

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ С.П. КОРОЛЬОВА**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

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



м. Житомир - 2025

Редакційна колегія:

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

ТКАЧЕНКО Павло - доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної та загальновійськової підготовки Поліського національного університету;

ЛАЙЧУК Андрій - доцент, кандидат педагогічних наук, декан факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка;

АШЧКА Іван - доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка;

ЖУКОВСЬКИЙ Євгеній - доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Головний редактор:

ГРИБАН Григорій - професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка

Рецензенти:

АШЧКА Іван - доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки імені Івана Франка;

КРУК Микола - доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Державного університету «Житомирська політехніка».

Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук, праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. 84 с.

У збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування, формування здорового способу життя, культури здоров'я. Збірник містить матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи» (Житомир, 17 березня 2025 року).

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

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

ЗМІСТ

Бичкова О. О., Довгань Н. Ю. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	6
Бойко О.Г., Шеремета Н.В. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	8
Гавричкін М.І., Коптєв К.Г. РОЛЬ ВІДНОВЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ: ОСОБЛИВОСТІ БОРОТЬБИ.....	9
Гамов В.Г., Неживий Є.В. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	13
Гедзюк Д.О. ВПРАВИ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЯК ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	15
Горбатенко Н.В., Пивоваров А.А. ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	18
Грибан Г.П. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	20
Грибан Г.П., Філіна В.А. ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ДЗЮДО....	23
Гринченко І.Б., Тюрін І.С., Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ В КОНТЕКСТІ СВІТОВИХ ТЕНДЕНЦІЙ	27
Івчук О.А. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	32
Ільченко В.П. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ДО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	34

Кокуть Я.В. ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	36
Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. ФІТНЕС-БРЕЙКІНГ: ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК	39
Крук М.З., Курилло Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ.....	44
Курташ С.А., Гамов В.Г. МІЖНАРОДНІ ПРОГРАМИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ТА ЇХ РОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	46
Логвиненко С.С., Грибан Г.П. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 14-16 РОКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ЗАСОБАМИ ФУТЗАЛУ.....	49
Мазяр В.С., Грибан Г.П. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФЛОРБОЛУ.....	54
Мізін С.Г., Максименко Б.С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	57
Нагорний О.Р., Грибан Г.П. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....	60
Пантус О.О. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ.....	62
Паришкура Ю.В., Загоруйко О.О., Бистра І.І. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	65
Паришкура Ю.В., Мельниченко О.О. ПОШУК ШЛЯХІВ ПРОВЕДЕННЯ СПІЛЬНИХ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ БАТЬКАМИ.....	67
Пронтенко В.В., Пронтенко К.В. ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	70
Скорий О.С. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	73
Соболевська Ю.В., Пронтенко В.В. ВПЛИВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ НА	

ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ... 74

Ткаченко П.П. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....77

Шпиленко Д.А., Гамов В.Г. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УНІВЕРСИТЕТАХ: ДОСВІД УКРАЇНИ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ.....79

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бичкова О.О., Довгань Н.Ю.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Актуальність теми дослідження. Впровадження фітнес-технологій у закладах вищої освіти (ЗВО) є важливим чинником формування здорового способу життя студентів. Сучасні фітнес-програми сприяють підвищенню фізичної активності, покращенню психоемоційного стану та загальному зміцненню здоров'я молоді.

Сьогодні спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності серед студентської молоді, що негативно впливає на їхнє здоров'я та працездатність [6; 7]. Використання фітнес-технологій у навчальному процесі ЗВО може стати ефективним засобом протидії цьому явищу, сприяючи формуванню стійких навичок здорового способу життя [5].

Мета дослідження. Вивчити вплив фітнес-технологій на формування здорового способу життя студентів.

Результати досліджень. *Аналіз сучасних фітнес-технологій.* Сучасні фітнес-технології включають різноманітні програми та методики, спрямовані на покращення фізичного стану та здоров'я. Серед них виділяють:

1. Кардіотренування: спрямовані на зміцнення серцево-судинної системи та підвищення витривалості.
2. Силові тренування: розвивають м'язову силу та покращують обмін речовин.
3. Гнучкість та розтяжка: покращують рухливість суглобів та запобігають травмам.
4. Ментальні практики: йога, пілатес та інші методики, що поєднують фізичні вправи з дихальними техніками та медитацією [1].
5. Використання цих технологій у комплексі сприяє всебічному розвитку фізичних якостей та покращенню загального самопочуття студентів.

Зацікавленість студентів у фітнес-програмах. За результатами опитувань, більшість студентів виявляють зацікавленість у фітнес-заняттях, проте часто стикаються з такими перешкодами:

6. Нестача часу через навчальне навантаження.
7. Відсутність мотивації або підтримки з боку однолітків.
8. Обмежений доступ до спортивних об'єктів або обладнання [2].
9. Подолання цих бар'єрів можливе шляхом інтеграції фітнес-технологій безпосередньо в навчальний процес та створення сприятливих умов для занять.

Інтеграція фітнес-технологій у навчальний процес. Для ефективного впровадження фітнес-технологій у ЗВО рекомендується:

1. Розробка спеціалізованих фітнес-програм: створення адаптованих програм, що враховують особливості студентської аудиторії та сприяють розвитку різних фізичних якостей.

2. Використання сучасних технологій: застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків та онлайн-платформ для відстеження прогресу та підтримки мотивації.

3. Проведення регулярних заходів: організація фітнес-івентів, майстер-класів та змагань для залучення студентів до активної участі.

4. Підготовка кваліфікованих фахівців: навчання викладачів та тренерів сучасним методикам фітнес-тренувань та мотиваційним технікам [4].

Впровадження фітнес-технологій у закладах вищої освіти є ефективним засобом формування здорового способу життя студентів. Систематичні фітнес-заняття сприяють покращенню фізичного та психоемоційного стану молоді, підвищують їхню працездатність та загальну якість життя. Інтеграція фітнес-програм у навчальний процес ЗВО потребує комплексного підходу, включаючи розробку адаптованих програм, використання сучасних технологій та підготовку кваліфікованих фахівців.

Висновки. Дослідження показують, що використання сучасних фітнес-технологій позитивно впливає на фізичний стан студентів, сприяючи підвищенню їхньої рухової активності та профілактиці гіподинамії. Залучення студентів до фітнес-занять також сприяє формуванню у них відповідального ставлення до власного здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя.

Таким чином, впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання закладів вищої освіти є важливим кроком для покращення здоров'я та якості життя студентів, а також для формування у них стійких навичок здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Кузнецова О.Т. Застосування здоров'ярозвивальних фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2019. 212 с.

2. Мілкіна О., Напалкова Т. Вплив сучасних фітнес-технологій на рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти. Спортивна наука та здоров'я людини, 2023. 125 с.

3. Мошенська Т., Долгополова Н., Сорочинська М. Застосування онлайн-платформ та фітнес-додатків для формування здорового способу життя. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2023. 167 с.

4. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.

5. Zhamardiy, V., Shkola, O., Bezpaliiy, S., Kalynovskyi, B., Vasylenko, O., Ivanochko, I., Dovgan, N., Malynskiy, I., Danylenko, O., Griban, G., Prontenko, K., Bloshchynskiy, I. (2019). Modern fitness technologies in the physical education of students. Revista Dilemas Contemporaneos: Education, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81, Período: Noviembre.

6. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Dovgan Nadya, Loiko Orest, Andreychuk Volodymyr, Tkachenko Pavlo, Dzenzeliