісний підхід, який передбачає не лише засвоєння теоретичних знань про здоров'я, а й їх практичне застосування. Заняття фізичною культурою повинні бути спрямовані на формування в учнів навичок самостійного контролю за станом свого здоров'я, аналізу власної фізичної активності та раціонального планування режиму дня [3].

Особистісно орієнтований підхід сприяє формуванню внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Залучення учнів до самостійного вибору фізичних навантажень, індивідуального планування тренувань та аналізу власного фізичного стану сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я [4].

Діяльнісний підхід передбачає активну участь учнів у процесі фізичного виховання не лише як пасивних виконавців вправ, а як свідомих учасників. Проведення спортивних турнірів, участь у клубах здорового способу життя, організація масових оздоровчих заходів значно підвищують рівень культури

здорового життя. Окрім цього, застосування індивідуального підходу до фізичних навантажень дозволяє враховувати особливості кожного учня та допомагає запобігти перенавантаженню чи травмам.

Інтеграція уроків фізичної культури з іншими предметами також є важливим елементом розвитку здоров'язбережувальної компетентності. Наприклад, поєднання фізичної культури з біологією та хімією дозволяє учням краще зрозуміти фізіологічні процеси в організмі, а з основами психології – усвідомити вплив стресу та емоцій на фізичний стан. Важливою складовою також є впровадження знань із основ гігієни та правильного харчування, що сприяє формуванню гармонійного підходу до здорового способу життя [5].

Важливу роль відіграє соціальне середовище, включаючи родину, однолітків та вчителів. Підтримка з боку батьків, спільне проведення активного дозвілля та участь у спортивних заходах формують позитивні звички, які зберігаються протягом життя. Також позитивний вплив мають шкільні традиції, пов'язані зі спортивними святами, марафонами та конкурсами, що стимулюють інтерес учнів до активного способу життя.

Висновки. Таким чином, розвиток культури здорового життя в учнів на уроках фізичної культури є складним та багатограним процесом, що потребує системного підходу та взаємодії різних суб'єктів освітнього середовища. Використання сучасних педагогічних технологій, інтеграція міжпредметних знань та активна соціальна взаємодія сприяють формуванню у молоді стійких мотиваційних установок щодо здорового способу життя та фізичної активності. Додатково, важливими є підтримка та співпраця між учителями, батьками та учнями для створення сприятливого середовища, що стимулює розвиток здорових звичок.

Література

1. Ногас, А.О., Гуцман, С.В., Подоляка, П.С., Гамма, Т.В., Ніколенко, О.І. (2021). Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Rehabilitation and Recreation*, (9), 187-192. DOI:[10.32782/2522-1795.2021.9.25](https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.25)
2. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:[10.31475/ped.dys.2022.32.06](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2022.32.06).
3. Осадець, М., Головачук, В. (2024). Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Physical culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 178-182. DOI:[10.31891/pcs.2024.1.27](https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.27)
4. Пензай, С., Вожжов, І., Філіпенко, О. (2023). Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Наука і техніка сьогодні*, 2(16), 255-264. DOI:[10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-255-264](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-255-264)
5. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Aliexsieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. DOI:[10.13189/ujph.2024.120219](https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120219).

*Томчук Марія Петрівна,
студентка групи ПО-32у,
факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Вступ. У сучасній системі освіти фізичне виховання відіграє важливу роль, оскільки формує у студентів навички ведення здорового способі життя, сприяє розвитку мотивації до регулярних занять спортом та прояву фізичної активності, а в умовах воєнного стану та високої психологічної напругі дозволяє знизити рівень стресу [1]. Одним із найбільш ефективних засобів активізації студентської молоді на заняттях з фізичного виховання є впровадження в навчальний процес атлетичної гімнастики. Практика показує, що студенти при виборі вибіркових дисциплін все частіше звертають увагу на дисципліни пов'язані з розвитком рухової активності, однією з яких є атлетична гімнастика.

Мета статті – розкрити значення занять з атлетичної гімнастики для фізичного та інтелектуального розвитку студентів.

Результати дослідження. Атлетична гімнастика – це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток і рішення конкретних завдань силової підготовки. Ефект від занять атлетичною гімнастикою може бути розвиваючим, підтримуючим, або тонізуючим. Вплив силових гімнастичних вправ може бути як загального характеру (на організм в цілому), так і локального (на групу м'язів) [2].

Під час проведення занять атлетичною гімнастикою зберігаються основні принципи і методи проведення занять з гімнастики. Особливістю атлетичної гімнастики під час проведення планових занять з фізичного виховання є можливість сформувати базову основу для подальших індивідуальних або групових тренувальних занять з урахуванням фізичних можливостей кожного студента.

Широкий вибір засобів атлетичної гімнастики і методів фізичного вдосконалення дозволяють вирішувати крім загальних завдань гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення людини велику кількість особистісно ціннісних завдань, які ставить перед собою кожна людина що цілеспрямовано займається атлетичною гімнастикою. Це може бути: корекція фігури, розвиток загальної та локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояву, розвиток сили прикладної спрямованості (для конкретного виду рухової діяльності або виду спорту) та інші [3].

Атлетична гімнастика має низку переваг. Різні типи навантажень та безліч вправ різної спрямованості підтримують зацікавленість студентів, запобігають

монотонності тренувального процесу, а також, дають швидкий видимий результат. Молоді люди бажають мати привабливі форми, тому звертають увагу саме на атлетичну гімнастику, як найефективнішого засобу для корекції фігури та формування м'язової будови тіла. Сучасні методики атлетичної гімнастики надають можливості швидко адаптувати навантаження за індивідуальними потребами тих, хто займається, стимулювати їх активність та інтерес до подальшого фізичного розвитку [4].

Атлетична гімнастика розвиває не лише фізичні якості, але й підтримує психоемоційний стан тих, хто займається. Це особливо важливо при організації навчального процесу в умовах воєнного стану, де здобувачі часто стикаються зі стресом та перевтомою. Регулярні фізичні навантаження знижують рівень стресу, покращують настрій та загальне самопочуття, що сприяє підвищенню концентрації та уваги на заняттях, покращуючи навчальні результати студентів. Дослідження підтверджують, що студенти, які систематично займаються атлетичною гімнастикою, демонструють вищий рівень успішності а також краще справляються з інтелектуальними завданнями [5; 6].

Висновки. Атлетична гімнастика є ефективним засобом підвищення активності студентів на заняттях з фізичного виховання. Вона сприяє розвитку основних фізичних якостей та загальному оздоровленню організму. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою не тільки зміцнюють м'язи і підвищують витривалість, але й позитивно впливають на психоемоційний стан студентів, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Література

1. Топольницька Я.В., Мозолєв О.М. (2024). Рухова активність як засіб покращення здоров'я студентської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.) частина II*, ХГПА, 117-119.
2. Непша, О. В., Суханова, Г. П., & Ушаков, В. С. (2018). Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр.*, 100-104.
3. Мозолєв, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123
4. Антіпова, Ж., & Гоголева, О. (2023). Атлетична гімнастика—важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти. *Grail of Science*, (25), 523-525.
5. Biryukov, A. (2022). Атлетична гімнастика як ефективний засіб фізичного розвитку здобувачів закладів вищої освіти. *European Science*, (sge11-02), 51-77.
6. Навроцький, Е. М., & Пантік, В. В. (2013). Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (2 (22)), 47-50.

Федик Вадим Анатолійович,
*вчитель I категорії з фізичної культури,
Хмельницької гімназії №28 ім. В. Чорновола*
Палига Ольга Миколаївна,
*вчителька фізичної культури,
вчитель вищої категорії, старший вчитель
Хмельницької гімназії №28 ім. В. Чорновола*

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ШКОЛЯРІВ 11-14 РОКІВ

Вступ. Рівень розвитку інтересу до занять фізичною культурою і спортом у школярів 11-14 років є недостатньо високим. У цей період у школярів спостерігається тенденція до зниження інтересу і появи навіть негативного ставлення до уроків з фізичної культури. Інтерес – форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності [1]. Поведінка учнів, їхній інтерес до занять, активність і дисципліна значно залежать від ставлення до вчителя. Для школярів 11-14 років головним джерелом інформації про фізкультуру і спорт є телебачення, інтернет-джерела та вчитель фізичної культури. У закладах середньої освіти, саме на вчителя фізичної культури покладено завдання формування інтересу та розвитку мотивації учнів до занять фізичними вправами та спортом.

Мета статті – розкрити особливості формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою школярів 11-14 років.

Результати дослідження. У фізичній культурі під мотивацією прийнято розуміти процес, коли певна діяльність набуває для індивіда свідомого особистісного смислу, створює стійкий інтерес до неї і перетворює зовнішні цілі його діяльності на внутрішні потреби особистості.

Для успішного формування позитивної мотивації школярів до занять фізичною культурою можливо враховувати співвідношення суспільного та індивідуального мотивів. За даними багатьох досліджень у школярів основними індивідуальними мотивами занять фізичними вправами та спортом є: особистий фізичний розвиток, досягнення успіху у спортивній діяльності, зміцнення здоров'я, приємне проведення дозвілля, спілкування з однолітками. У структурі мотивації до занять фізичною культурою і спортом необхідно враховувати і суспільні, моральні мотиви: мотиви самоствердження та самовираження [2].

Формування мотивів пов'язане з впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Зовнішні чинники – це умови (ситуації), в яких опиняється суб'єкт діяльності. Внутрішні чинники – це бажання, потяги, інтереси та переконання, які виражають потреби, пов'язані з особистістю суб'єкта діяльності. Особливу роль відіграють переконання, вони характеризують світогляд школяра, надають його вчинкам особистісної значущості та цілеспрямованості [3].

Ефективним засобом для формування інтересу до занять фізичною культурою та участі школярів у різних форм рухової активності є використання спортивних ігор. За характером рухової діяльності спортивні ігри дозволяють задовольнити біологічні потреби організму школярів в рухах. Водночас, спортивні ігри сприяють формуванню рухових навичок і вмінь, розвивають в школярів фізичні

і морально-вольові якості, дозволяють подолати негативне відношення до уроків фізичної культури. Вони сприяють формуванню інтересу до фізичної культури і спорту, розвивають мотиви, які згодом переростають у потреби до систематичних заняттях улюбленими видами рухової активності [2, 4].

Мотивація молоді до занять фізичними вправами багато в чому залежить від педагогічної кваліфікації наставників, уміння ними застосовувати відповідно до особистісних рис характеру учнів ті чи інші важелі впливу на свідомість. Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, вчитель постійно спостерігає поведінку, їх психологічні особливості і залежно від цього користується підходящими до даного конкретного випадку мотиваційно-психологічними чинниками впливу [5].

У закладах середньої освіти завдання формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами вирішуються шляхом:

- проведення пізнавальних занять;
- демонстрації популярних фільмів про спорт і значення рухової активності;
- участі учнів у масових оздоровчо-спортивних заходах;
- особистого прикладу вчителів;
- популяризації спортивних досягнень учнів школи;
- впровадження нових інноваційних форми проведення уроків;
- систематичних бесід учителя з учнями, надання порад та рекомендацій;
- вивчення особистісних потреб та прагнень учнів тощо.

Учитель фізичної культури повинен розвивати в учнів усвідомлену потребу займатися фізичними вправами і спортом не тільки на заняттях фізичної культури, а й позаурочний час, в шкільних секціях та гуртках. В учнів середнього шкільного віку мотивація занять фізичними вправами поступово знижується. Тому одним з основних завдань фізичного виховання є формування стійких мотивів фізичного розвитку та самовдосконалення [6].

Висновки. Успішно сформувати позитивну мотивацію школярів до занять фізичною культурою можна з дотриманням умов, що дадуть змогу зорієнтувати зміст освітнього процесу з фізичної культури на потреби й інтереси учнів; актуалізують мотиви фізкультурної діяльності, дадуть змогу створити на заняттях комфортне і безпечне середовище.

Література

1. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.63.020>
2. Асаулук, І., Дмитренко, С., & Коннова, М. (2021). Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, (45), 5–8.
3. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608–612.

4. Закопайло, С. А. (2015). Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (8), 140-146.

5. Мозолев О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.

6. Язловецька, О. В. (2024). Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (215), 313-318.

*Халайцян Анатолій Петрович,
викладач кафедри туризму,
теорії і методика фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Одним із завдань системи вищої освіти є підготовка висококваліфікованого фахівця. Формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури складається з загально-педагогічних підходів формування особистості вчителя та розвитку специфічних якостей характерних для фахівця фізичної культури. Високі вимоги до особистості вчителя фізичної культури як фахівця в галузі фізичного виховання визначаються тим, що в процесі навчальної та тренувальної діяльності він використовує як загально-педагогічні знання, уміння та навички проведення занять з фізичного виховання, так і специфічні спортивно-орієнтовані навички проведення шкільних змагань, секційної роботи, організації дозвілля школярів [1].

Мета статті – розкрити зміст та послідовність формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури визначається як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Педагогічна майстерність є результатом постійного самовдосконалення фахівця і передбачає наявність в нього педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, освіченість, психологічну стійкість та високу методичну підготовленість. Важливим є розвиток вміння зрозуміло викладати навчальний матеріал, робити його доступним для учнів, викликати інтерес до різноманітних видів рухової активності, мотивувати учнів до фізичного розвитку та збереженню здоров'я засобами фізичної культури. Вчитель повинен вміти належним чином реконструювати, адаптувати навчальний матеріал, важке зробити легким, складне – простим, незрозуміле – зрозумілим [2].

Педагогічна майстерність ґрунтується на особистості вчителя фізичної культури, на його активній життєвої позиції, здатності проявляти творчу ініціативу на основі власної системи цінностей. Майстерність – найвищий рівень педагогічної діяльності, прояв творчої активності особистості педагога [3]. У

своєму становленні вона проходить декілька послідовних етапів, переходячи з одного рівня на якісно новий рівень. Якщо говорити про витоки майстерності, то їх складає комплекс властивостей особистості, які забезпечать самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на основі рефлексії. Майстерність також полягає в здатності та вмінні зазирнути в себе, оцінити свої дії, зробити самоаналіз, що дозволяє уникненню помилок у майбутньому. Важливим є розвинуті комунікативні здібності вчителя. Вміння налагоджувати доброзичливі стосунки з дітьми та їх батьками допомагають вчителю позитивно вирішувати професійні завдання з підготовки та виступу шкільних спортивних команд на змагання різного гатунку.

Вивчення дисципліни «Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури» під час навчання у закладі вищої освіти сприяє формуванню загальних компетентностей, серед яких виокремлюємо такі: здатність до самоосвіти й самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації; здатність визначати й формулювати професійні завдання, приймати обгрунтовані рішення; здатність до критичного мислення, аналізу та синтезу; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях тощо [4].

Існують різні критерії для оцінки професіоналізму, однак для оцінки критеріїв педагогічної майстерності фахівця фізичного виховання поняття професійний досвід, професіоналізм більш відбивають соціально-психологічну сутність педагогічної діяльності, які наділяються ознаками найвищого прояву творчості та найменшого прояву нормативності.

Процес професійного становлення відбувається за такою послідовністю: кваліфікація → компетенція → компетентність → професійний досвід → професіоналізм → майстерність [5].

Педагогічна майстерність фахівців фізичного виховання – це, насамперед, висока культура організаторської, управлінської, виховної, трудової, ігрової і громадської діяльності, наділеного якостями творчої особистості, що дозволяє вирішувати всі питання навчальної роботи разом з вихованцями в умовах співдружності та співтворчості, враховуючи інтереси і рівень вихованості дітей та їх батьків, а також індивідуальні та психологічні особливості кожного учня [6].

Висновки. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури базується на принципах професійної освіти, фізичного виховання, а також специфічних принципах фізкультурно-спортивної діяльності. Майстерність вчителя фізичної культури формується поступово і в своєму розвитку проходить ряд послідовних етапів: кваліфікація, компетенція, компетентність, професійний досвід, професіоналізм, майстерність. Вона включає такі складові: професійна компетентність; особисті якості; педагогічна техніка; педагогічний такт; педагогічна творчість; культура мовлення; педагогічні здібності. Від рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури залежить ефективність оволодіння фізичними вправами, підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовки, мотивація учнів на уроках фізичної культури.

Література

1. Мозолев, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.

2. Лісенчук Г. А., Литвиненко О. М. (2019). Професійно-педагогічна майстерність викладача фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів другого (магістерського) рівня галузі знань 01 Освіта / Педагогіка. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 102 с.

3. Мозолев, О. М. (2016). Моделювання професійної діяльності фахівця зі спеціальності «Педагогіка вищої школи». Навчальний посібник. Хмельницький. Вид-во: ХГПА, 286 с.

4. Хома, Т. В. (2021). Формування педагогічної майстерності в майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* (75), Т. 3. 123-127. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.24>

5. Маріонда, І. І., Сивохоп, Е. М., & Товт, В. А. (2016). Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом. Монографія. Ужгород : Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 212 с.

6. Мозолев О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.

*Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Вступ. Традиційний підхід до організації фізичного виховання студентської молоді не дозволяє в достатній мірі вирішити основне завдання – всебічного гармонійного розвитку особистості. Заняття з фізичного виховання повинні пробуджувати в студентів інтерес та мотивацію до особистісного саморозвитку та самовдосконалення. Вирішенню цього завдання найкраще сприяють технології інтерактивного навчання. Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – створення комфортних умов навчання, за яких кожен студент відчуває свою успішність, інтелектуальну та фізичну спроможність [1].

Мета статті – розкрити зміст інтерактивних методів навчання у фізичному вихованні студентської молоді.

Результати дослідження. Традиційно у педагогіці виділяють три групи методів навчання: пасивні, активні та інтерактивні. Більш детально розглянемо інтерактивні методи навчання. Інтерактивні методи навчання дозволяють моделювати цілісний зміст майбутньої професійної діяльності фахівців. Таке навчання надає новій якості традиційним формам навчально-виховного процесу: відбувається зміщення центру значимості із процесів передачі, переробки та засвоєння інформації на самостійний пошук її студентами і на моделювання способів застосування цієї інформації в майбутній професійній діяльності [2].

Варто зауважити, що в сучасній дидактиці немає єдиної точки зору як на визначення поняття «інтерактивні методи навчання», так і на їх класифікацію в зв'язку з тим, що різні автори розглядають їх у різному контексті. Найчастіше до них належать:

- методи моделювання ситуацій;
- проєктувальні та ігрові методи в різних формах;
- ділові і проблемні ігри;
- мозковий штурм;
- тренінги;
- кейс-технології;
- проєктування професійної діяльності (метод проєктів).

У процесі ділової гри програються окремі імітаційні схеми тієї ситуації, яка підготовлює майбутнього фахівця до здійснення професійної діяльності. Проблема ж гри є активним методом навчання, завдяки якому студенти більш вільно орієнтуються в змодельованій ситуації, можуть вільно імпровізувати.

Саме використання ділових і проблемних ігор є ефективним методом навчання у сфері фізичної культури так, як наявність пізнавального інтересу до проблеми гри, подібність гри до реальних умов в яких навчаються здобувачі освіти дозволяє їм проводити паралелі, здійснювати аналіз перебігу гри та спрямована на закріплення й активізацію знань студентів в умовах, наближених до реальних, розвиток умінь оперативного реагування на запитання, умінь вислухати і аргументовано висловити свою точку зору [3].

Мозковий штурм – сучасна методика організації творчого колективного вирішення конкретної проблеми пошуком альтернативних варіантів, яка є ефективним засобом формування інтелектуальності студентів. Для розкриття теми студентам пропонується розділитися на дійові особи: «замовника», який викладає проблеми і вимоги, «керуючого», який спрямовує всю роботу, «генераторів ідей», які блискавично подають свої пропозиції, «фахівців», які обговорюють та аналізують запропоновані ідеї, вибирають з них найоптимальніші, «профани», які постійно ставлять під сумнів твердження попередніх учасників. Мозковий штурм, використовуючи здогадки, сміливі гіпотези, хибні ідеї, інтуїтивні рішення, дозволяє виділити основні засоби і методи фізичного виховання студентської молоді як основної, так і спеціальної медичної групи, які згодом у своїй діяльності може використати фахівець з фізичного виховання [4].

Тренінг – як метод активного психологічного впливу є ефективним засобом цілеспрямованого розвитку життєво необхідних якостей студентської молоді. Тренінгові технології сприяють практичному відпрацюванню навчального матеріалу, формуванню позитивного ставлення до діяльності, професії, дозволяють змінити своє бачення тих підходів, які використовувались раніше, передбачають розвиток у студентів комунікативних навичок, навичок вирішення проблемних виробничих ситуацій, креативності мислення, прийняття зваженого управлінського рішення, удосконалення навичок роботи з інформацією, моделювання ситуацій ділової взаємодії [5]. Тренінг містить інформаційно-практичний блок, який передбачає засвоєння інформації про види, форми й методи лікарсько-педагогічного контролю у фізичному вихованні, показання, протипоказання та обмеження застосування фізичних навантажень; а також

практичний блок, який знайомить здобувачів освіти з психологічними технологіями фізичного виховання, сприяє пошуку оптимальних рішень проблемних ситуацій [6].

Найрозповсюдженішими різновидами тренінгу у фізичному вихованні є: аутотренінг (один із найкращих методів корекції емоційного стану особистості) та метод ідеомоторного тренування (тренування в уяві).

Метод case-study полягає у використанні конкретних випадків, ситуацій для спільного аналізу, обговорення або прийняття рішень студентами і передбачає поповнення знань, удосконалення навичок та набуття досвіду в галузі фізичної культури та спорту. Його перевагами є встановлення міждисциплінарних зв'язків, розвиток аналітичного та системного мислення, напрацювання умінь оцінки альтернатив, формування умінь презентувати результати проведеного аналізу, а також оцінювати наслідки, що пов'язані з прийняттям рішень. Він вчить студентів розробляти програми дій, що, в свою чергу, мотивує їх до правильної поведінки у разі, коли настане час діяти в реальній ситуації [7].

Метод проєктів – розвиває логічне мислення студентів, навички стилістичного оформлення своєї думки, правильного добору слів. З досвіду використання методу проєктів у нашій діяльності у процесі вивчення навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» студенти поділялися на декілька груп, кожна група обирала тему проєкту на вибір, наприклад «Шлях до здорового способу життя», «Активний відпочинок запорука здорового життя», «Гіподинамія проблема сьогодення» тощо. На підготовку проєкту відводився відповідний час, наприклад 1 місяць, протягом якого студенти самостійно збирали та узагальнювали матеріал, вишукували найпоширеніші методики, складали програми оздоровлення, займалися оформленням та презентацією проєкту і виходили на публічний захист.

Висновки. Використання сучасних інтерактивних технологій призводить до суттєвих змін у методах, засобах і організаційних формах навчання студентської молоді. Варіативність програм навчання, можливість самостійного вибору програми фізичного вдосконалення, індивідуальний вибір видів фізичної активності та саморозвитку є необхідними умовами, що забезпечують розвиток самостійності студентської молоді засобами інтерактивних технологій на заняттях з фізичного виховання.

Література

1. Хмара, М., Мозолєв, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3 (235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>
2. Мозолєв О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 2025. 126 с.
3. Корольова, Н. (2016). Педагогічні аспекти застосування інтерактивних методів при навчанні студентів дисципліні Фізичне виховання. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка*, (3).
4. Белікова, Н. О. (2014). З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та

спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*, (37), 348-353.

5. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1275>

6. Данилюк, В. М., & Назарова, І. І. (2018). Застосування сучасних інформаційних технологій в навчальному та тренувальному процесі з фізичної культури та спорту в вищих навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (5), 44-50.

7. Буц, М. А., Миздренко, О. М., & Козубенко, Ю. Л. (2018). Сучасні освітні технології у підготовці фахівців фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 152 (1), 90-95.

Хомяк Наталія Миколаївна,
*т.в.о. директора Володимирського спортивного ліцею
Волинської обласної ради*

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Вступ. Сучасні наукові дослідження показують, що рівень рухової активності школярів України постійно знижується. Це пов'язано з різними соціальними та технологічними чинниками серед яких можна виділити карантинні обмеження пандемії COVID-19 та початок повномасштабної війни в Україні [1; 2; 3]. Впроваджені заходи безпеки за життя та здоров'я учнів обумовили вимушений перехід на дистанційну та змішану форму навчання та суттєво обмежили можливості вчителів щодо розвитку рухової активності школярів [4; 5].

Регулярна рухова активність є основою для здорового росту та розвитку організму дитини, зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку м'язів, покращення роботи серцево-судинної та дихальної системи. Регулярна рухова активність також відіграє важливу роль у психічному здоров'ї, зменшуючи симптоми тривоги та депресії, а також покращуючи самооцінку та когнітивні функції [6].

Мета статті – аналіз проблеми розвитку рухової активності школярів у відповідності до вимог навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти

Результати дослідження. Рухова активність є основним чинником фізичного, психічного та соціального здоров'я школярів. Дефіцит рухової активності є однією з найпоширеніших причин порушення адаптаційних ресурсів організму школярів. Синдром гіподинамії (дефіциту руху) є однією з умов багатьох захворювань. Рухова активність охоплює різноманітні види діяльності школярів. Найбільш поширеними є: переміщення до місця навчання та повернення до дому; рухова активність під час навчання та перерв між уроками; відвідування гуртків та спортивних секцій; активне проведення дозвілля та ін.

Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти визначає, що у навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» передбачено обов'язкових 3 години на тиждень. За бажанням закладів загальної середньої освіти є можливість збільшити кількість уроків до 5 годин на тиждень. Також важливо для підвищення рухової активності здобувачів освіти збільшити тривалість великої перерви на 10 хв, щоб мати можливість проводити різні види рухової активності (флешмоби, спортивні та рухливі ігри, челенджі, руханки, квести, тощо) та ввести в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури [7].

Разом з тим науковими дослідженнями доведено, що трьох уроків фізичної культури на тиждень замало для компенсації малорухомого способу життя сучасних учнів. Активізація учнів лише на уроках фізичної культури не дозволяє їм досягнути позитивних зрушень у стані здоров'я. Урочні заняття з фізичної культури лише частково сприяють розвитку фізичних здібностей підлітків та нормалізують рухову активність учнів у дні проведення занять з фізичної культури. Як зазначають В. Амелічкіна та Т. Шевчук, необхідно щонайменше 12-14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Але як свідчать дані статистики, лише близько 15–20 % учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю [8].

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом. Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку [7].

Успішної реалізації програми, на нашу думку, заважають два головних фактори: перший – недостатній рівень підготовленості вчителів фізичної культури до реалізації положень програми; другий – недостатній рівень спортивної та матеріально-технічної бази шкіл. Першу проблему можна вирішити за 3-4 роки. Вищі навчальні заклади вже працюють над підготовкою вчителів здатних реалізовувати положення нової навчальної програми. Крім того з діючими вчителями фізичної культури на систематичній основі проводяться різноманітні курси підвищення кваліфікації, семінари та конференції з проблем реалізації положень навчальної програми.

Проблема матеріально-технічного забезпечення занять фізичною культурою в школі значно складніша і потребує набагато більшого часу на її вирішення. Наявні спортивні зали шкіл зазвичай мають малі розміри в яких не вистачає місця для реалізації положень навчальної програми для одного класу.

Практика показує, що на один урок у спортивний зал приходять займатись по 2-3 класи. Отже, складно уявити яким чином вчителі фізичної культури повинні досягнути мету заняття та вирішити навчальні завдання: досягнути оптимальної рухової активності всіх учнів, розвинути їх фізичні здібності, реалізувати навчальні модулі і водночас дотримуватись встановлених заходів безпеки. Зазвичай, вчителі вимушені розподілити клас на групи, коли одна група учнів займається а інша спостерігає та через встановлений час групи змінюють одна одну. Такий підхід дозволяє всім учням займатись під час проведення занять, водночас вдвічі зменшується рівень фізичного навантаження та рухової активності учнів.

Висновки. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти, безумовно, є кроком вперед у розвитку варіативності проведення занять з фізичної культури. Однак успіх в реалізації програми стримує невідповідність матеріально-технічного забезпечення фізичної культури шкіл України. Отже, сучасна система фізичного виховання учнів шкіл в повному обсязі, не задовольняє потребу учнівської молоді в розвитку їх рухової активності.

Література

1. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435. DOI:[10.13189/saj.2021.090306](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090306)
2. Сушко, Р. О., & Шаповалов, М. В. (2021). Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (1 (81)), 42-46.
3. Мозолєв, О. (2022). Російська військова агресія: виклики для освіти України. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* (April 1, 2022. Kraków, Poland) 58-60. <https://doi.org/10.36074/scientia-01.04.2022>
4. Калашник, Д., Журавльова, І., Аксьонов, В., & Калинин, К. (2022). Особливості організації освітнього процесу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти в умовах війни.
5. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Aliexsieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341-353. DOI:[10.13189/ujph.2024.120219](https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120219)
6. Боднар, І. Р., Гук, Г. І., Рихаль, В. І., & Пастерніков, В. В. (2022). Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11 (157), 35-40.
7. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185.
8. Амелічкіна, В. В., & Шевчук, Т. В. (2015). Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя. *Студентська спортивна наука.*, 8-11.

Цибанюк Олександра Олександрівна,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного Університету імені Ю. Федьковича,
доктор педагогічних наук, професор

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ІСТОРИЧНОГО ДОСВІДУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ РУМУНІЙ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Вступ. В умовах реформування освіти в Україні простежується запит на дослідження освітніх здобутків країн Європи та світу, що інтенсифікує розбудову національної педагогіки, зокрема історичного спрямування з елементами компаративістського дискурсу [1]. Історики наголошують на багаторівневості відносин сучасної України з найближчими європейськими сусідами, однією з яких є Румунія. Враховуючи результати структурно-системного аналізу наукових джерел, нами було виокремлено продуктивні тенденції організації фізичного виховання учнівської молоді Румунії [2].

Мета статті – визначити перспективні напрями використання історичного досвіду фізичного виховання школярів Румунії в сучасній системі освіти України.

Результати дослідження. Румунія – це повноцінний член і активний учасник Європейського Союзу, підписант Європейської хартії «Спорт для всіх» і «Кодекс спортивної етики», документів, що заклали принципи демократії, дотримання прав людини та етики. Країна активно відгукується на впровадження інноваційних інструментів, що запропоновані, зокрема, положеннями Глобального плану дій ВООЗ щодо активності на 2018-2030 рр. та низки практичних розробок, адресованих закладам освіти, учнівській молоді, батькам, місцевій владі та громадам – «Здорове місто – активне місто: посібник з планування фізичної активності за місцем проживання» (2008 р.), «Висвітлення і популяризація фізичної активності в школах: важливий елемент здоров'язбережувальної школи», «Стимулювання фізичної активності за допомогою школи: набір інструментів» (2021 р.) [2].

Перспективними напрямками використання історичного досвіду фізичного виховання школярів Румунії в сучасній системі освіти України ми визначаємо: формування «навколо шкільного фізично активного» середовища та його доступність у позаурочний час для всіх верств населення, організація секцій, клубів для учнів та їх родин, урізноманітнення масової фізкультурно-рекреаційної роботи за рахунок інноваційних форм. Розробка документів стратегічного розвитку національної системи освіти Румунії, зокрема шкільного фізичного виховання, сформованих адекватно вимогам європейського та світового освітнього простору, сучасним інтеграційним і глобалізаційним процесам. Так, Стратегія розвитку до університетської освіти Румунії 2001–2010 рр. розглядала фізичне виховання і спорт як засоби виховання толерантності та виконання принципу «чесної гри» протягом життя суспільства, як можливі шляхи ліквідації проявів насильства та расизму. Особливим завданням стало залучення дітей та молоді із різних соціальних категорій та високим ступенем ризику до активної громадської діяльності та їх соціальна реінтеграція, формування

сприятливого менталітету та позитивних та активних установок на майбутнє через освіту, фізичне виховання і спорт за принципом: «фізичне виховання = здоров'я; фізичне виховання і спорт = демократичне суспільство» [3]. Важливою складовою стало визнання фізичної активності, шкільного спорту інструментом національного самовизначення: через формування санітарно-гігієнічних звичок і знань, потреби у фізичній активності та впевненості щодо важливості наслідків фізичного виховання; знань щодо історичних традицій тіла виховання, досягнень спортсменів країни, систематичні туристичні заходи до любові до рідного населеного пункту, гордості за регіон, націю, країну.

Одним із основних напрямів «Стратегії розвитку фізичного і спортивного виховання 2013–2030 рр.» визначена систематична оптимізація освітніх програм фізичного виховання, зокрема шляхом збільшення частки рухової активності школярів, а також фінансування шкільних масових оздоровчих заходів. Документ актуалізує увагу на соціальні, просвітні та культурні аспекти фізичного виховання і спорту, а також питання доброчесності, прозорості та правил «fair play» [3].

Ще однією загальною європейською тенденцією стало посилення ідеї «зняття обов'язкового статусу» з уроку фізичного виховання, мотивом якого стало посиленням гурткової та секційної роботи у шкільних спортивних федераціях. Румунські педагоги (Д. Крістеа та інші), визначивши як недоліки велику кількість школярів в класах, неврахування різних інтересів у сфері фізичних вправ дітей, наголосили на однозначних плюсах «обов'язковості» навчальної дисципліни – знання вчителя про учнів, їх кількість, стать, зміст, особливості і кількість відведених годин; можливості учителів адаптувати зміст уроків до рівня підготовки вихованців, дозувати навантаження та планувати роботу за принципом «від простого до складного». Саме вирішення даних проблем і є, на думку фахівців, поштовхом до постійного розвитку уроку як основної форми фізичного виховання в школі. Тренування в секціях або гуртках, дотична до уроку форма фізичного виховання для шкільної молоді, визначена у науково-методичних дослідженнях та реалізована на практиці, необхідно творчо використовувати у оптимізації даної роботи у сучасних українських школах [4].

Актуальним для сьогодення є профілактика булінгу серед учнівської спільноти та виключення із відносин педагог-учень будь-якої форми вербальної або фізичної агресії до учня через впровадження концепції «Спорт для всіх» організацію спільних заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, туризму [5].

Ще одним загальним трендом стало посилення економічного впливу фізичного виховання, фізичної активності населення Румунії, зокрема дітей та молоді – не тільки в контексті підготовки витривалого й освіченого, підпорядкованого та дисциплінованого покоління, а й як інструмент профілактики та боротьби із трудовою міграцією, створення нових робочих місць та розвитку цілих регіонів. З іншої сторони, спостерігаємо відмову від мілітаристичного спрямування загальної фізичної підготовки учнів закладів освіти [4].

Висновки. На наш погляд, досвід об'єднання всіх ефективних норм вищевказаних правових актів в одному законі з метою оптимізації регулювання галузі, простоти викладу та доступності, не допущення різних трактувань і визначень

термінів та положень варто враховувати у регламентуванні фізичної культури і спорту всіх верств населення сучасної України.

Література

1. Мозолев, О. М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки"*, (5), 124–130.
2. Tsybanyuk O., Slyvka L., Batiuk A., Liasota T. (2023). European experience in organizing physical education and promoting a healthy lifestyle in educational institutions. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. 2023. Vol. 12, Sup. 2. Art. 21. <https://doi.org/10.6018/sportk.566141>
3. Strategia Națională pentru Sport și Tineret în România (2016-2032), Asociația Politici Noi ale Sportului în România, 2016. 76 p. URL: http://politicsport.ro/wp-content/uploads/2016/07/Strategia-Nationala-pentru-Sport-si-Tineret-in-Romania-pentru-perioada-2016_2032.pdf
4. Цибанюк О. О. (2022). Фізичне виховання учнівської молоді в закладах освіти Румунії (кінець XIX – початок ХХІ ст.): [моногр.]. Чернівці: Чернівець. нац.ун-т ім. Ю. Федьковича, 480 с.
5. Мозолев, О.М. (2018). Перспективні шляхи вдосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Випуск 3К (97)18, 351–354.

*Юрнюк Богдан Петрович,
вчитель фізичної культури
Хмельницької гімназії №25*

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ УКРАЇНСЬКОЇ ТА ПОЛЬСЬКОЇ БАЗОВИХ ПРОГРАМ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ IV-х КЛАСІВ

Вступ. На фоні реформаторських змін, що відбуваються в освіті особливо гострою проблемою є погіршення стану здоров'я, фізичної підготовленості та зниження рухової активності учнівської молоді загальноосвітніх закладів [1]. Саме тому пріоритетом нашого дослідження постає аналіз змісту базових програм навчального предмету «Фізична культура» в школах України та Польщі.

Мета статті – здійснити порівняльний аналіз української та польської базових програм навчання з фізичної культури учнів IV класів.

Результати дослідження. Фізична культура учнів початкових класів є предметом особливої уваги педагогів та науковців. Це пов'язано з тим, що саме в молодшому шкільному віці формуються основні фізичні якості людини, у дітей є досить велика потреба у рухах, на основі якої можна активізувати учнів на подальший інтелектуальний і фізичний розвиток [2].

Проведений теоретичний аналіз української та польської базових програм навчання з фізичного виховання учнів IV класів дозволив встановити спільні підходи до організації навчання школярів та визначити основні розбіжності щодо вимог базових програм, які представлені у табл. 1.

Табл. 1. Відмінності змісту базових навчальних програм з фізичної культури учнів 4- х класів в українських і польських школах.

<i>Українські школи</i>	<i>Польські школи</i>
<i>Мета:</i>	
Набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей.	Усвідомлена участь школярів у заняттях з фізичної культури, спорту й рекреації з дотриманням заходів безпеки, з розумінням їхньої важливості для власного здоров'я; вивчення власного рівня фізичного розвитку й функціональних можливостей, виховання поведінки, спрямованої на зміцнення здоров'я.
<i>Розподіл на групи:</i>	
Школярі розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов'язкові уроки з фізичної культури.	Заняття в групах з фізичної культури проводяться за інтересами (спортивні, рекреаційні, туристичні, танцювальні).
<i>Організація занять:</i>	
Заняття з фізичної культури проводяться три години на тиждень, у змісті базової програми допускаються зміни обсягом не більше 20-30 % від загальної кількості годин.	Заняття з фізичної культури проводяться за схемою 3+2 (де 3 години планові заняття за розкладом занять, 2 години заняття в поза навчальний план).
<i>Вимоги, що впливають на оцінку:</i>	
Ставлення до уроків; навички і вміння, визначені навчальною програмою; розвиток фізичних якостей; особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості; соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах.	Розвиток фізичних якостей, активність учня на уроці, дотримання норм поведінки відповідно до правил «Fairplay», результати участі у позашкільних заняттях фізкультурно-спортивної спрямованості.

Програми навчання з фізичної культури початкової школи в Україні та Польщі спрямовані на формування всебічно розвинутої особистості з сформованими руховими вміннями та навичками, розвинутими руховими здібностями та функціональними можливостями, які лежать в основі подальшого повноцінного життя й існування людини [3]. Загально розвивальна спрямованість занять фізичною культурою в початковій школі покращує фізичні та функціональні можливості учнів [4]. Базова програма визначає зміст процесу

навчання, послідовність набуття теоретичних знань, формування рухових умінь і навичок відповідно до цілей і етапів навчання, роз'яснює компетентності учнів та дає змогу визначити їхню готовність до наступного етапу отримання освіти [5]. Базова програма навчання є лише «цивілізаційний і культурний мінімум», який є основним складовим елементом кожної авторської програми з фізичного виховання та оволодіння яким є обов'язковою умовою процесу навчальної діяльності учнів [6].

За результатами теоретичного аналізу базових програм навчання з фізичної культури були встановлені основні відмінності польської базової програми навчання від української, а саме: різна мета навчання; наявність вимог щодо обов'язкових занять фізичною культурою в позанавчальний час учнів, не менше 2 годин на тиждень; формування груп для занять фізичною культурою за інтересами; формування загальної культури поведінки учнів відповідно до правил «Fair play» (повага до оточуючих, супротивника та вболівальників); вимог, що впливають на оцінку навчальних досягнень учнів [7].

Висновки. Порівняльний аналіз програм навчання з фізичної культури учнів 4-х класів в українських та польських школах дав можливість з'ясувати відмінності, спільні підходи та особливості організації та проведення уроків з фізичної культури в початковій школі; ознайомитись з освітніми вимогами щодо визначення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів; встановити вимоги щодо проведення позакласної роботи.

Література

1. Хмара, М.А. (2021). Модернізація шкільної фізкультурної освіти України на основі досвіду Польщі. *EDITORIAL BOARD*, 180.
2. Mozolev, O., & Khmara, M. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. *Pedagogical Discourse*, (27), 7-17.
3. Хмара, М. (2021). Удосконалення змісту навчальних програм з фізичного виховання в Україні в період 2002-2022 років. *Publishing house «UKRLOGOS Group»*, 120-130.
4. Mozolev, O., Khmara, M., Shorobura, I., Bloshchynskyi, I., Prontenko, K., Polishchuk, O., Zdaneych, L., Kruty, K. (2019). Comparative Analysis of the Effectiveness of Polish and Ukrainian Basic Training Programs in Physical Education for 9-10-year-old Pupils. *Universal Journal of Educational Research* 7(11), 2345–2351.
5. Мозолев, О. (2016). Зміст і принципи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Молодь і ринок*, (2), 75-79.
6. Solovei, A., Rymar, O., Yaroshyk, M., & Sorokolit, N. (2017). The current state and the peculiarities of physical activity of teenagers in Ukraine and Poland. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(37), 91–96.
7. Базильчук, В., & Солтик, І. (2022). Досвід розвитку рухової активності студентів в освітніх середовищах польських закладів вищої освіти. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 22-38.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Вступ. В останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах фахової передвищої освіти України спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану. Інтенсивна розумова праця здобувачів освіти при мінімальних затратах фізичних зусиль супроводжується неухильним зниженням рухової активності та разом з іншими несприятливими факторами загрожує їхньому здоров'ю.

Основний підхід щодо вирішення проблеми підвищення рівня рухової активності базується на зміні завдань та змісту процесу фізичного виховання, які повинні відповідати сучасним вимогам життя. Науково-технічний прогрес суттєво впливає та змінює умови життя і діяльність людини, що відображається на темпі життя, способі життя (молодь більше веде малорухливий спосіб життя) та стані здоров'я. Одним із дієвих способів підвищення рівня рухової активності студентів є саме залучення їх до занять фізичною культурою та спортом.

Мета статті - теоретично обґрунтувати необхідність впровадження в освітній процес з фізичного виховання інноваційних технологій навчання для підвищення рівня рухової активності студентів закладів фахової передвищої освіти.

Результати дослідження. Оскільки з кожним роком спостерігається тенденція щодо погіршення стану здоров'я, зниження фізичної підготовленості та рівня рухової активності студентів і досить широкого розповсюдження набуває таке явище як гіподинамія, що негативно позначається на роботі їх організм: збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату, роботи серцево-судинної, дихальної системи та системи травлення, збільшується кількість нервово-психічних розладів [1].

Основними причинами виникнення гіподинамії у студентів є:

- звикання до малорухливого способу життя;
- наявність зниженої рухової ініціативи;
- побутовий комфорт;
- зневажливе ставлення до фізичної культури;
- неправильна організація навчально-виховного процесу в закладі освіти;
- пересантаження навчальними заняттями;
- відсутність вільного часу
- ігнорування процесу фізичного виховання [2].

Згідно досліджень науковців [1; 2; 3] більшість часу студенти витрачають на звичну рухову активність, а саме на задоволення природних потреб (сон, прийом їжі, особиста гігієна, тощо) у поєднанні з навчальною діяльністю. Тому, стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим», який стає

звичним, необхідним, комфортним і обумовлює зниження рівня рухової активності до низького.

В умовах реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» в закладах освіти розроблено комплекси загальнорозвиваючих вправ для студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за видами спортивної діяльності. Фізичне виховання розвиває навички, знання, цінності та установки, необхідні для формування і ведення активного і здорового способу життя, а також формування у студентів впевненості й компетентності в розв’язуванні задач як окремих людей, так і в групах або командах за допомогою широкого спектру навчальних заходів.

Для реалізації даної стратегії важливим є створення сприятливої атмосфери для забезпечення належної рухової активності в освітньому середовищі закладу освіти, необхідно забезпечити вільний доступ до спортивних майданчиків та спортивного інвентарю здобувачам освіти, здійснювати організацію спеціальних фізкультурно-оздоровчих програм та заходів, які спрямовані на підвищення зацікавленості студентів до занять фізичною культурою та спортом.

Впровадження в освітній процес з фізичного виховання саме інноваційних технологій навчання сприятиме більш успішній реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Інноваційні технології допоможуть значно збагатити освітній процес та зробити його більш цікавим та ефективним.

Науковці А. Ваколюк, В. Шелюк і Н. Симонович вказують, що «одними з найбільш значущих інноваційних технологій за рівнем впливу на студентів є здоров’язбережувальні технології, які ґрунтуються на вікових особливостях студентів, оптимальному поєднанні рухових та статичних навантажень, принципах поступового збільшення навантаження та послідовності вивчення вправ, із застосуванням наочності, а також дають можливість студенту зберегти своє здоров’я та підвищити рівень рухової активності в період навчання у закладі освіти» [4].

Здоров’язбережувальні технології у фізичному вихованні студентів спрямовані на підтримку та покращення фізичного, психічного, емоційного здоров’я та підвищення рівня рухової активності. Різновиди здоров’язбережувальних технологій, які використовуються у сучасному освітньому просторі закладів фахової передвищої освіти:

- моніторинг фізичної активності – використання гаджетів для відстеження рівня рухової активності студентів (фітнес-браслети або смарт-годинники), що дозволяють відстежувати кількість кроків, кількість спожитих кілокалорій, якість сну, тощо і допомагають впливати на показники рівня рухової активності здобувачів освіти;

- мобільні додатки для занять фітнесом та для збереження здоров’я – використання мобільних додатків, які надають персоналізовані тренувальні програми і рекомендації щодо ведення здорового способу життя (дотримання добової норми рухової активності, здорове харчування, поради щодо психологічного благополуччя тощо);

- технології фізичного самовдосконалення, які сприяють вільному вибору студентом форми, місця, часу та методики проведення занять;

- відеоуроки та онлайн-ресурси – надання доступу до відеоуроків з йоги, пілатесу, аеробіки та інших видів фізичних вправ, які сприяють покращенню здоров'я, підвищенню рівня рухової активності, релаксації та фізичній рекреації;
- технології віртуальної реальності (VR) – використання VR для створення інтерактивних тренувальних середовищ, в яких студенти можуть займатися фізичними вправами та іграми, що сприяють здоров'ю та підвищенню рівня рухової активності;
- електронні ресурси для покращення фізичного та психологічного здоров'я – розроблення електронних ресурсів, які надають інформацію та практичні поради з покращення фізичного та психологічного здоров'я, стресоменеджменту та психологічного самопізнання [5; 6; 7].

Ці технології допомагають студентам не лише підтримувати своє фізичне здоров'я, а й зосереджуватися на своєму загальному благополуччі та самопізнанні. Вони можуть бути ефективними інструментами для підвищення рівня рухової активності студентів в освітньому середовищі закладів фахової передвищої освіти.

Висновки.

1. Рівень рухової активності та фізичної підготовленості студентів останніми роками має тенденцію до зниження, причиною чого є як науково-технічний прогрес, так і низька зацікавленість студентів до занять фізичною культурою.
2. Існуючих підходів до організації процесу фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчого дозвілля здобувачів освіти недостатньо, що викликає необхідність у узгодженні та збагаченні освітнього процесу новими більш сучасними технологіями навчання. Тому виникає необхідність в оновленні змісту навчальних програм з фізичного виховання студентської молоді, що відповідають їх інтересам і підвищують рівень рухової активності.

Література

1. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 pp.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64.
2. Яворська, Н. П., & Мартинюк, О. В. (2018). Фізичне виховання як засіб профілактики та подолання гіподинамії у студентської молоді. *Актуальні проблеми сучасної науки*, 69-72.
3. Griban, G., Skoryu, O., Pantieliiev, K., Brytan, Y., Tymchuk, M., Kharchenko, N., Skyryda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(12) 107-118.
4. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. (2021). Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні*, (14), 128–134.
5. Базильчук, В., Базильчук, О., & Цісар, В. (2024). Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*, 2(55).

6. Мельніков, В., Хмара, М., Мозолєв, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 86-94. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>.

7. Хмара, М., Мозолєв, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3 (235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>

Секція 2. Проблеми розвитку спорту в закладах освіти

Керівник секції Солтик Олександр Олександрович – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницького національного університету доктор педагогічних наук, професор

***Бульба Олексій Валерійович,**
студент групи ФК-21,
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ШКОЛЯРІВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Вступ. Сьогодні вправи з гирями використовуються в багатьох видах спорту як ефективний засіб загально-силової підготовки. Особливістю занять з гирями є те, що вони дозволяють досить швидко розвивати силові можливості людини, і головним чином, її силову витривалість. Значна частина спортсменів, що почали займатися гирьовим спортом самостійно, не завжди розуміють, як спланувати тренувальний процес, яке навантаження, інтенсивність та дозування вправ повинні бути у перші тижні і місяці, як спланувати тренувальний процес на тривалий термін.

Мета статті – охарактеризувати зміст та особливості планування тренувального процесу в підготовці спортсменів-початківців з гирьового спорту.

Результати дослідження. В спеціальній спортивно-педагогічній літературі виділяють такі види планування тренувального процесу спортсменів: перспективне, поточне та оперативне. Перспективне планування – планування на довгостроковий термін. Залежно від віку, кваліфікації спортсмена цей термін може бути різним (від одного до чотирьох років).

Поточне планування – найбільш поширене для спортсменів-початківців. Один великий цикл тренувань (від кількох місяців до року), який складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Поточне планування відрізняється від перспективного значною конкретністю цілей і завдань, що вирішуються на даній стадії, меншою тривалістю термінів.

Оперативне планування – це короткострокове планування на одне або кілька тренувальних занять. Тут з урахуванням вимог періоду тренування, функціонального стану спортсмена, визначається добір вправ та зміст кожного заняття [1].

Для спортсменів початківців простіше і доступніше планувати навчальний план тренувальної роботи на півроку чи рік, виходячи з добре продуманого річного циклу. Далі, виходячи із завдань кожного етапу підготовки, визначають

засоби, кількість тренувального часу, обсяг та інтенсивність навантаження, кількість тренувань на тиждень або місяць. При цьому обов'язково враховують кваліфікацію спортсмена, стан його здоров'я, зайнятість у навчанні або роботі, харчування, відпочинок, інші фактори, які так чи інакше, впливають на тренувальний процес.

Підготовчий період підготовки спортсменів-гирьовиків поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Перехід від одного періоду до іншого, а також від етапу до етапу відбувається поступово.

Задача загально-підготовчого етапу – підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсмена, покращення показників рівня розвитку основних фізичних якостей, насамперед сили та витривалості, розширення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей та спеціальних умінь. Головним напрямком у плануванні тренувального навантаження є поступове збільшення обсягу тренувальної роботи. При цьому обов'язково враховують індивідуальні здібності спортсмена і відповідно до цього добирають фізичні вправи та визначають навантаження.

На спеціально-підготовчому етапі перевагу надають виконанню спеціальних вправ з гирями, закріплюють і удосконалюють техніку виконання змагальних вправ, при цьому продовжується збільшення інтенсивності навантаження спочатку при збереженні загального обсягу навантаження, потім, зі зростанням у інтенсивності, обсяг навантаження поступово знижується.

Змагальний період: головним завданням є збереження спортивної форми (готовності до змагань) на найвищому рівні в ході всього змагального періоду та досягнення високих результатів у змаганнях. Основні засоби підтримання спортивної форми є змагальні і спеціально-допоміжні вправи.

Кількість змагань у змагальному періоді може бути різною залежно від віку спортсмена, його спортивної кваліфікації, функціонального стану організму та інших факторів [2].

Після довгих та інтенсивних тренувальних занять і декількох виступів у змаганнях організм спортсмена потребує відновлення. Наступає перехідний період, завдання якого – забезпечення повноцінного відпочинку і разом з тим зниження рівня спеціальної тренуваності. Спортивна форма в цей час тимчасово втрачається, а загальне тренування підтримується за рахунок застосування вправ з інших видів спорту (спортивні ігри, біг тощо). Зміна фізичної діяльності є найкращим засобом активного відпочинку.

Одна з задач перехідного періоду – аналіз роботи, проведеної протягом тренувального року. Під час планування навантажень на той чи інший етап підготовки наступного тренувального року обов'язково враховуються всі виявлені помилки та прорахунки. Якщо спортсмен нерегулярно тренувався, мало виступав на змаганнях, то необхідність у перехідному періоді відпадає. Можна планувати окремо один період цього циклу – тільки підготовчий або тільки змагальний [3].

Основні завдання для початківців на першій стадії підготовчого періоду є оволодіння основами техніками виконання змагальних та спеціально-допоміжних вправ з гирями і поступове адаптування до тренувального навантаження. Для цього у кожному тижневому циклі місяця планують виконання певної групи загально-розвивальних і спеціальних вправ. Кількість їх

не повинна бути значною (приблизно 6-8). Виконання змагальних вправ (як у тижневому, так і у місячному циклі) вказують окремо [4].

На першій стадії підготовчого періоду, особливо у перший місяць, не слід застосовувати навантаження з надмірно великим обсягом, оскільки серцево-судинна, м'язова та інші системи організму ще не готові до тривалої роботи, можуть з'являтися неприємні больові відчуття у м'язах та суглобах (це нерідко розчарує новачків у заняттях). Перші 2-3 місяця не рекомендується планувати виконання вправ з проявом вибухової сили – стрибки з місця в довжину, виплигування на високі предмети, метання легких гир двома руками вперед, біг на короткі дистанції (20-30 м) з максимальною швидкістю, а також складні і важкі для виконання вправи [5; 6].

На освоєння техніки в перші місяці підготовчого періоду відводиться приблизно 20-30% тренувального часу. Застосовуються в основному імітуючі та спеціально-допоміжні вправи з легкими гирями. Краще виконувати ці вправи відразу після розминки. Це буде сприяти кращому освоєнню техніки. Час кожного заняття на даній стадії – від 1 до 1,5 години. У тижневому циклі достатньо трьох занять, поки вони проводяться за загальним планом. Водночас вже на цьому етапі потрібно розрізняти великі, середні та малі навантаження.

Висновки. Гирьовий спорт є видом спорту, який спрямований на розвиток основних фізичних якостей спортсменів – сили, швидкості, спритності, силової витривалості. Він дозволяє досягти високого рівня фізичної працездатності, розвиває функціональні можливості організму людини. Грамотне планування тренувального процесу спортсменів початківців дозволяє швидко опанувати змагальні вправи та досягти вагомих спортивних успіхів.

Література

1. Мозолєв, О. М. (2020). Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук.-практ. конф.* 76–80.
2. Лаврентьєв, О. М., & Лаврентьєва, Ю. О. (2015). Особливості організації тренувального процесу в гирьовому спорті. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 3(58)*, 70-72.
3. Мозолєв, О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 94-98.
4. Бульба, О.В., Хмара, М.А. (2024). Гирьовий спорт як засіб фізичного вдосконалення студентів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.) частина II*, ХГПА, 22-24.
5. Отрода, О. М. (2024). Вплив занять силовими видами спорту на розвиток фізичних якостей у школярів старшого шкільного віку. *Кваліфікаційна робота, ЗПУ*, 51 с.
6. Джим, В. Ю., & Канунова, Л. В. (2023). Особливості тренувальних занять юних спортсменів 15–17 років, які займаються гирьовим спортом. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, (16), 130-137.

*Вовк Валентин Петрович,
доцент кафедри психології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
кандидат психологічних наук, доцент*

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Вступ. Успішність спортивної діяльності в значній мірі обумовлена тим, наскільки обраний вид спорту відповідає інтересам, здібностям і психофізичним задаткам особистості [1]. Проблема формування та розвитку психологічних якостей є однією з найважливіших у процесі становлення та подальшого спортивного вдосконалення спортсменів.

Мета статті – розкриття змісту роботи тренера та психолога з формування та розвитку психологічних якостей спортсменів-початківців в ігрових видах спорту.

Результати дослідження. Психологічна підготовка спортсменів-початківців представляє собою формування та розвиток комплексу взаємопов'язаних психологічних якостей особистості. Для ефективного розвитку психологічних якостей спортсменів тренер повинен працювати у тісній співпраці з психологом. Професійна діяльність тренера забезпечує формування у спортсменів-початківців первинних навичок в обраному виді спорту з урахуванням індивідуальних фізичних та техніко-тактичних можливостей. В ігрових видах спорту тренер включає в навчально-тренувальні заняття вправи, що вимагають від спортсменів відчуття один одного, вміння своєчасно орієнтуватись на тактичні дії партнерів по команді, швидко приймати рішення з урахуванням умов ігрової ситуації; допомагає ефективно розв'язувати конфліктні ситуації, які виникають в процесі тренувань [2]. Завдання психолога полягають у виявленні психологічних особливостей розвитку кожної дитини, що займається обраним видом спорту. Він використовує час тренувань та відпочинку спортсменів-початківців на формування та розвиток психологічних якостей необхідних для виконання командних дій, ефективність яких залежить від індивідуальних психологічних якостей кожного спортсмена [3].

Спільна робота тренера та психолога з спортсменами-початківцями в ігрових видах спорту може забезпечити розвиток:

- індивідуально-психологічних якостей, таких як: цілеспрямованість, рішучість, сила волі, наполегливість, стійкість, концентрація уваги, мотивація, особистісні потреби;
- комунікативно-креативних якостей, таких як: товариськість, доброзичливість, толерантність, відкритість, вміння вислухати співрозмовника, автентичність, ініціативність, тактовність, гнучкість; безпосередність
- організаційних якостей, таких як: активність, послідовність, об'єктивність, організованість, енергійність, компетентність, дієвість, індивідуальний стиль діяльності, самостійність, самокритичність, контроль та самоконтроль;
- соціально-значущих якостей таких як: розуміння необхідності збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих, порядність,

професіоналізм, ввічливість, працездатність, вихованість, відповідальність, ерудованість, гумористичність.

Розвиток психологічних якостей спортсменів-початківців ґрунтується на вільному виборі кожної людини особистісно значущих мотивів та через почуття важливості спортивних досягнень для власного всебічного розвитку [4, 5].

Висновки. Гармонійне поєднання педагогічного впливу тренера та психолога приводить до позитивних змін як в розвитку фізичних здібностей спортсменів-початківців так й в розвитку їх психологічних якостей необхідних для оптимального рівня налаштування, спілкування та взаємодії, підтримки дружніх стосунків серед членів спортивного колективу під час тренувань та змагань та за межами спортивних майданчиків.

Література

1. Silva, A. F., Afonso, J., Sampaio, A., Pimenta, N., Lima, R. F., Castro, H. D. O., & Murawska-Ciałowicz, E. (2022). Differences in visual search behavior between expert and novice team sports athletes: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 1001066.
2. Мозолев, О.М., Кошура, А.В., Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44. DOI:10.32843/2663-6085/2022/44/3.8
3. Mitova O., Griban G., Oleniev D., et al. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.
4. Dohme, L. C., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 33(4), 261-275.
5. Мозолев, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. doi:[10.31475/ped.dys.2024.36.01](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.01)

Герич Олексій Петрович,

студент групи ФК-11,
гуманітарного факультету

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Хмара Марина Анатоліївна,

викладач кафедри туризму,

теорії і методики фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ ДО ЗМАГАЛЬНОГО СЕЗОНУ

Вступ. Однією із найбільш актуальних проблем сучасного футболу є проблема вдосконалення тренувального процесу. Особливо важливим є використання правильного підходу до організації тренувального процесу саме

футболістів 14-16 років, оскільки їхній організм знаходиться в процесі розвитку, і надмірні або неправильно сплановані навантаження можуть негативно вплинути на їх здоров'я та спортивне майбутнє. Тому дослідження даної тематики є актуальним. [1; 2].

Мета статті – висвітлити особливості процесу підготовки футболістів 14-16 років до змагального сезону.

Результати дослідження. У підлітковому віці 14-16 років спостерігається інтенсивний ріст і розвиток організму, що характеризується нерівномірністю формування різних органів і систем. Основними особливостями цього вікового періоду є:

- активний розвиток серцево-судинної системи, що вимагає дозованих навантажень з поступовим збільшенням інтенсивності виконання фізичних вправ;
- інтенсивний ріст кісткової системи, який потребує уваги щодо правильного технічного виконання вправ з метою запобігання травматизму;
- гормональні зміни, які впливають на фізичний та психологічний (емоційний) стан спортсменів;
- формування м'язової системи, що сприяє формуванню та удосконаленню рухових здібностей;
- психологічні особливості, які включають підвищену емоційність, прагнення до самоствердження, формування самооцінки та потребу в досягненні результатів [3].

Урахування цих особливостей є необхідною умовою для побудови ефективної системи підготовки юних футболістів.

Структура та зміст передсезонної підготовки футболістів підліткового віку складається з таких етапів:

1. *Загальнопідготовчий етап* – триває 3-4 тижні, відбувається процес набуття спортивної форми шляхом загальної фізичної підготовки. Характерні особливості загальнопідготовчого етапу:

- обсяг навантаження на даному етапі складає – 60-75%;
- базова технічна робота на тренуванні проводиться з м'ячем;
- здійснюється акцент на профілактику травматизму;
- закладається базовий фундамент технічної та фізичної підготовки для наступних етапів [4].

2. *Спеціально-підготовчий етап* – триває 3-4 тижні, відбувається розвиток спеціальних фізичних здібностей шляхом виконання футбольно-специфічних вправ. Характерні особливості спеціально-підготовчого етапу:

- обсяг навантаження на даному етапі складає – 75-85%;
- відбувається вдосконалення технічних умінь та навичок в умовах наближених до ігрових;
- розпочинається тактична підготовка.

3. *Передзмагальний етап* – триває 3-4 тижні, відбувається поєднання всіх компонентів підготовки (технічних, тактичних, фізичних) у близьких до змагальних умовах. Характерні особливості передзмагального етапу:

- психологічна готовність;
- відпрацювання командних взаємодій та ігрових схем;

- моделювання змагальних ситуацій;

Оптимальне співвідношення різних видів підготовки у передсезонний період: фізична – 40%, технічна – 30%, тактична – 20%, психологічна та теоретична – 10% [5].

У підготовці футболістів 14-16 років використовуються інноваційні методики тренування, серед яких:

- високоінтенсивні інтервальні тренування: короткі прискорення з максимальною інтенсивністю та короткими періодами відпочинку для розвитку анаеробної витривалості;
- плометричні тренування: стрибкові вправи для розвитку вибухової сили ніг, що важливо для стартових прискорень та стрибків;
- комплексні техніко-тактичні тренування: вправи, що поєднують технічні елементи з тактичними завданнями в умовах наближених до змагальних;
- позиційні ігри – малі ігри (4 x 4, 5 x 5) для розвитку тактичного мислення та техніки володіння м'ячем у обмеженому просторі;
- технічні тренування з використанням відеоаналізу – запис та аналіз технічних дій гравців для корекції помилок;
- спеціалізовані тренування за ігровими позиціями – врахування специфіки різних ігрових амплуа при підборі вправ та навантажень [3].

Футболісти віком 14-16 років повинні правильно поєднувати у своєму раціоні білки, жири та вуглеводи, це допомагатиме їм підтримувати енергію на стабільному рівні під час тренувань та змагань. Регулярне харчування 3-5 разів на день сприятиме покращенню здатності футболістів краще тренуватися, бути більш зосередженими та активними при виконанні вправ [3-6].

З'ясовано, що деякі продукти особливо корисні для роботи мозку молодих спортсменів. Риба та горіхи, багаті на корисні жири, покращують пам'ять та швидкість реакції футболістів. Продукти, що містять вітаміни групи В (м'ясо, яйця, зелень), допомагають юним спортсменам боротися з втомою. Банани та горіхи, які містять магній, сприяють кращому відновленню та зменшують відчуття стресу у футболістів після інтенсивних тренувань. Темний шоколад, ягоди та зелений чай підвищують розумову активність юнаків, що важливо для прийняття швидких рішень на полі [5].

Дослідження науковців [2; 5] також виявило зв'язок між харчуванням та психологічним станом молодих футболістів. Раціон багатий на свіжі овочі, фрукти, цільнозернові продукти та рибу, допомагає спортсменам 14-16 років почуватися спокійніше та впевненіше перед важливими матчами. З іншого боку, надмірне споживання солодощів, випічки та фаст-фуду може призвести до погіршення настрою та зниження мотивації у юних гравців. Отже, правильне харчування — це не лише запорука фізичного здоров'я спортсменів, але й важливий фактор, що впливає на спортивну продуктивність та емоційний стан футболістів 14-16 років протягом тренувального та змагального періоду.

Висновки. Підготовка футболістів 14-16 років до змагального сезону потребує комплексного підходу з урахуванням вікових особливостей, структурованого планування тренувального процесу з поділом на етапи, оптимального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки,

використання інноваційних методик тренування, регулярного моніторингу функціонального стану спортсменів.

Література

1. Товстоног, Р.О. (2024). Техніко-тактична підготовка футболістів 12-14 років. *Кваліфікаційна робота. Запоріжжя*, 74 с.
2. Williams, A.M., Ford, P., Reilly, T., & Drust, B. (2013). *Science and soccer*. London, UK: Routledge.
3. Лачинов, Х.М.Р. (2020). Спеціальна фізична підготовленість футболістів 15-17 років у підготовчому періоді річного макроциклу. *Кваліфікаційна робота. Запоріжжя*, 56 с.
4. Мозолєв, О.М., Кошура, А.В., Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44.
5. Безмилов, М. (2022). Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (3), 3-19.
6. Чеглов, М.Е. (2021). Диференціація спеціальної підготовки футболістів 14-15 років різного ігрового амплуа. *Кваліфікаційна робота. Сумський державний університет*, 81 с.

Гнидюк Олександр Петрович,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Національна академія Державної прикордонної служби України

доктор педагогічних наук, доцент

Ковальчук Роман Олександрович,

заступник начальника кафедри фізичного виховання і спорту

Національна академія Державної прикордонної служби України

кандидат психологічних наук, доцент

ВИКОРИСТАННЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ В ПЕРІОД МІЖСЕЗОННОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КЛАСИЧНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Вступ. Волейбольна команда «Поділля», що сформована на базі Національної академії Державної прикордонної служби України, в складі якої виступають переважно військовослужбовці силових структур та рятувальних органів Хмельниччини, яка є чемпіоном України в сезоні 2023/2024 серед команд вищої ліги активно використовує пляжний волейбол в період міжсезонної підготовки. В міжсезонний період підготовки спортсменів класичного волейболу важливо зберігати їх фізичну форму, вдосконалювати техніку та розвивати командну взаємодію [1]. Одним із ефективних способів досягнення цих цілей є використання пляжного волейболу. Ця дисципліна відрізняється специфікою ігрових умов, що сприяє адаптації до нових викликів. Пляжний волейбол також допомагає розвинути універсальність гравців завдяки обмеженій кількості учасників на майданчику. Такий підхід може стати ефективним інструментом у вдосконаленні майстерності класичних волейболістів.

Мета статті – проаналізувати використання пляжного волейболу як складової міжсезонної підготовки та оцінити його вплив на фізичні й технічні показники спортсменів класичного волейболу.

Результати дослідження. З урахуванням реального стану справ чемпіонат з класичного волейболу розпочинається з вересня та тримає до квітня місяця, тому в міжсезонний період є достатньо час для приділення уваги такому елементу підготовки як пляжний волейбол. Залежно від завдань, що ставиться перед гравцями, його можна використовувати як засіб підтримання рухової активності або ж рекреації після важкого сезону в класичному волейболі [2].

Гравці, які не отримали достатньо ігрового часу під час виступу в команді з класичного волейболу можуть використовувати пляжний волейбол, шляхом участі у різноманітних турнірах та офіційних змаганнях для вдосконалення своєї індивідуальної майстерності, відпрацювання технічних елементів гри у волейбол (подача, прийом, атака, блокування тощо) [3].

При грамотному плануванні міжсезонної підготовки, тренерський штаб особливу увагу приділяє розподілу гравців на пари при організації тренувань та виступів в пляжному волейболі. Це робиться з метою напрацювання майбутніх тактичних взаємодій в наступному сезоні (зв'язуючий з діагональним, пара приймаючих гравців тощо).

Під час дослідження було встановлено, що регулярні тренування з пляжного волейболу в період міжсезонної підготовки сприяють покращенню загальної витривалості гравців. Крім того, завдяки складним ігровим умовам, такими як гра на піску, покращується реакція та швидкість пересування спортсменів. Технічні показники також будуть зазнавати позитивних змін: значно збільшиться точність подач і прийому м'яча. Спостерігається посилення роботи над комунікацією в команді через інтенсивну взаємодію партнерів. Пляжний волейбол також сприяє підвищенню мотивації спортсменів завдяки елементу різноманітності у тренувальному процесі [4].

В разі вдалого виступу на змаганнях з пляжного волейболу в міжсезонний період гравців підвищується рівень взаємодії в парах, рівень впевненості в собі, збільшується мотивація до подальших успіхів у волейболі, зростають амбіції щодо потрапляння в стартову шістку в майбутньому сезоні, що сприяє підвищенню рівня здорової конкуренції всередині спортивної команди. Успіхи спортсменів в міжсезонний період дають головному тренеру підстави замислитись над комплектуванням команди на наступний сезон а також розподілу ігрового часу між виконавцями.

Висновок. Отже, пляжний волейбол є ефективним методом міжсезонної підготовки для спортсменів класичного волейболу. Він сприяє фізичному розвитку, покращенню техніки та зміцненню командної взаємодії. Унікальні умови гри на піску допомагають розвивати нові навички, які можуть бути корисними в класичному волейболі. Таким чином, інтеграція пляжного волейболу до тренувального процесу дозволяє досягти кращих результатів у підготовці спортсменів.

Література

1. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training

as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228

2. Маслов І., Чхайло М. (2023) Розвиток фізичних якостей спортсменів у пляжному волейболі на етапі попередньої базової підготовки. *Сумський державний педагогічний університет*.

3. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Melnikov, V., Tatarin, O. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606

4. Balasas, D.G., Christoulas, K., Stefanidis, P., Vamvakoudis, E., & Bampouras, T.M. (2018). The effect of beach volleyball training on muscle performance of indoor volleyball players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58 9, 1240-1246.

Григоренко Олександр Петрович,
академік міжнародної академії інформатизації,
доктор історичних наук, професор,
почесний краєзнавець України
Дутчак Юрій Васильович,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету,
доктор педагогічних наук, професор
Григоренко Вадим Володимирович,
учень Хмельницького ліцею №11

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ХМЕЛЬНИЦЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Вступ. Складовою частиною виховного процесу в навчальних закладах, важливим компонентом гуманітарного виховання юнаків і дівчат, формування у них високих патріотичних почуттів, морального та фізичного здоров'я є фізична культура і спорт. Критерієм їх ефективності є рівень фізичного розвитку молодих людей, показники їхнього здоров'я, а також досягнення спортсменів [1].

Мета статті – дослідити шлях від перших спортивних гуртків до визнання першого закладу вищої освіти в місті Хмельницькому як флагману розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Результати дослідження. В 1962 р. в м. Хмельницькому був відкритий загально-технічний факультет Українського поліграфічного інституту ім. І. Федорова, на базі якого у вересні 1967 року організовано Хмельницький технологічний інститут побутового обслуговування. За цей час ЗВО пройшов складний шлях розвитку, реорганізувався у Технологічний інститут, Технологічний університет Поділля, згодом – у Хмельницький державний університет, а у 2004 році – в Хмельницький національний університет. Кафедра здоров'я людини та фізичного виховання є одним із найперших підрозділів ЗВО з часу його заснування. Вона була відкрита 1 вересня 1968 р. Ядро педагогічного колективу склали молоді тоді ще викладачі В.Й. Любинецький, В.Ф. Кузьмич,

Є.М. Свіргунець, М.І. Кравцов, В.І. Авузяк, В.О. Ткач, Л.М. Остапчук. Завідувачем кафедри було обрано Є.М. Свіргунця. З того часу розвиток фізичного виховання і спорту стали важливим і усвідомленим пріоритетом діяльності кафедри.

Фахівці кафедри розробили ряд принципових положень для практичної діяльності і зосередили свою увагу на якості організації занять фізичною культурою і спортом, комплектації кафедри кваліфікованими викладачами, створення матеріальної бази для занять фізичною культурою і спортом. Розроблена довготривала програма діяльності передбачала три основні напрямки, поєднання і розвиток яких у перспективі трансформувалися б з перетворення провінційного тоді Хмельницького технологічного інституту побутового обслуговування у відомий тепер у всьому світі центр підготовки спортсменів високого класу. Перший напрямок – сконцентрувати зусилля на тих видах спорту, які в області були достатньо розвинуті. Мова йшла перш за все про веслування на байдарках і каное, велоспорт і вільну боротьбу. З них почали штурм спортивних досягнень. Вихідні позиції тут були достатньо сильні. Другий напрямок полягав у тому, що інтенсивна спортивна підготовка повинна бути доступна не тільки вузькому колу студентів. Якщо перша спроба показувала, що першокурсник відстає в стрибках, бігу, плаванні чи підтягуванні на перекладині, значить, він не досягнув до нормативів, він повинен наполегливо працювати, щоденно змагатися самим з собою, шукати своє спортивне покликання. Третій напрямок – фізична культура і спорт можуть і повинні стати своєрідною візитною карткою ЗВО, сприяти його популярності. Адже успіхи в спорті завжди приваблюють молодь. І як показав час, такий підхід виявив свою повну життєздатність.

Насамперед подбали про створення матеріальної бази, розроблення перспективного плану розвитку і почерговості введення в дію спортивних споруд: власного стадіону, спортивних майданчиків, зразкового обладнання єдиного на той час спортивного залу. В найкоротший час було сплановане та розмічене місце під стадіон з усіма секторами та майданчиками. Більшість робіт виконувалося руками викладачів та студентів у вільний від занять час. За два роки було побудовано стадіон з дренажем під футбольним полем, секторами для метань та стрибків, бігові доріжки покрито спеціальною сумішшю. Стадіон був огорожений і озеленений, закінчено будівництво баскетбольного і гандбольного майданчиків. Пізніше були побудовані майданчики з інших ігрових видів спорту та водно-веслувальна база на річці Південний Буг. Важливою сторінкою створення матеріальної основи фізичної культури і спорту стало будівництво спортивного комплексу з легкоатлетичним і борцівським залами, стрілецьким тиром, лижною базою, медичним кабінетом, науковою лабораторією загальною корисною площею 3490 квадратних метрів.

Почали працювати перші групи спортивного відділення: гімнастики (тренери В.Ф. Кузьмич, Л.М. Остапчук), футболу (В.Й. Любинецький), важкої атлетики (М.І. Кравцов), баскетболу (В.О. Ткач), волейболу (Є.М. Свіргунець) та інші [2].

Зацікавлений і кваліфікований підхід до справи дружнього і творчого колективу кафедри виявлявся у конкретних результатах. В 1969 р. ЗВО вперше брав участь в Спартакіаді Міністерства вищої і середньої спеціальної освіти

України і завоював почесне третє місце серед навчальних закладів своєї групи. В наступному році в загальному заліку ЗВО став другим, переведений у другу групу із 1971 р. він став займати лише перші місця в усіх республіканських Спартакіадах і Універсиадах.

Першого вересня 2008 р. спортивна громадськість нашої країни відзначила 40-річчя утворення кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету. За цей період, завдячуючи наполегливій та цілеспрямованій роботі професорсько-викладацького складу кафедри та спортивного клубу, в стінах університету виховані Олімпійські чемпіони С. Нагорний, Т. Таймазов, О. Жовнір, Г. Пундик та багато інших видатних спортсменів світового рівня, які примножили спортивну славу нашої держави, її міць і авторитет в міжнародному співтоваристві. За сорокалітній період кафедра пройшла доволі складний шлях і сьогодні стала науковим, фізкультурно-спортивним центром Поділля.

Викладачі, тренери кафедри, серед яких один доктор наук, 11 кандидатів медичних, педагогічних, фізичної культури і спорту наук, три заслужених тренери України, три заслужених працівники фізичної культури і спорту України, тринадцять заслужених майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу, майстрів спорту СРСР і України підготували за цей період 13 заслужених майстрів спорту, 34 майстри спорту міжнародного класу, 245 майстрів спорту. На честь перемог Хмельницьких студентів-спортсменів на офіційних міжнародних змаганнях 49 разів піднімався державний прапор і лунав гімн нашої держави. Таким спортивним успіхам може позаздрити будь-який інший ЗВО [3].

Увагу до питань розвитку фізичної культури і спорту приділяли всі ректори першого в місті Хмельницькому ЗВО. Перший ректор С.М.Ганжуров та його наступник М.І.Карпиленко робили все від них залежне в умовах становлення молодого ЗВО для організації та активізації фізкультурно-спортивного життя. За час керівництва університетом професором Р.І. Сілінім (1974-2001) спортивна слава про студентів з Хмельницького була вже відома в усьому світі. З 30 жовтня 2001 року університет очолив професор М.Є. Скиба. Посилену увагу ректора університету професора М.Є. Скиби до питань розвитку фізичної культури і спорту можна простежити за результатами виступу спортсменів ЗВО на Всеукраїнських і Всесвітніх літніх універсиадах, Олімпійських іграх. Найкраще спортсмени Хмельницького національного університету виступили у 2005 р. на VII літній Універсіаді України: студенти отримали 28 золотих, 13 срібних і 24 бронзових медалі, посіли традиційне перше місце серед ЗВО IV категорії і п'яте місце серед усіх навчальних закладів нашої країни, випередивши навіть два спортивні і усі навчальні заклади з факультетами фізичного виховання.

Підсумком плідної багаторічної роботи ректорату, кафедри здоров'я людини та фізичного виховання є також вагомі здобутки на міжнародних змаганнях. У 2003 р. в м. Дегу (Південна Корея) проходила XXII Всесвітня літня Універсіада. Студент В. Лукашенко блискуче перемагає і стає чемпіоном у фехтуванні на шаблях, а потім зі своїми друзями по команді О. Штурбаїним і С. Шкалковим здобувають срібні нагороди. Не менш успішним був виступ університетських фехтувальників на XXIII Всесвітній літній Універсіаді у турецькому Ізмірі (2005 р.) О. Партала виграє золото у фехтуванні на шпагах, а

срібло знову у командних змаганнях здобувають В. Лукашенко, О. Штурбабін і Д. Бойко.

За рік до проведення Олімпійських ігор у Пекіні, в столиці Таїланду Бангкоку, відбулась XXIV Всесвітня літня Універсіада. Ці змагання стали генеральною репетицією провідних спортсменів випробувати себе в умовах максимально наближених до реальних. А тому студенти 149 країн взяли участь у других за величиною і значенням міжнародних змаганнях. Спортсмени України змагались у п'ятнадцяти дисциплінах із 23, які відбувались за програмою Універсіади. Розігрувалось 236 комплектів нагород. Якщо в Ізмірі збірна команда нашої країни фінішувала на четвертому загальнокомандному місці, то на цій Універсіаді посіла почесне третє місце, програвши лише командам-гігантам Росії і Китаю.

При підтримці ректора професора М.Є. Скиби, який був депутатом Хмельницької обласної ради, студентам-спортсменам були створені максимально сприятливі умови для підготовки до цих престижних міжнародних змагань. Вони увійшли в збірні команди студентів країни з фехтування і тхеквондо. Майстер спорту міжнародного класу Г. Пундик отримує срібну нагороду. Потім зі своєю одноклубницею О. Жовнір принесли для своєї країни ще одну срібну медаль. Студенти О. Штурбабін, Д. Бойко і О. Торчук перемігши команди Великобританії, Китаю, Угорщини і у фіналі переконливо подолавши спортсменів з Південної Кореї завоювали золоту нагороду. Ще одну золоту нагороду у командних змаганнях принесла О. Парчала. Ніколи спортсмени Хмельницького національного університету з Всесвітніх Універсіад не привозили такої кількості медалей: чотири золотих і три срібних [4].

Указом Президента України за високі досягнення в спорті на XXIV Всесвітній літній Універсіаді О. Штурбабін, Д. Бойко, О. Торчук, О. Парчала нагороджені медаллю «За працю і звитягу».

У 2009 р. відбулась XXV Всесвітня літня Універсіада в Белграді (Сербія). Студентка третього курсу І.Кравчук в складі збірної команди країни з фехтування на шаблях завоювала золоту медаль. На жаль, кращі фехтувальники університету Г. Пундик, О. Жовнір, О. Штарбабін, Д. Бойко, О. Торчук не змогли взяти участь в цих змаганнях, оскільки майже в цей час відбувався чемпіонат Європи у Пловдиві (Болгарія) з фехтування. Збірна команда України в складі яких були Олімпійські чемпіони студентки Г. Пундик і О. Жовнір здобули золоті медалі і знову підтвердили, що вони є також найсильнішими в Європі. Г. Пундик принесла для нашої країни ще одну нагороду, завоювавши бронзову медаль в особистому заліку.

Загалом 13 студентів університету були учасниками Олімпійських ігор. Це: С. Нагорний, Т. Таймазов, О. Жовнір, Г. Пундик, В. Лукашенко, О. Штурбабін, Л. Головченко, В. Паламар, Т. Філонюк, В. Вешко, О. Слівінський, О. Кащишина, Д. Бойко. За видатні спортивні досягнення 9 студентів удостоєні високих державних нагород. Студентка О. Парчала єдина серед спортсменів Хмельницької області була нагороджена дипломом Fair Play. Університет протягом останніх років входив в когорту кращих ЗВО країни в огляді-конкурсі на кращу постановку фізкультурно-спортивної роботи серед студентів

З нагоди 40-річчя утворення кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ХНУ 1 вересня 2008 р. заступник міністра України у справах сім'ї, молоді та спорту М. Дутчак надіслав ректору університету професору М.Є. Скибі привітання, в якому зазначалося: «Прийміть сповнені поваги сердечні вітання з нагоди 40-річчя утворення кафедри здоров'я людини та фізичного виховання, завоювання студентами університету золотих медалей з фехтування на шаблях XXIX Олімпійських ігор Галиною Пундик та Ольгою Жовнір. Своєю наполегливою працею колектив кафедри переконливо довів, що фізкультурно-спортивна складова в університеті стала одним із тих стрижнів, біля якого сформувалась струнка система підготовки висококваліфікованих і фізично здорових спеціалістів. Упродовж тридцяти років спортсмени Вашого вищого навчального закладу успішно виступають на багатьох міжнародних змаганнях найвищого рангу; спортивний клуб визнаний кращим колективом України, за результатами змагань на всіх Всеукраїнських універсіадах входять у вісімку кращих навчальних закладів країни. Упевнений, що результати Вашої подальшої роботи і надалі слугуватимуть звеличенню спортивної слави нашої країни, пропаганди здорового способу життя, зріцевої організації навчально-виховного процесу» [5].

Символічно, що саме у 50-річний ювілей кафедра фізичного виховання змінила назву на кафедру теорії і методики фізичного виховання і спорту. Кафедра здоров'я людини у своє п'ятиріччя стала кафедрою фізичної терапії і ерготерапії. Зміна назв кафедр наповнила професійну діяльність новим змістом, розширила спектр діяльності науково-педагогічних працівників, відкривала нові сторінки в історії розвитку фізкультурно-спортивного колективу, що дозволяє з впевненістю дивитись в майбутнє.

На кафедрі реалізуються освітньо-професійні програми за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт та 14.11 Середня освіта (Фізична культура) бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти. Започатковано та успішно функціонують курси підвищення кваліфікації тренерів (тренерів-викладачів) та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту. На даний час більше 180 здобувачів вищої освіти навчаються на означених освітньо-професійних програмах.

Якісно покращився професорсько-викладацький склад кафедри, більше 80 % викладачів кафедри мають науковий ступінь та вчене звання. Новими, проте вкрай важливими і своєчасними виявились нові види викладацької діяльності: публікації статей в журналах, які індексуються у науково-метричних базах Scopus і Web of Science [6].

За результатами участі студентів університету у Всеукраїнських Універсіадах, Хмельницький національний університет впевнено посідає перше місце серед закладів вищої освіти четвертої категорії та входить до десятки кращих закладів вищої освіти України з означеного питання. .

Висновки. Втілюючи в життя відповідні положення Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Укази Президента України кафедра здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету докладала всіх зусиль для всебічного і гармонійного розвитку студентської молоді. Вся її діяльність підпорядкована основній меті: фізична культура і спорт є важливим засобом впливу на

формування всебічно розвиненої особистості, вихованню молоді патріотами молодшої Української держави.

Література

1. Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку (2010) . Хмельницька область. Київ, 312-314.
2. Григоренко О.П. (2011). Заслужений працівник фізичної культури і спорту України професор Євген Свіргунець – видатний організатор розвитку фізичної культури і спорту вищих досягнень. *Матеріали III науково-краєзнавчої конференції «Місто Хмельницький в контексті історії України»*. Хмельницький, 599-612.
3. Григоренко О., Свіргунець Є., Свіргунець В. (2012). П'ятдесят років пошуку і здобутків у фізичному вихованні. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення*. Хмельницький, 13-26.
4. Григоренко О. (2014). Науково-педагогічна та організаторська діяльність заслуженого працівника фізичної культури і спорту України професора Є.М. Свіргунця. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 1(9), 20-22.
5. Григоренко, О. П., & Мозолюк, О. В. Розвиток фізичної культури і спорту в Хмельницькому національному університеті. *Освіта, наука і культура на Поділлі. Збірник наукових праць*, 15, 152.
6. Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту. Електронний ресурс <https://tmfvs.khmnpu.edu.ua/> (дата звернення 28.03.2025).

Ковальчук Роман Олександрович,

*заступник начальника кафедри фізичної підготовки і спорту,
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
кандидат психологічних наук, доцент*

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Вступ. Сучасний спорт змушує тренерів шукати нові можливості для покращення спортивних результатів. Варіанти вирішення даної проблеми науковці та тренери розглядають в площині індивідуалізації спортивної підготовки, спеціалізації засобів і методів тренувань, зміни співвідношення обсягів фізичної та технічної підготовки, а також психологічної підготовки спортсменів, особливо у командних видах спорту [1]. У сучасному волейболі є безліч прикладів, коли всупереч усім прогнозам, створеним на оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортивної команди, виграв відносно менш підготовлена команда. Це пояснюється, як правило, психологічними чинниками. Високий емоційний підйом, прагнення перемогти нерідко призводять до перемоги над більш підготовленим супротивником, який недооцінив суперника та вступив з ним у гру в стані меншої змобілізованості.

Мета статті – аналіз особливостей формування психологічного клімату волейбольної команди.

Результати дослідження. Сучасний спорт досяг такого рівня розвитку, коли фізична, технічна та тактична підготовленість спортсменів знаходиться майже на одному рівні. Тому результат в спортивних змаганнях часто залежить від психологічної підготовленості окремих спортсменів, міжособистісних відносин спортсменів та команди в цілому. Чим відповідальніше змагання, тим запекліша спортивна боротьба, тим більшого значення набуває психологічний стан спортсменів, їх готовність до результативних колективних дій, підтримки та надання допомоги один одному [2].

Одним з можливих шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності є оптимізація психологічного клімату у волейбольній команді. Психологічний клімат в команді формується в процесі тренувань, змагань та повсякденного спілкування спортсменів. Він відображає ставлення спортсменів до тренувального процесу, до особистості тренера, надання взаємодопомоги, до суддівської колегії, адміністрації, до спортивної діяльності в цілому. Правильно побудований підбір складу команди та вміння тренера навчити не тільки тактичного та технічного майстерності, та й взаєморозумінню всіх учасників спортивного колективу – це запорука перемоги та успіху в змаганнях [3].

Волейбол – це колективна гра, в якій успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів спортивної команди. Завдання та дії кожного спортсмена диктуються виконуваними їм функціями, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаємодія, взаєморозуміння, взаємодопомога не тільки визначають ступінь зіграності окремих спортсменів, ланок і всієї команди в цілому, а також характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомогу, товариську підтримку, відчуття колективізму. Волейбол характеризується великою емоційною насиченістю. Психологічні особливості діяльності спортсменів визначаються особливістю ігрових дій, об'єктивними особливостями ведення змагальної боротьби. При рівній технічній і тактичній майстерності перемагає спортивна команда, гравці якої прикладають додаткові зусилля до перемоги [4].

Волейбольна команда є основною соціально-психологічною одиницею в спорті і є колективом зі своїми психологічними особливостями і певними взаємовідносинами. Спортивній команді властиві усі ознаки, якими в соціальній психології характеризуються малі групи: чисельність, автономність, загальногрупова мета, колективізм, диференційована і структурність. У спортивній команді дуже важливим є постійна рухова взаємодія при постійному безпосередньому міжособистісному контакті її членів один з одним в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності [5].

Психологічною підготовкою спортсмена називається організований, керований процес прояву його потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, відповідним цим можливостям. Прийнято розрізняти три провідні види психологічної підготовки, пов'язаних між собою, але спрямованих на вирішення окремих завдань:

- загальна психологічна підготовка;
- спеціальна психологічна підготовка безпосередньо до змагань;
- психологічний захист в конкретній ситуації.

Протягом навчально-тренувальної роботи та змагань перед спортсменами постає велика кількість об'єктивних і суб'єктивних труднощів, розв'язання яких вимагає різних вольових якостей. В процесі тренувань кожен спортсмен робить свій особливий внесок у психологічний клімат спортивної команди та відчуває на собі його вплив. У волейболістів залежно від ступеня задоволеності, положення в команді, взаємин із партнерами й тренером виникає настрій, який впливає на загальний емоційний настрій усіх членів команди. Сукупність загальноприйнятих норм поведінки гравців команди характеризує їх ціннісні орієнтації, особливості емоційних та поведінкових реакцій, рівень моральної вихованості членів спортивного колективу [6].

Однією з найважливіших складових особистості спортсмена, що визначають підготовку, гру й результативність виступів волейболістів є психологічний клімат. Він формується з настрою кожного спортсмена та обумовлюється взаємовпливом спортсменів емоціями один одного. Позитивний вплив на відношення до результатів змагальної діяльності надають: емоційна стійкість, психологічна гнучкість, сміливість, товариськість, колективізм, совісність, гумор, демонстративність, домінантність, користоловства, сексуальність, ігровий потенціал, оптимізм, а негативний вплив на відношення до результатів змагань надають нервозність, напруженість, депресія, почуття провини.

У результаті психологічної підготовки волейболістів відбувається розвиток їх психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного результату, формування психологічної готовності гравців до змагальної діяльності. Оптимізація психологічного клімату у волейбольній команді є ефективним засобом управління головним тренером процесом фізичної, тактичної та психологічної підготовки гравців до змагань. Психологічна підготовці волейболістів є обов'язковою складовою їх всебічної спортивної підготовки та подальшого професійного розвитку.

Висновки. Оптимізація позитивного психологічного клімату у волейбольній команді є складним процесом, який вимагає певних усвідомлених зусиль як тренера, так і спортсменів, спеціальних знань, власного бажання й зовнішнього впливу, а також розвинених вольових якостей. Тренер повинен уміти регулювати власний емоційний стан, виробляти почуття впевненості й самовладання в команді та кожен з гравців повинен підтримувати в команді відчуття професійної значущості. Такий комплекс особистісних характеристик допоможе волейбольній команді реалізувати повністю не тільки під час тренувального процесу, але й буде запорукою оптимального психічного стану в змагальних умовах.

Література

1. Мозолев О., Ковальчук Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3. 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>.
2. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.

3. Mozolev, O., Kovalchuk, R., Gnydiuk, O., et al. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.
4. Гнидюк, О., Ковальчук, Р. (2023). Значення головного тренера команди в управлінні діями гравців під час змагань *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.) частина II*, ХГПА, 32-35.
5. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., et al. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
6. Мозолев, О.М. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.

Ліханський Єгор Костянтинович,
студент групи ФК-11
гуманітарного факультету
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Мозолев Олександр Михайлович,
професор кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор

ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Вступ. Збереження та покращення стану фізичного та психічного здоров'я учнів є одним з пріоритетних завдань фізичного виховання. Аналіз наукових публікацій [1; 2; 3] свідчить що за останні десять років показники стану фізичного та психічного здоров'я учнів суттєво погіршилися. Основними причинами такого стану є: карантинні обмеження викликані пандемією Covid-19; необхідність зміни форм навчання (онлайн та офлайн); заходи з безпеки учнів викликані воєнним станом в країні. В нашому дослідженні ми зацентруємо увагу на стані психічного здоров'я учнів старших класів, оскільки до типових проблем пов'язаних з необхідністю здачі екзаменів, вибору майбутньої професії, вступу у вищий навчальний заклад додалися нові психічні проблеми пов'язані з війною: страх за майбутнє; підвищений рівень тривожності, депресії, невизначеності; порушення сну тощо. Ми зосередимося на впливі занять спортом на зменшення тривожності, покращення настрою й самопочуття учнів старших класів.

Мета статті - дослідити вплив занять спортом на покращення психічного здоров'я учнів старших класів в період війни.

Результати дослідження. Психічне здоров'я людини - це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя людини, який дозволяє їй

справлятися з повсякденними труднощами, адаптуватися до змін у житті, підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми та відчувати себе повноцінною частиною суспільства. Це не тільки відсутність психічних розладів, але й здатність людини розпізнавати та регулювати свої емоції, мати здорове ставлення до себе та оточуючих, а також активно й ефективно функціонувати в різних сферах життя. Складовими психічного здоров'я є: емоційне благополуччя, психологічна стійкість, соціальна взаємодія, самооцінка та самосвідомість, розумове благополуччя. Психічне здоров'я для учнів старших класів має важливе значення для їхнього навчання та адаптації до соціального життя, особливо в умовах війни. Підтримка психічного здоров'я допомагає справлятися зі стресом та зміцнювати стійкість у складні часи.

За ствердженням багатьох дослідників [4; 5; 6] заняття спортом сприяють підтримки психічного здоров'я, емоційного балансу та допомагають краще справлятися з труднощами. Серед багатьох видів спорту найбільшою популярністю у учнів старших класів користуються командні види спорту: футбол, волейбол, баскетбол. Вони відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я старшокласників, оскільки дозволяють не лише розвинути фізичні якості, а й сприяють розвитку соціальних навичок. Під час гри в команді учні мають можливість відчути підтримку однолітків, що є важливим у період воєнного стану, коли відсутність соціальних контактів може спричинити почуття ізоляції та самотності. Командні види спорту також вчать учнів працювати разом, вирішувати спільні завдання, що позитивно впливає на їхню самооцінку та почуття власної значущості. Спільна мета під час тренувань і змагань дозволяє підліткам відчути себе частиною групи однодумців, які прагнуть однієї мети. Під час ігор учні не відчувають себе самотніми та віддаленими це сприяє підвищенню їхнього емоційного самопочуття та благополуччя, сприяє формуванню позитивного настрою та знижує рівень тривожності.

Заняття фітнесом, бігом, плаванням, йогою, також мають позитивний вплив на психічне здоров'я старшокласників. Аеробні вправи сприяють швидкому зниженню рівня стресу, покращенню настрою та зниженню рівня тривожності. Наприклад, біг або плавання дозволяють не тільки розвивати витривалість і покращувати фізичну форму, але й значно зменшувати нервові напруження. Під час таких занять старшокласники можуть зосередитися на своїх відчуттях і відчути відпочинок від стресових факторів, що особливо важливо в умовах війни в Україні [6]. Йога та пілатес є фізичними практиками, які допомагають навчитися контролювати свої емоції та зберігати внутрішній спокій. У таких видах рухової активності велика увага приділяється диханню та концентрації, що допомагає знизити рівень тривожності та покращити психоемоційний стан.

Регулярні заняття спортом допомагають краще організувати час між навчанням, відпочинком і фізичними навантаженнями, що впливає на загальне психоемоційне благополуччя. Коли учень починає тренуватися, його розклад стає більш структурованим. Крім того, фізична активність дозволяє учням знімати напругу після складного дня навчання і забезпечує кращий сон, що важливо для відновлення сил і енергії [5].

Висновки. Таким чином, спорт має важливе значення для підтримки психічного здоров'я старшокласників, допомагаючи їм знижувати рівень стресу, тривожності, депресії та покращувати настрій в умовах війни та великого

навчального навантаження. Спорт є ефективним інструментом для збереження емоційного балансу та подолання труднощів.

Література

1. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Aliexsieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. DOI:10.13189/ujph.2024.120219.
2. Кахновець, Р. (2024). Збереження психологічного здоров'я учнів старшої школи в умовах війни. 45-51.
3. Мозолєв, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64.
4. Шамич, О.М., Сердюк, Л.З., & Іваннікова, Г.В. (2023). Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник. Київ: КНУБА, Талком, 130 с.
5. Лівак, П. Є., Коновал, Ю. М., & Максим'як, Я. О. (2024). Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи. *Академічні візії*, (31), 1-12.
6. Griban, G., Skoruy, O., Pantieliiev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrd, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) 107-118. DOI:[10.26655/IJAEP.2020.12.1](https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1)

*Лозінський Сергій Валентинович,
старший викладач кафедри філософії
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання
Хмельницького університету управління та права
імені Леоніда Юзькова*

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ У СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Вступ. Баскетбол – спортивна командна гра з м'ячем, який закидається в кільце руками. Кільце закріплено на щиті на висоті 3 метри 5 сантиметрів. У баскетбол грають дві команди по 5 гравців на майданчику довжиною 28 метрів та шириною 15 метрів. Баскетбол поєднує в собі біг, стрибки та метання і є універсальним засобом фізичного вдосконалення. Правила гри у баскетбол змушують гравця підкорятися та діяти на користь команди, щоб досягти спільної мети – перемоги у змаганнях. Кожен гравець повинен на полі діяти з максимальною самовіддачею [1]. У студентів, які займаються у секції баскетболу, розвивається гарна координація, вміння діяти у змінних ігрових ситуаціях, взаємодіяти з іншими гравцями команди, бути швидким, спритним та витривалим.

Мета статті – розкрити процес розвитку швидкості у студентів-баскетболістів під час проведення секційних занять.

Результати дослідження. Сучасний баскетбол – атлетична гра, яка характеризується великою напруженістю ігрових дій, високою руховою активністю баскетболістів, що вимагає від гравців прояви граничної мобілізації функціональних можливостей і швидкісно-силових якостей. Фізична підготовка є однією з основних складової спортивного тренування. Вона спрямована на розвиток рухових якостей як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності спортсмена [2]. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість і якість оволодіння технікою, тактикою гри та спортивні досягнення гравців команди.

Гра у баскетбол вимагає від кожного, хто займається максимальної швидкості реакції, прийняття рішень, високої технічної підготовленості. В умовах гострого дефіциту часу діяльність баскетболіста взаємопов'язана з готовністю виконання окремих дій. На заняттях з баскетболу виконуються багато вправ на швидкість і швидкість реакції, де гравці повинні спритно переміщатися, вправи, в яких треба скорочувати відстань, збільшувати швидкість, а також реагувати на несподівані продовження в гри [3].

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних можливостей баскетболістів, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Її головна мета максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості [4]. Для вирішення цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для них координацією, напруженнями, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших спортивних ігор і безпосередньо сама гра в баскетбол. Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на загальній руховій підготовленості гравців.

Для вдосконалення необхідних баскетболісту фізичних якостей можна запропонувати спеціальні фізичні вправи до розвитку швидкості:

1. Біг зі старту з різних положень, у тому числі з положення, сидячи, лежачи обличчям вниз або вгору, в упорі лежачи, лежачи головою у протилежний бік (щодо напрямку руху). Дозування: (5-6 разів по 10-15 метрів з інтервалом в 1,0-1,5 хвилини) x 3-4 серії через 2-3 хвилини відпочинку. Ці вправи рекомендується виконувати за сигналом, у групі чи самотійно, але, бажано, з контролем часу.

2. Біг із максимальною швидкістю на 30-60 метрів. Дозування: 3-5 разів x 1-3 серії. Відпочинок до відновлення дихання.

3. Біг із граничною швидкістю з «ходу»: 10-30 метрів із 30-метрового розбігу. Дозування: 3-5 разів x 1-3 серії. Відпочинок до відновлення дихання.

4. Швидкий біг під ухил (до 15 градусів) з установкою для досягнення максимальної швидкості та частоти рухів на дистанції 10-30 метрів з 30-метрового розбігу. Дозування: 3-5 разів 1-2 серії.

5. Швидкий біг у парку або в лісі з ухилами та відходами від зустрічних гілок кущів та дерев. Дозування: швидкий біг до 10 секунд із наступною ходьбою 1-2 хвилини. Усього виконати 3-4 серії. Зверніть увагу на заходи безпеки.

6. Пересування в різних стійках вперед-назад, вправо-вліво або вгоровниз. Дозування: 2-3 серії через 1-2 хвилини відпочинку, що заповнюється вправами на гнучкість та розслаблення.

7. Пересування на четвереньках з максимально можливою швидкістю. Намагатися виконувати у змагальній формі, в естафетах.

8. Біг вгору сходами з максимальною частотою та швидкістю. Ця вправа зазвичай виконується сходами на стадіоні. Дозування: 10-20 м x 5-6 разів.

9. Одноразові стрибки у довжину з місця, з кроком чи з розбігу. Дозування: (5-6 стрибків) x 4 серії.

10. Виконання окремих технічних дій з максимальною швидкістю. Дозування: 3-5 серій по 5-10 повторень.

Мистецтво правильної побудови тренувального процесу баскетболістів полягає в умінні тренера оптимально поєднувати у тренувальних заняттях вправи, спрямовані на розвиток тих або інших фізичних якостей із удосконаленням тих або інших прийомів техніки гри з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена [6; 7].

Висновки. Для досягнення високих спортивних результатів недостатньо лише одного тренувального процесу, який складається з послідовних повторів конкретних дій. Необхідно удосконалювати здібності гравців, вибірково ускладнюючи тренувальний процес, направляючи його на розвиток рухових якостей. Це означає, що спортивний результат багато в чому залежить від суми оволодіння технічними прийомами і руховими якостями.

Література

1. Бондар, Я., & Бондар, А. (2016). Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6), 17-21.

2. Кравчук, Є. В., Горошко, Н. І., Безкоровайний, Д. О., & Садовська, І. Ю. (2022). Спеціальна фізична підготовка баскетболістів: навч. посібник. *Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова*, 140 с.

3. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228

4. Мозолєв, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Amsterdam, Netherlands, (December 16-18, 2023), Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.

5. Бандура, В. А., & Козак, Н. О. (2019). Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. *Інноваційна педагогіка*, 1(12), 49-54.

6. Mitova O., Griban G., Oleniev D., et al. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.

7. Кравчук, Є. В., Горошко, Н. І., Безкоровайний, Д. О., & Садовська, І. Ю. (2022). Спеціальна фізична підготовка баскетболістів: навч. посібник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 140 с.

*Михайловська Олена Русланівна,
студентка групи ФІЛ-32у
факультету початкової освіти та філології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Науковий керівник:
Фурман Лариса Миколаївна,
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА РОЗВИТОК ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Вступ. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту. Він сприяє розвитку координації рухів, швидкості, витривалості та стратегічного мислення у гравців. Волейбол також вчить командній співпраці, спілкуванню та розвиває дружні стосунки між всіма учасниками змагань. Видовищний і різноманітний волейбол сприяє залученню широкого кола учасників і глядачів, що в свою чергу робить його доступним для людей різного віку. Волейбол, вид спорту, відомий своїми швидкими згуртованими діями та стратегічною взаємодією учасників команд, який перетворився на щось більше, ніж рекреаційне дозвілля [1]. Грати у волейбол можна як у спеціалізованих спортивних залах, так і на вулиці, тому цей вид спорту є доступним для всіх верств населення.

Результати дослідження. Волейбол, як динамічний вид спорту, сприяє покращенню фізичної форми студентів. Регулярні тренування та змагання допомагають розвивати витривалість, силу, гнучкість та координацію рухів. Ці фізичні навички не тільки покращують загальне здоров'я студентів, але й сприяють профілактиці хронічних захворювань, пов'язаних з малорухомим способом життя. Гра сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та взаєморозуміння. Гравці навчаються працювати в команді, що є важливим аспектом не лише в спорті, але й у подальшому професійному житті. Крім того, волейбол сприяє розвитку лідерських якостей та здатності до вирішення конфліктів, що є невід'ємними компонентами психологічної стійкості [2].

Тренувальний процес та участь у змаганнях вимагають від студентів високої дисципліни та відповідальності. Вони навчаються планувати свій час, поєднувати навчання та заняття спортом, а також дотримуватися встановлених правил і стандартів поведінки. Це формує у студентів відчуття обов'язку та відповідальності, що є важливими якостями для майбутньої успішної кар'єри та особистісного саморозвитку [3].

Волейбол сприяє формуванню здорового способу життя серед здобувачів освіти, закладаючи основи для активної та здорової діяльності в майбутньому. Регулярні фізичні вправи, які включає волейбол, допомагають підтримувати фізичну активність, що є критично важливим у сучасному суспільстві, де все більше людей схильні до сидячого способу життя. Фізична активність справляє значний вплив на підтримання здорового способу життя, проте обсяг і рівень навантажень слід добирати помірковано. Регулярні тренування оптимальної

інтенсивності покращують функцію імунної системи, тоді як надмірні зусилля можуть підвищувати ризик травм і послаблювати імунітет [4]. Грати у волейбол – це чудовий спосіб підтримати здоровий спосіб життя. Ця активна гра допомагає зберегти фізичну форму, розвинути координацію та фізичні якості студентів. Займаючись волейболом студенти покращують свою витривалість, силу, швидкість та гнучкість. Крім того, ця гра дозволяє покращити та емоційні відчуття завдяки спілкуванню та співпраці з партнерами по команді.

Волейбол надає здобувачам освіти можливість досягати особистих та командних цілей, що сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до подальшого розвитку. Участь у змаганнях та досягнення успіхів на спортивній арені стимулює прагнення до самовдосконалення та досягнення високих результатів у різних сферах життя [5]. У волейболі, так само як і у будь-якому іншому виді спорту, мотивація та самореалізація грають важливу роль у досягненні успіху. Мотивація може виникати з бажання перемоги, досягнення особистих цілей або навіть покращення фізичної форми. Самореалізація волейболістів може виявлятися через постійне вдосконалення навичок гри, співпрацю з партнерами по команді або навіть тренування та навчання нових стратегій. Це розглядається як частина спортивного досвіду, що дає можливість волейболістам розвивати свій талант, відчувати задоволення від гри та досягати великих успіхів у спортивній кар'єрі [6].

Висновки. Волейбол сприяє всебічному розвитку особистості та здоров'ю людини. Він впливає на розвиток індивідуальних фізичних, психологічних та емоційних якостей студентів. Волейбол вчить командній співпраці, колективної взаємодії, тактичному мисленню, наданню допомоги та страхуванню дій партнерів, розвиває волевільні якості студентів, сприяє формуванню вмінь налагодженню дружніх стосунків та позитивного спілкування між спортсменами.

Література

1. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Melnikov, V., Tatarin, O. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606
2. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
3. Груцяк, Н., Коник, Г., & Колій, С. (2024). Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 71-75.
4. Мозолєв, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>
5. Барсукова, Т. О., Антипова, Ж. І., Кучеренко, Г. В., & Антипова, Ж. І. (2023). Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти: Навчальний посібник.

6. Вовк, В. О., & Здирко, О. Р. (2022). Волейбол як засіб фізичного виховання. *Молодий вчений*. 116-120.

*Мозолєв Олександр Михайлович,
професор кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор*

МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Вступ. Сучасний рівень розвитку волейболу, вимагає пошуку нових підходів вдосконалення процесу підготовки спортсменів. Одним з таких підходів, який дозволяє оптимізувати тренувальний процес з урахуванням тенденцій розвитку волейболу є використання методу моделювання. «Модель – це зразок, стандарт, еталон (уявний або умовний) того чи іншого об’єкта, процесу або явища» [1]. Для вдосконалення тактичних дій в процесі змагальної діяльності в спортивних іграх можуть використовуватися узагальнюючі, групові та індивідуальні моделі. Модель змагальної діяльності є основною в структурі базової моделі підготовки спортсмена високої кваліфікації.

Мета статті – аналіз процесів моделювання тактичних дій волейбольної команди

Результати дослідження. Вся система підготовки спортсменів спрямована на досягнення найвищого спортивного результату. Для об’єктивної оцінки ефективності тренувального процесу необхідно виділити найбільш важливі технічні та тактичні складові, що впливають на результат змагальної діяльності. Проблема визначення основних тактико-технічних характеристик змагальної діяльності розглядається фахівцями як складова системи управління підготовкою команди до змагань [2]. У більшості командних ігрових видів спорту до складу моделі змагальної діяльності входять групові тактико-технічні дії команди в стандартних ігрових ситуаціях, що включає взаємодію гравців в атаці та обороні.

Моделювання дій гравців волейбольної команди передбачає відпрацювання в тренувальних умовах типових ігрових ситуацій:

- прийом подачі противника з доведення м’яча до зв’язуючого гравця;
- прийомі нападаючих ударів;
- організація дій блокуючих гравців;
- організація страховки при виконанні скидок м’яча;
- відпрацювання нападаючих ударів;
- вдосконалення техніки та сили подач;
- визначення порядку змін гравців в складних ігрових ситуаціях та ін..

Розглядаючи тактику гри у захисті, фахівці зазначають, що основою ефективного прийому нападаючого удару є вибір місця на майданчику залежно від передачі суперника для завершення атаки. Власне розташування гравців, що блокують і захищаються є одним з ключових елементів побудови моделі дій гравців в захисті. Вибір місця на майданчику для прийому нападаючого удару відноситься до індивідуальної моделі тактики дій гравця у волейболі. У свою чергу індивідуальні дії визначають характер взаємодії між захисниками.

Досягнення високих спортивних результатів у процесі змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів забезпечується за рахунок оптимальних узгоджених взаємодій гравців у захисті, які відносяться до групової моделі командної тактики [3].

Модель побудова тактичних дій команди тільки на стандартизації ігрових ситуацій має як позитивну, так і негативну сторони. Це виражаються в тому, що команда противника дуже швидко може розпізнати тактичні задуми гравців іншої команди. Розуміння стандартної моделі гри команди дозволяє противнику «читати гру» і це може сприяти успішному вирішенню тактичних завдань противником.

Головний тренер волейбольної команди знаючи про індивідуальні можливості власних гравців може застосовувати різні тактичні моделі дій команди у захисті та нападі, включаючи нестандартні моделі дій гравців для досягнення переваги над противником. У волейболі важливу роль під час гри відіграє чітке усвідомлення своєї тактики та розуміння тактичних задумів противника, розуміння ігрової ситуації, що визначає подальший вибір моделі дій команди [4]. У волейбольних командах високого рівня особливе значення набувають індивідуальні рекомендації тренера щодо тактичних дій для кожного гравця, згідно яким можна значно покращити стандартну модель тактики ведення гри команди [5].

Тактико-технічні дії волейболістів передбачають швидкі реакції на дії суперника: прискорення, стрибки, вибухові рухи, виконання атакуючих ударів при тривалому і майже безперервному реагуванні на зміну ігрової ситуації, перехід від дій у захисті до дій у нападі і навпаки. Саме цим визначаються достатньо високі вимоги до фізичної, технічної і тактичної підготовленості волейболістів. Головний тренер волейбольної команди під час розробки тактичної моделі ведення гри повинен враховувати всі переваги та недоліки індивідуальної підготовленості гравців, що дозволяє нівелювати слабкі сторони в підготовці команди [6].

Удосконалення узагальнюючої моделі гри команди відбувається під час ігрових тренувань шляхом:

- поступового збільшення обсягу та різноманітності вправ проблемного характеру;
- створення умов, що змушують захисників приймати оптимальні тактичні рішення та діяти за умов тимчасового та просторового дефіциту;
- ускладнення варіативності дій атакуючого суперника та партнерів по команді;
- швидкого перемикання в тактико-технічних діях від захисту до нападу та від нападу до захисту.

Координаційні здібності серед інших фізичних якостей волейболістів займають особливе місце. По-перше, високий рівень розвитку координаційних здібностей – вирішальна передумова для якісного засвоєння і вдосконалення техніки гри; по-друге, «координований» спортсмен на змаганнях швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, застосовує найбільш ефективні засоби ведення гри.

Висновки. Для досягнення високого спортивного результату велике значення має комплектування команди висококваліфікованими гравцями.

Головний тренер волейбольної команди може підібрати гравців, які здатні реалізувати тренерську модель гри, або тренер змушений розробляти модель гри у відповідності до фізичних, тактичних та технічних навичок наявних гравців.

Література

1. Мозолев О. М. (2016). Моделювання професійної діяльності фахівця зі спеціальності «Педагогіка вищої школи»: Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 286 с.
2. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
3. Олійник М.О. (2018). Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 78 с.
4. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>
5. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., V. et al. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>
6. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Melnikov, V., Tatarin, O. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.

Осацький Олександр Васильович,
тренер-викладач вищої категорії з футболу
Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи №1

ПРОБЛЕМИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Рівень вітчизняних спортивних досягнень у футболі потребує пошуку ефективних засобів і методів організації навчально-тренувального процесу, вивчення досвіду підготовки юних футболістів провідних країн Європи. Сучасний футбол розвивається шляхом інтенсифікації тактико-технічних дій, що потребує більш високий рівень фізичної і спеціальної підготовленості гравців. Вирішення проблеми інтенсифікації гри у футбол викликає необхідність розробки нових методик тренувань, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей юних футболістів і забезпечення їх здатності до реалізації технічних і тактичних навичок ведення гри.

Мета статті – аналіз проблеми інтенсифікації підготовки юних футболістів.

Результати дослідження. Низька дослідників [1, 2] доводять, що вирішення проблеми інтенсифікації гри у футбол багато в чому залежить від антропометричних і фізичних показників гравців таких як: як маса і довжина тіла, фізична працездатність, швидкісно-силові якості. Згідно із твердженнями провідних фахівців кращих команд світу, розміри тіла є однією з умов досягнення максимального результату у спорті, зокрема й футболі, і тому вивчення

тілобудови кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа є важливим елементом у підготовці юних футболістів, формування їхнього амплуа на початковому етапі підготовки.

Науковці [1; 3; 5] стверджують, що для пошуку оптимальних шляхів підготовки футболістів тренеру необхідно володіти інформацією про динаміку фізичного і функціонального розвитку юних футболістів на кожному етапі підготовки. На думку вчених [2, 3] вплив занять спортом на фізичний розвиток спортсменів різних вікових категорій не має однакового впливу і багато в чому залежить від індивідуальних особливостей розвитку їх організму. За твердженням фахівців [2, 4, 5] спортивна майстерність футболістів базується на індивідуалізації та фізичній підготовці відповідно до ігрового амплуа. Вказується, що ведучим чинником, що зумовлює рівень і структуру спеціальної підготовленості, є фізична працездатність футболістів. Зазначені автори розглядають проблему індивідуальних відмінностей з точки зору аналізу розвитку людини як цілісної системи, що об'єднує комплекс різних антропометричних, фізичних, функціональних, психологічних та емоціональних показників.

Слід зазначити, що наявні рекомендації для підготовки юних футболістів не достатньо висвітлюються питання індивідуальних відмінностей, що стосуються їх фізичної та спеціальної підготовки. Саме індивідуальні відмінності фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовки гравців вказують на пряму залежність успішної реалізації ігрової діяльності у змагальному періоді.

Для оцінки фізичної підготовленості футболістів фахівцями футболу розроблені різні тести, що дозволяють ефективно контролювати інтенсивність тренувального процесу та рівень фізичного навантаження [2]. Як свідчать дослідження, для інтенсифікації підготовки юних футболістів необхідно розробляти програми підготовки з урахуванням їх індивідуальних фізичних та психоемоційних якостей.

Планування навчально-тренувальних занять відбувається з урахуванням поступового збільшення інтенсивності тренувань. Заняття, як правило, включають загально фізичні вправи на розвиток швидкості та спритності виконання нескладних технічних елементів з футболу. Інтенсивність проведення таких занять поступово збільшується. Основним засобом фізичного розвитку є вправи, що виконуються з максимальною інтенсивністю протягом короткого часу. Фахівці рекомендують для розвитку швидкості використовувати вправи спрямовані на підвищення частоти рухів [3]. Розвиток швидкісно-силових здібностей забезпечується біговими та стрибковими вправами, прискореннями; веденням, киданням та штовханням м'ячів або інших предметів; виконанням вправ з обтяженнями; вправами з подоланням ваги власного тіла. Рекомендується також застосовувати стрибкові вправи протягом 3-5 хвилин, серії по 20-40 секунд, з перервами 20-40 сек.; стрибки у довжину з міся серіями до 6 стрибків. Вдосконалення швидкісно-силових якостей відбувається також із використанням тренажерних пристроїв. Основним чинником ефективного вирішення завдань інтенсифікації тренувань є оптимізація загальної фізичної підготовленості гравців, а також удосконалення в них спеціальних фізичних якостей, як: швидкість реагування на дії суперника, швидкість прийняття рішень, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів [1, 3].

Висновки. Виконання загальнорозвиваючих та спеціальних футбольних вправ сприяє розвитку та підтримці фізичних якостей футболістів на високому рівні. Застосування спеціальних фізичних вправ на розвиток спритності, швидкості, витривалості та вправ із елементами гри у футбол робить навчально-тренувальний процес насиченим та емоційно яскравим, сприяє розвитку інтенсифікації тренувань, стимулює юних футболістів до активної участі у тренувальному процесі.

Література

1. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
2. Годлевський, П. М., Зубрицький, Б. Д., & Спринь, О. Б. (2024). Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів. *Rehabilitation and Recreation*, 18(1), 218–226.
3. Мозолев, О.М., Кошура, А.В., Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44. DOI:10.32843/2663-6085/2022/44/3.8
4. Блюдик В.С. (2015). Нове в тренуванні юних футболістів. *Теорія і практика фізичної культури*. (8), 40–41.
5. Годик М.А., Шамардін А.И., Халіль И. (2017). Командні, групові і індивідуальні вправи та їх співвідношення в тренуванні юних футболістів. *Теорія і практика фізичної культури*, (7), 49–51.

Солтик Олександр Олександрович,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
доктор педагогічних наук, професор
Солтик Вероніка Олександрівна,
студент групи СОФК-24,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Хмельницького національного університету

РОЗВИТОК ЗГУРТОВАНOSTІ ВЕСЛЯРІВ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Вступ. Командні види спорту є особливий різновид спортивної діяльності, де успіх у змагальній діяльності залежить від багатьох чинників. Окрім індивідуальних якостей учасників спортивного колективу велике значення у результативності на змаганнях відіграють інші соціальні якості, які забезпечують взаємодію і ефективну співпрацю всередині команди. Серед таких важливих якостей часто акцентують увагу на згуртованості спортивного колективу. У наукових працях проведено ґрунтовний аналіз чинників, які впливають на формування згуртованості колективу та окреслено шляхи та заходи щодо покращення рівня згуртованості колективу.

Проте значення згуртованості суттєво різняться від виду спорту. На наш погляд найбільший прояв згуртованості притаманний ігровим видам спорту. На відміну від індивідуальних, де більшість спортсменів в першу чергу розраховують

на власні сили, в командних (ігрових) видах спорту загальний результат залежить від рівня взаємодії гравців, їх сумісності та злагодженості роботи [1].

Відповідно дослідження згуртованості та пошук шляхів для її формування повинно відбуватися окремо для кожного виду спорту. Не виключенням є веслування на човнах «Дракон». Не зважаючи на те, що в основі основної змагальної діяльності є веслувальна робота, цей вид спорту відноситься до командних видів спорту. Оскільки загальний результат виступу на змаганнях буде залежати від командної роботи цілої групи людей (12 осіб або 22 особи в залежності від класу човнів).

Недостатньо вивчене питання щодо формування згуртованості у веслувальників, що спеціалізуються на човнах «Дракон» та пошук дієвих шляхів удосконалення згуртованості під час тренувального процесу та змагальної діяльності вимагає проведення додаткових досліджень. Саме ця обставина слугувала визначенню теми та встановлення мети подальших досліджень.

Мета публікації полягає у виявленні чинників що впливають на згуртованість спортивної команди з веслування на човнах «Дракон» та розробки рекомендацій та заходів щодо її удосконалення.

Результати дослідження. Згуртованість як соціальне явище відіграє важливу роль в різних колективах, об'єднаннях та групах людей, зокрема у професійній сфері, в навчальній діяльності в тому числі у спортивній діяльності. Проблема згуртованості є предметом дослідження багатьох науковців та має різні визначення та розуміння цього терміну. В загальному під згуртованістю розуміють об'єднання певної групи осіб навколо визначених ідей спільних цінностей, що дає можливість для усієї групи концентрувати зусилля, спрямовані на досягнення конкретних завдань, вирішення важливих для цієї групи людей проблем тощо [2].

Згуртованість колективу є важливе соціальне явище, яке має величезний вплив на діяльність певних колективів, груп, об'єднань людей, та має низку характерних рис, зокрема: наявність єдиної мети і спільної діяльності, спрямованої на її досягнення; рівні права в усіх членів колективу; відповідальність кожної особи перед усім колективом і наявність взаємної відповідальності колективу загалом перед кожним її членом; створення сприятливого середовища, в якому наявні умови для розвитку і самовдосконалення індивідуальних якостей кожної особи; відчуття задоволеності від спільних результатів діяльності колективу тощо.

Цікаві результати щодо впливу згуртованості на спортивну діяльність виявили англійські психологи Девід Понсбі та Моріс Яфер. Так, науковцями було встановлено, що у складних ігрових ситуаціях гравці частіше роблять передачу м'яча тим своїм партнерам по команді, до яких відчувають кращу симпатію та повагу. Водночас Г. Ленк провів інші дослідження, якими довів, що досягнення високого спортивного результату можливе навіть при наявності певних конфліктних ситуацій у команді. Ю. Клецов також вказав на те, що згуртованість може мати і негативні наслідки, зокрема під час високої згуртованості гравці команди починають більше піклуватися за збереження добрих дружніх відносин із товаришами по команді, ніж про досягнення високих спортивних результатів.

Значний доробок у дослідження згуртованості у спортивній діяльності зробив А. Керрон [3]. Науковцем було обґрунтовано чотири чинники, які мають вплив на розвиток згуртованості у людей, які активно займаються фізичними вправами. До таких чинників було віднесено: чинники середовища, особистісні чинники, командні чинники та чинники керівництва. В свою чергу чинники середовища мають найбільш загальний характер оскільки вказують ті зовнішні важелі, які сприяють формуванню згуртованості спортивного колективу. До таких чинників відносяться: спортивні стипендії або премії, різні контракти, регламент змагань, який визначає ігровий час тощо. Чинники середовища є відносно постійними і можуть застосовуватися як до окремого члена групи так і до всієї команди.

Зважаючи на велику роль згуртованості у забезпеченні успіху у спортивній діяльності науковцями виокремлено низка заходів щодо розвитку згуртованості у колективах, в тому числі у спортивній команді. Водночас однієї і ті ж заходи для однієї команди можуть бути ефективними для іншої навпаки неефективні а іноді навіть шкідливі. Саме тому потрібно проводити окремі емпіричні дослідження для кожного виду спорту.

Розглянемо, які заходи будуть корисні для веслування на човнах «Дракон». Оскільки характерною особливістю веслувального виду спорту є одночасне виконання фізичних навантажень упродовж тривалого часу, тому, на наш погляд, дієвими мають бути такі фізичні вправи, які будуть всі члени команди разом одночасно виконувати. Серед таких командних видів рухової активності корисним має бути перетягування канату.

Наступним важливим заходом щодо покращення згуртованості команди розглядаємо організацію спільного свята і участі усіх осіб команди у ньому. Найбільша цінність даної форми впливу на згуртованість колективу це можливість спілкування між учасниками групи у незвичайній, неформальній обстановці. Щодо змісту заходу та його тематики це не має бути якийсь обов'язковий день, або приурочення заходу важливій даті. Свято можна організувати присвятивши його якійсь умовній тематиці. Наприклад «День дракона». З одного боку назва свята буде символічна, оскільки пов'язана із назвою виду спорту. З іншого боку під час проведення цього заходу можна організувати цілу низку цікавих подій. Наприклад провести різні рухові активності, веселі старты, естафети, різні конкурси та вікторини. Найголовніша умова полягає в тому, щоб ці змагання мали командний характер, згуртовували колектив та приносили велике емоційне задоволення. Також під час цього свята можна виконати інші важливі справи, як наприклад: нагородження кращих спортсменів, вручення відзнак за активну участь у житті команди тощо.

Ще один дієвий захід може бути спільне проведення часу, коли усі члени команди можуть вільно спілкуватися між собою, обмінюватися думками в тому числі на спортивну тематику. Серед таких об'єднуючих зустрічей може бути спільний перегляд фільмів, особливо тих, які мають мотивуючих характер.

Інший важливий напрям покращення згуртованості веслувальної команди розглядаємо через інтегрування усіх спортсменів у навчально-тренувальний процес, включення у спільне життя команди. Корисна, на наш погляд, може бути розробка корпоративного документу, який сприятиме об'єднанню групи, підвищенню її згуртованості. Таким документом може бути «Кодекс Дракона».

Долучення усіх учасників до цього документу були сприяти спільному дотриманню певних встановлених правил, норм та обов'язків, обов'язкових для усіх учасників колективу без виключення. В такому документі може бути також відображено головну місію спортивної команди, зафіксовано традиції та внутрішній розпорядок, порядок роботи та норми поведінки тощо. Також важливо щоб формулювання окремих положень документу здійснювалося не керівником (тренером команди, або директором дитячо-юнацької школи) а до його розробки були долучені усі вихованці. Цей важливий документ розроблявся спільно і приймався усіма членами команди під час відкритого обговорення.

Сучасний стан розвитку суспільства характеризується значним використанням інформаційних технологій у житті людини. Поширення набули різні соціальні мережі, спілкування через інформаційні ресурси. У цьому зв'язку надзвичайно важливою і ефективною в плані підвищення згуртованості спортивного колективу буде ведення та поширення інформації через різні менеджери діяльності спортивної команди [4]. Дієвим буде ведення власної електронної сторінки де буде постійно розміщуватися інформація про спортивну команду з веслування на човнах «Дракон». На цій сторінці можливо розміщувати різну інформацію, щодо спортивних досягнень, цікавих подій життя команди, розміщення фото та відео матеріалів про команду. Причому до популяризації власної команди веслувальників повинні бути долучені усі вихованці спортивного колективу. Ця робота буде виступати додатковим стимулом щоб мати кращі спортивні успіхи, бути почутими серед колег з інших команд, пишатися своїми спортивними досягненнями тощо.

Висновки. Аналіз літературних джерел підтвердив велике значення згуртованості у спортивній діяльності у командних видах спорту, в тому числі серед веслярів, які спеціалізуються у веслуванні на човнах «Дракон». Дослідження різних заходів, та врахування специфіки цього виду спорту, дозволило виокремити низку заходів, які сприятимуть розвитку згуртованості у веслуванні на човнах «Дракон». До таких заходів відносимо: командні змагання з перетягування канату; спільне проведення поза тренувального часу, зокрема спільний перегляд мотивуючих фільмів на спортивну тематику; спільне ведення сторінки в соціальних мережах з представленням фото і відеоматеріалів занять у спортивній групі з веслування на човнах «Дракон»; розробка та спільне прийняття «Кодексу члена веслувального гуртка на Драконах».

Література:

1. Хомич В. А., Солтик О. О., Солтик В. О. (2024). Роль згуртованості в ігрових видах спорту. *Збірник тез доповідей IV регіональної наук.-практ. інтернет-конференції Хмельницького національного університету*. ХНУ, 43-45.
2. Іванова Н. С. (2017). Управління персоналом. *Курс лекцій [Текст]. Кривий Ріг*: ДонНУЕТ, 140 с.
3. Carron A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretation and considerations. *Journal of Sport Psychology*. (4), 123–138.
4. Mozolev, O. (2023). Methodological approaches for researching the development of sports tourism in Ukraine. *Journal of Education, Health and Sport*, 48(1), 299–307.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЧОЛОВІЧОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Вступ. За останнє десятиріччя в чоловічому волейболі відбулося багато суттєвих змін. Сучасні тенденції розвитку волейболу пов'язані з такими складовими як: зростання рівня технічної та фізичної підготовленості гравців; внесення змін в правила змагань, удосконалення технічних засобів контролю за діями гравців; розширення тактичних новацій що використовують команди у нападі та захисті; підвищення значення психологічної підготовки гравців, наукове забезпечення тренувальної та змагальної діяльності команд та спортсменів, комерціалізація волейболу та ін. [1].

Мета статті – розкрити сучасні тенденції розвитку чоловічого волейболу.

Результати дослідження. Сучасний професійний волейбол відрізняється рівнем фізичної та технічної підготовки спортсменів, тактичним різноманіттям взаєморозумінням гравців. Однією з найважливіших тенденцій розвитку сучасного волейболу є застосування різних тактичних дій, які забезпечують високу результативність у змагальній діяльності. Як показує спортивна практика, високих результатів на світових та континентальних змаганнях досягають досвідчені команди, які пройшли багаторічну спільну підготовку та мають досвід 3-5 років спільних виступів [2].

В іграх чоловічих команд спостерігаються зміни в техніці виконання окремих елементів, які пов'язані зі швидкістю виконання дій в нападі та захисті. При виконанні атакуючих ударів обов'язковим елементом стало страхування відскоку м'яча від рук блокуючих. Важливим підсиленням дій команди у захисті є ігрова діяльність гравця «ліберо» в обов'язки якого входять прийом складних подач, відскоків м'яча, скидок суперника. Все більш актуальними стають атаки із задньої лінії «пайп» з шостої зони. Залучення до атак гравців задньої лінії дозволяє мати чотирьох атакуючих гравців у всіх розстановках, що значно ускладнює проведення групового блоку командою суперником [3]. Сучасний чоловічий волейбол характеризується масовим використанням силової подачі у стрибку. Такий технічний прийом виступає потужним та ефективним засобом атакуючих дій. Силова подача в стрибку в системі гри волейбольної команди додає агресивності атакуючій дії та ускладнює прийом м'яча команди суперника, що впливає на її подальші результативні дії. В сучасному волейболі подача, завдяки різноманітності, точності та швидкості польоту м'яча, перетворилась в потужний і ефективний засіб активних атакуючих дій [4].

У волейболі величезне значення відіграє спеціальна фізична підготовка, рівень розвитку якої визначає ефективність атакуючих і захисних дій. У волейболістів чітко виражена орієнтація на атлетизм, що виявляється у прагненні досягти високого рівня фізичної підготовленості. Вдосконаленню фізичної підготовки гравців приділяється велика увага всіма національними та клубними командами. Крім проведення спеціалізованих зборів з фізичної підготовки помітна тенденція до вдосконалення самостійної індивідуальної роботи гравців. При цьому найбільше увага приділяється до функціональної та швидкісно-

силової підготовки. Насамперед, це пов'язано з підвищенням темпу гри, що вимагає від спортсменів більш високої фізичної підготовленості до змагальних навантажень [5].

Зміна акцентів у процесі спортивної підготовки позначилася і на зміні вимог до антропометричних даних волейболістів, а саме на пошуку більш високорослих гравців (понад 205 см). Нині серед провідних національних збірних країн практично немає команд, у яких не було б достатньо великої кількості гравців зі зростом 200-205 см.

Важливою тенденцією в розвитку тактико-технічній підготовки гравців команди до змагань є аналіз тренером дій команди суперника в різних ігрових ситуаціях та визначення ефективних способів контр дій. Оцінка ефективності техніко-тактичних дій волейбольної команди складається з багатьох компонентів індивідуальних та колективних дій гравців в захисті та нападі. Завдання тренера зацентувати увагу гравців команди на можливих варіантах дій в стандартних ігрових ситуаціях з урахуванням тактичних та фізичних можливостей гравців команди суперника, визначення тактичної схеми побудови командних дій в захисті та нападі [6].

Тренувальний процес волейбольної команди крім вдосконалення фізичних, технічних і тактичних навичок гравців включає спеціальну психологічну підготовку спортсменів. Психологічна підготовка спрямована на досягнення оптимальної працездатності спортсмена при виступі в кожному конкретному змаганні. Кожен волейболіст випробовує перед грою (та й під час змагань) складні емоційно-вольові стани, які надають як позитивний, так і негативний вплив на його ігрові дії. Успішність діяльності окремих гравців і команди в цілому залежить від внутрішніх детермінантів ігрової діяльності (ряду психологічних чинників) індивідуальних особливостей спортсмена: властивостей його особистості, сприйняття, мислення, ступеня його підготовленості та стану, в якому він знаходиться в ігровому процесі. Саме тому для вирішення цих завдань провідні волейбольні команди світу долучають до роботи з спортсменами психологів.

Висновки. До основних тенденцій розвитку чоловічого волейболу можна віднести: збільшення варіативності дій команди за рахунок використання кількох тактичних схем; зростання рівня фізичної, тактичної і технічної підготовленості гравців; відбір гравців у команди проводиться не тільки з урахуванням антропометричних показників, але і з урахуванням швидкісно-силових здібностей, спритності та «ігрового мислення»; обов'язковий аналіз тренером дій команди суперника в різних ігрових ситуаціях та визначення ефективних способів контр дій; психологічна підготовка гравців команди до змагань.

Література

1. Остапов А.В. (2020). Сучасні тенденції розвитку волейболу. *Тези 72-ої наукової конференції Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, 21 квітня – 15 травня 2020 р.)*. Т.2, 401-402.
2. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>

3. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., et al. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijae.v8i2.430>
4. Kovalchuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228
5. Мозолев, О. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.
6. Татарін О. (2024). Оцінка ефективності техніко-тактичних дій волейбольної команди. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.) частина II*, ХГПА, 111-113.

Фурман Лариса Миколаївна,
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ З ЖІНКАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Вступ. Сучасні фітнес технології пропонують велику кількість фізкультурно-оздоровчих програм фізичного вдосконалення людини [1, 2, 3]. Абсолютна більшість фітнес програм спрямовані на розвиток та вдосконалення молодих людей віком до 35 років. Особливої уваги потребує вивчення проблеми проведення фітнес тренувань з жінками вікової категорії старше 40 років, оскільки для жінок даного віку характерно зниження показників фізичного здоров'я та розвитку рухових здібностей, появи соматичних захворювань, функціональних та психофізичних розладів систем організму [4]. На сучасному етапі розвитку суспільства все більша кількість жінок старше 40 років для підтримки своєї фізичної форми та стану здоров'я звертається до популярних спортивно-оздоровчих занять. Заняття фітнесом – це прагнення до створення оптимальної якості життя, що поєднує соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти, це шанс змінити якість життя без будь-яких радикалізму і надмірних зусиль.

Мета статті – аналіз особливостей проведення фітнес тренувань з жінками другого періоду зрілого віку.

Результати дослідження. Збереження здоров'я і якості життя жінок другого періоду зрілого віку є актуальною проблемою сучасності оскільки це найбільш тривалий і продуктивний період їхнього життя. Жінки в цей період життєвої діяльності знаходяться на піку своєї професійної кар'єри що досить часто пов'язано зі зниженням рухової активності, збільшенням стресових ситуацій, погіршенням стану здоров'я. Дотримання норм рухової активності жінок дозволяє їм вести активне професійне, соціальне, культурне та сімейне життя [5].

Кожна жінка старше 40 років звертаючись до тренерів фітнес центрів має сформовані мотиваційно-ціннісні орієнтації щодо покращення стану власного

здоров'я, зовнішнього вигляду, бажання змінити свій спосіб життя. Враховуючи мотивацію жінок визначається основна мета проведення занять, відбувається підбір форм та засобів організації тренувань.

Досягнення мети проведення занять фітнесом з жінками старше 40 років передбачає вирішення таких завдань:

- оздоровчих: підвищення рівня здоров'я; покращення функціональних показників серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату; запобігання загостренням хронічних захворювань та функціональних розладів систем організму; підвищення рівня рухової активності;

- освітніх: оволодіння цілісною системою знань про вплив фізичних вправ на стан здоров'я людини; визначення особливостей здоров'я жінок характерних до другого періоду зрілого віку; навчання техніки виконання фізичних вправ без шкоди для здоров'я;

- виховних: виховання вольових, моральних, інтелектуальних якостей, що зумовлюють фізкультурно-спортивну активність особистості; формування установок на ведення здорового способу життя; виховання мотиваційно-ціннісних орієнтацій, активного та усвідомленого відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Змістове наповнення фізкультурно-оздоровчих занять розробляється в залежності від рівня фізичної підготовленості жінок (низький, середній, підвищений). Основу методики тренувань складають вправи запозичені із систем пілатесу, йоги, шейпінгу та стретчингу. Вправи з хатха-йоги використовуються для профілактики хронічних захворювань, функціональних розладів систем організму жінок і носять індивідуальний характер.

Дихальні вправи використовуються для підготовки, активізації та розслаблення систем організму жінок. Вони складають основу кожного заняття як і вправи для контролю за роботою серцево-судинної системи. Навчання правилам контролю та самоконтролю за станом власного фізичного здоров'я відбувається на перших заняттях з фітнесу і підтримується протягом всього періоду тренувань.

Програми проведення фітнес тренувань для жінок другого періоду зрілого віку, як правило, включають три етапи: оздоровчий, функціональний та корегувальний. Вони пов'язані між собою та доповнюють один одного. Сучасні програми комплексного поєднання різних видів фітнесу дають змогу зробити заняття гнучкими й варіативними, здійснити індивідуальний підхід до кожної жінки, що сприяє підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та працездатності, покращити стан здоров'я жінок та сприяють їх психоемоційної рівноваги.

Висновки. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку характеризуються великою варіативністю, що значною мірою обумовлено різним ступенем вікових змін протягом життя. Оздоровчий ефект від занять фітнесом, сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я та самооцінки жінок. Фітнес тренування з жінками другого періоду зрілого віку проводяться, як правило, індивідуально або у складі малих груп.

Література

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. (2023). Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 30 с.
2. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Aliexsieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132
3. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliexsieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501)
4. Богуславська, В. Ю., Сальникова, С. В., & Поляк, В. А. (2024). Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 45-50 років на основі системи йоги і пілатесу. *Olympicus*, (1), 206-212.
5. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Prontenko, K., Zdanevych, L., Kruty, K., Popovych, O., Pisotska, L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*. 22(1), 55–63; doi: DOI:[10.5114/hm.2021.98465](https://doi.org/10.5114/hm.2021.98465).

Хмара Дарина Володимирівна,

учениця

Володимирського спортивного ліцею

Волинської обласної ради

Науковий керівник:

Бортнік Олег Віталійович,

старший тренер, вчитель з виду спорту (футбол)

Володимирського спортивного ліцею

Волинської обласної ради

АНАЛІЗ НІМЕЦЬКОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Однією з найбільшій футбольних країн світу є Німеччина. На якість футболу в країні впливає вмiле висвітлення успіхів клубів та збірної команди в засобах масової інформації, дотримання єдиної навчально-тренувальної системи при підготовці різних вікових груп футболістів. Національна футбольна збірна команда Німеччини систематично завойовує медалі на Чемпіонатах Європи та Світу завдячуючи саме системі підготовки, яка сформувалася в країні і яка постійно удосконалюється враховуючи особливості розвитку футболу у Світі [1].

Мета статті – здійснити аналіз німецької системи підготовки футболістів.

Результати дослідження. Вихідною точкою у реорганізації системи футбольної підготовки Німеччини став 2000 рік, коли збірна команда країни завершила свою участь у Чемпіонаті Світу на груповому етапі забивши лише один гол і маючи лише одне очко. У зв'язку з цим Німецький футбольний союз розробив нову програму підготовки та інтеграції молодих талантів. В одному з

положень даної програми було вказано, що збірна команда Німеччини повинна складатися з молодих футболістів, які навчаються в спортивних академіях та футбольних опорних пунктах [2].

В 2002 році була створена загальна система «Ідентифікації та розвитку талантів» з футболу, яку щорічно модифікували та доповнювали за необхідності, враховуючи результати її практичної ефективності. Було відкрито понад 390 опорних пунктів, які дозволили створити ефективну систему пошуку та підготовки здібних спортсменів та спортсменок по всій країні. Програма була розрахована на підготовку 600 тисяч футболістів та футболісток, які постійно знаходились під пильним наглядом і це дало можливість збільшити шанси щодо виявлення найбільш здібних та сприяти вихованню футболістів світового масштабу. Головною перевагою даної програми є її розповсюдженість та доступність [3].

Багаторічні удосконалення програми підготовки призвели до створення системи, яка використовується в процесі підготовки футболістів у сьогоdnішній час. Концепцією системи підготовки та головною її цілью є співпраця Німецького футбольного союзу, окружних футбольних союзів та спортивних клубів. Пошук та виявлення талантів є складним процесом, тому у Німеччині створена пірамідна система наповненості навчальних груп та відбору для занять футболем (рис.1).

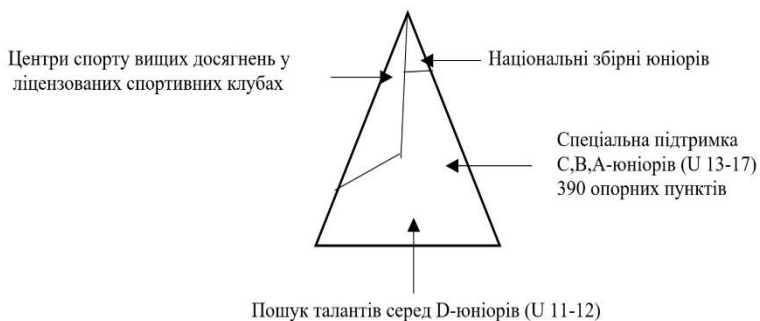


Рис. 1. Піраміда навчання згідно концепції Німецького футбольного союзу

Для правильного розвитку таланту футболіста важливо грати матчі на високому спортивному рівні. Тому згідно концепції Німецького футбольного союзу кращих спортсменів громад включали до складу районних команд, кращих спортсменів району до складу міст, округів, ну і кращих з округів у національну футбольну збірну. Кожний регіональний союз зобов'язаний створити власну систему пошуку, відбору та наповненості груп дітей до 12 років. Далі самі здібні футболісти у віці 13-17 років мають можливість потрапити у Центри вищих спортивних досягнень або до кращих німецьких спортивних клубів. Ті футболісти або футболістки, яким не вдалося потрапити у дані установи, їх включають до «Програми підтримки талантів». В кожній віковій групі тренування за програмою відбувається один раз на тиждень у формі

індивідуальних занять в опорних пунктах провідних футбольних клубів, які співпрацюють та є підконтрольними Німецькому футбольному союзу. Центр підтримки охоплює близько 70 спортивних клубів у визначеному районі.

Футболісти на кожному рівні спортивного становлення приймають участь у навчальних семінарах, консультаціях, майстер-класах, спортивних зборах та таборах. Тренери та вчителі фізичної культури, які задіяні у процесі спортивної підготовки проходять ретельний професійний відбір. Їх праця гарно оплачується. Головним девізом їх роботи є «Талант не повинен залишитись непоміченим. Кожен талант повинен отримати підтримку, щоб досягнути рівня вищої спортивної майстерності» [4].

Німецька система підготовки футболістів базується на доцільних передумовах та науковій підтримці з питань спортивного тренування, а саме:

- розвитку моторних здібностей;
- розвитку технічних навичок;
- прогнозуванні ефективності спортивної підготовки;
- аналізі ефективності спортивної підготовки та ведення спортивної боротьби;

- контролі за ефективністю тренувального процесу [3;4].

Висновки. Німецьку систему підготовки футболістів цінують в країнах Європи та у Світі та досить часто її використовують в якості програми національної підготовки спортсменів.

Література.

1. Грибан, Г. П. (2015). Спорт і фізичне виховання у Німеччині. *Студентська спортивна наука-2015*, 91-94.
2. Мельник, А. В. (2022). Аналіз ефективності комерційної діяльності футбольних клубів на прикладі німецької ліги. *Кваліфікаційна робота. Хмельницький*, 65 с.
3. Приходько, В., Шевяков, О., & Майкова, Т. (2019). Від спрямованої на індивідуальність до особистісно-орієнтованої практики—ресурс якісного оновлення системи спортивної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 37-49.
4. Дулібський, А. В., Когут, Ю. В., Мартиняк, Ю. Б., & Строкун, М. Я. (2023). Selection for the club and national teams of Germany in four-year cycles of preparation for competitions. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 7(167), 78-83.

Хмара Марина Анатоліївна,
викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ФУНКЦІІ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Вступ. Однією з центральних фігур у спортивній діяльності є тренер. Саме від нього, від його особистісних, життєвих, педагогічних, спортивних принципів, професійної майстерності, рівня кваліфікації, організаційних та управлінських здібностей багато в чому залежить успішне вирішення, як загальних завдань

навчання, виховання та розвитку спортсменів, так й досягнення високих спортивних результатів його учнів [1].

Мета статті – аналіз педагогічних, організаційних та управлінських функцій тренера спортивної команди.

Результати дослідження. Спортивна діяльність тренера – це багатогранний навчально-тренувальний процес. Для якісної організації даного процесу тренеру необхідно володіти професійними вміннями, навичками та виконувати велику кількість різноманітних функцій [2].

До професійних функцій тренера, як керівника спортивної команди належать:

- стратегічна функція – тренер визначає цілі та ставить завдання, обирає методи та засоби їх досягнення;

- виховна функція – тренер здійснює виховний вплив на своїх учнів, приймає участь у формуванні та розвитку особистісних якостей спортсменів;

- адміністративно-організаційна функція – тренер організовує навчально-тренувальний процес, співпрацює з адміністративним апаратом навчального закладу та іншими тренерами [3];

- творча функція – характеризує здатність генерувати нові ідеї та впроваджувати їх в систему підготовки спортсменів, а також визначає здатність тренера обирати методичні підходи до організації ефективної тренувальної діяльності;

- функція прогнозування – тренер передбачає кінцевий результат досягнень кожного спортсмена та команди в цілому;

- функція планування – тренер визначення часові межі щодо вирішення поставлених завдань, їх поетапної реалізації та добору засобів їх досягнення;

- експертно-фахова функція – тренер здійснює аналіз дій спортсменів своєї команди та команди суперника, визначає їх слабкі та сильні сторони, визначає способи усунення недоліків у діях гравців та шляхи активізації їх спортивної діяльності [4];

- комунікативна функція – тренер вишукує необхідні шляхи спілкування зі спортсменами з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та налагоджує взаємовідносини з кожним спортсменом окремо і командою в цілому;

- психологічні, аналіз та врахування емоційного стану учасників спортивної команди, усунення конфліктних ситуацій, підтримання сприятливого психологічного клімату, нівелювання стресових станів у спортсменів;

- представницькі, ефективний зв'язок із управлінським та адміністративним апаратом, зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних установ і організацій, клубів, команд, керівниками, судьями тощо) [5].

Педагогічним та психологічним здібностям та вмінням відводиться важливе місце у діяльності будь-якого тренера. Розвинуті в процесі навчання і трудової діяльності тренера спортивної команди професійні здібності включають в себе:

- перцептивні здібності – педагогічна спостережливість, яка дає уяву про внутрішній світ спортсмена, дозволяє розуміти його стан, бачити зміни його характеру, корегувати негативні прояви та розвивати позитивні риси в процесі виховних впливів;

– конструктивні здібності – дозволяють успішно проектувати та формувати особистість в групі спортсменів, завдяки чому тренер може прогнозувати досягнення своїх вихованців та передбачати зміни в їхній поведінці в конкретних змагальних ситуаціях;

– дидактичні здібності – забезпечують ефективне доведення необхідних знань (технічних та тактичних дій), з урахуванням рівня розвитку спортсменів, визначення способів стимулювання їх самостійності, розвитку уваги та вольових якостей;

– комунікативні здібності – допомагають під час спілкування ефективно виконувати функції: інформативну (передача та отримання інформації); пізнавальну (здійснювати пошук необхідної інформації для професійної діяльності); управлінську (вміння впливати на підлеглих); розвиваючу (вплив на виховання у спортсменів, тренерів необхідних професійних та особистісних якостей) і емоційну (обмін емоціями, делегування психологічних станів тощо);

– організаторські здібності – спрямовані забезпечити необхідні складові життєдіяльності спортсменів, умов їх тренувань, змагань і відпочинку, вдосконаленні техніко-тактичних якостей, підтриманні позитивної психологічної атмосфери в команді, організації роботи всіх служб, що супроводжують діяльність команди;

– спеціальні здібності – такі, як талановитість, уміння утверджувати та підтримувати авторитет, дотримання педагогічного такту, готовність до різних ситуативних викликів, наявність оптимізму та доброго гумору, необхідні психомоторні здібності, пов'язані з рівнем психофізичного здоров'я тренера, та гностичні здібності, що визначають здатність тренера до самовдосконалення, його вміння аналізувати явища та ситуації [6].

Висновки. Професійна діяльність тренера спортивної команди багатовекторна і включає велику кількість професійних функцій, які відносяться до організаційних, виховних, управлінських, правових, педагогічних, адміністративних видів діяльності. Особистість тренера, якій здатний вдало поєднувати виконання професійних функцій є однією з складових успішного виступу спортивної команди.

Література

1. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., et al. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.

2. Данилко, М., & Толкач, В. (2010). Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (2 (10)), 22-26.

3. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

4. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.

5. Мозолєв, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical*

6. Федоренко, О. І., & Червона, С. П. Педагогічні та управлінської функції тренера спортивної команди. In *The XVII International Science Conference «Current trends in the development of science and practice»*, June 07–09, Haifa, Israel. 235 p. (p. 151).

Хмара Марія Володимирівна,
учениця 8-Б класу
Володимирського спортивного ліцею
Волинської обласної ради
Науковий керівник:
Харченко Дмитро Анатолійович,
тренер воротарів відділення футболу
Володимирського спортивного ліцею
Волинської обласної ради

ОСНОВНІ ЯКОСТІ ВОРОТАРЯ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Вступ. Воротар (голкипер) у футбольній команді є гравець особливого ігрового амплуа. З точки зору ігрової орієнтації воротар – це чітко визначена ігрова спеціалізація гравця на футбольному полі, де поряд з ним знаходяться гравці інших амплуа: захисники, півзахисники та нападники. Основна функція воротаря – безпосередній захист воріт своєї команди. Основне ігрове завдання голкіпера – не дати змоги забити м'яч у ворота гравцям команди суперника. З давніх часів у футболі панує проста спортивна істина: «Якщо у команди надійний воротар – це половина загального успіху гри команди» [1].

Мета статті – охарактеризувати основні якості та складові техніки воротаря футбольної команди.

Результати дослідження. Сучасний футбол характеризується гострими атакуючими діями, які завершуються, як правило, неочікуваними результативними ударами в площину воріт. Саме тому, воротарям необхідно володіти відповідними антропометричними даними, багатим арсеналом умінь та навичок для успішної оборони воріт і мати високий рівень фізичної підготовленості [2].

Зазвичай, воротарі тренуються окремо від основного складу команди. В них інші настанови на гру, тобто залишити власні ворота недоторканими протягом усього матчу (90 хвилин), а це є досить складною і відповідальною роботою. Майстерність і надійність воротарів надає впевненості та прагнення до перемоги всій команді. Воротар грає у самій небезпечній зоні, перед воротами. Саме там відбуваються найнебезпечніші баталії та проявляється майстерність голкіпера, а це вимагає від воротаря особливих якостей таких, як-от [3]:

- атлетична тілобудова;
- високий зріст;
- мати гарно розвинуті рухові здібності (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість);
- володіти сильним та точним ударом по м'ячу;

- володіти сильним та точним кидком (вкидування) м'яча руками партнерам по команді;
- швидко тактично мислити, аналізувати та прогнозувати ситуацію на полі;
- добре грати ногами;
- вміти вибирати правильну позицію у воротах;
- вірно грати на виходах та швидко розпочинати контратаку своєї команди;
- зберігати постійну концентрацію під час гри;
- бути психологічно стійким, вміти відновлюватися після невдач і поразок;
- зберігати азарт до кінця гри.

Воротарю в межах штрафного майданчика зобов'язані підпорядковуватися та беззаперечно виконувати його команди гравці захисту. Якщо так не відбувається, то команда терпить поразку. Перерахуємо функціональні повноваження воротаря [4]:

1. Керівництво діями захисту при атаці суперника;
2. Нейтралізація навісів та прострілів адресованих в штрафний майданчик;
3. Блокування та відбивання ударів в площину воріт;
4. Гра на випередження, коли суперник відпускає м'яч далеко вперед розраховуючи на статичне положення воротаря в площині воротарського майданчика;
5. Вихід з захисту через пас та початок атаки за допомогою адресної передачі.

Від того як голкіпер реалізує ці п'ять пунктів залежить не тільки його невразливість, а й успіх команди.

Розглянемо основні аспекти техніки воротаря [5]:

1. Технічні елементи:
 - ловіння м'яча – різноманітні способи прийому м'яча (в повітрі, з землі, однією або двома руками);
 - сейви – стрибки та падіння для відбивання ударів;
 - гра на виході – перехват навісних передач та взаємодія з захисниками;
 - робота ногами – удари по м'ячу (введення м'яча в гру, передача);
 - позиційна гра – вірний вибір положення в воротах в залежності від ігрового епізоду.
2. Методика навчання (етапи підготовки):
 - базова техніка (ловіння, передача, переміщення);
 - відпрацювання ігрових ситуацій (штрафні удари, кутові);
 - методи тренування;
 - вправи на реакцію;
 - симуляція реальних ігрових епізодів;
 - поступове ускладнення завдань з урахуванням рівня підготовленості.
3. Сучасні технології в підготовці воротарів:
 - відеоаналіз техніки та помилок;
 - використання симуляторів для тренування реакції та координації;
 - впровадження даних аналітики (наприклад розбір траєкторії ударів).

4. Значення психологічної підготовки:
 - стресостійкість у вирішальних моментах;
 - розвиток лідерських якостей для керівництва захистом команди.
5. Взаємозв'язок техніки та тактики:
 - активна участь в організації атаки через точні передачі;
 - співпраця з лінією захисту з метою мінімізації загроз.

Висновки. Отже, успішний воротар повинен поєднувати фізичну підготовку, тактичне мислення та емоційну стійкість і саме це робить його ключовою фігурою в команді.

Література

1. Дулібський, А. В., Колобич, О. В., & Хоркавий, Б. В. (2024). Спортивний відбір воротарів у сучасних стратегіях гри команд з футболу. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова*, 5(178), 61-70. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).13)
2. Мозолєв, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. doi:10.31475/ped.dys.2024.36.01
3. Караван, Є. В. (2024). Особливості тактичної підготовки воротарів у футболі (*Doctoral dissertation, Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка"*).
4. Alberto Tienza-Valverde, Víctor Hernández-Beltrán, Mario C. Espada, Alfredo Bravo-Sánchez, Fernando J. Santos, José M. Gamonalés. (2023). Analysis of individual performance indicators of football goalkeeper. *Apunts Sports Medicine, Volume 58, Issue 219, July-September 100420*.
5. Грибовська Н., Дулуб О. (2022). Програмування тренувального процесу кваліфікованих воротарів з футболу з використанням показників цифрових фітнес-технологій (на прикладі «POLAR TEAM PRO»). *XVII Міжнар. наук. конфер. «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті»*. Львів-Берегове, 36-39.

Шершун Валерія Миколаївна,

студентка групи Філ-32у,

факультету початкової освіти та філології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник:

Халайцян Анатолій Петрович,

викладач кафедри туризму,

теорії і методика фізичної культури та валеології

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Вступ. Шкільний вік є найбільш сприятливим періодом у формуванні моторики людини, тому питання удосконалення координації рухів спортсменів шкільного віку має практичне та прикладне значення. Проблема технічної і координаційної підготовленості юних спортсменів, розглядається фахівцями як

один з головних напрямків підвищення тактичної майстерності та ігрової ефективності у різних видах спорту [1].

Мета статті – розкрити значення розвитку координаційних здібностей для юних баскетболістів.

Результати дослідження. Баскетбол – гра, яка має велику кількість технічних прийомів, тактичних елементів, проходить в умовах швидкої зміни обставин з великою емоційністю. Для досягнення успіху в ній необхідно добре контролювати своє тіло, вміти ефективно виконувати різноманітні рухи, звертати увагу на час, кількість фолів, пам'ятати комбінації своєї команди та суперника, швидко сприймати і аналізувати інформацію, приймати правильне рішення [2]. Координаційні здібності відіграють ведучу роль у баскетболі.

Розвиток координаційних здібностей відіграє першочергову роль у досягненні високого рівня спортивної майстерності баскетболістів. Координація характеризує спроможність спортсмена у чіткої взаємодії різних частин тіла в часі та просторі. Розрізняють загальну та спеціальну координацію баскетболіста.

Загальна координація характеризується сумісною роботою різних м'язових груп та нервово-м'язових зв'язків. Це означає здатність баскетболіста керувати своїми рухами, змінюючи за потребою напрямки, швидкість і силу виконання вправ. Загальна координація допомагає гравцеві здійснювати різні рухи, такі як біг, стрибки, розгін, гальмування та зміни напрямку під час гри [3]. Розвиток загальної координації рухів спортсменів відбувається цілеспрямовано під час тренувань, а також опосередковано під час навчальної, розважальної та повсякденної діяльності.

Спеціальна координація спрямована на вдосконалення конкретних рухів і навичок, необхідних для виконання певних завдань у баскетболі. Це може включати точність кидків, передач м'яча, ведення та контроль м'яча та інші технічні аспекти гри. Спеціальна координація дозволяє баскетболісту вдосконалювати свої навички та реагувати швидко і точно у відповідності до ігрової ситуації [4]. Розвиток загальної координації рухів спортсменів відбувається цілеспрямовано під час тренувань шляхом виконання спеціальних ігрових завдань.

Оскільки гра в баскетбол має складні рухи, вона вимагає певного рівня розвитку швидкості, сили, спритності та гнучкості. Значну роль в грі в баскетбол відіграє володіння технічним прийомом пов'язаними з оперуванням м'ячем: ведення, дриблінг, передачі та кидки. Розвиток координаційних здібностей залежить від опанування новими рухами, які краще засвоюються учнями у віці 11-14 років. Координованість рухів передбачає здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок [5].

Висновки. Розвиток координаційних здібностей баскетболістів складний і тривалий процес, який продовжується протягом всієї спортивної кар'єри спортсмена. Координаційні здібності баскетболіста включають в себе індивідуальну техніку володіння м'ячем, різноманітні способи пересування, передачі, стрибки та кидки з різних відстаней, вміння діяти різноманітне у залежності від ігрової ситуації. Шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку координаційних здібностей спортсменів.

Література

1. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
2. Зайченко, Ю. Д., & Козіна, Ж. Л. (2022). Інтегральний розвиток координаційних та когнітивних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*, 43.
3. Литвин, І. О. (2020). Розвиток координаційних здібностей юних баскетболістів залежно від особливостей нейро-гуморальних механізмів регуляції функцій організму. Кваліфікаційна робота. *Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв*, 65 с.
4. Mitova O., Griban G., Oleniev D., et al. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.
5. Михайлюк, К. А., & Халайцян, А. П. (2024). Розвиток фізичних якостей учнів 12-14 років під час проведення уроків з баскетболу. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту*, 66-68.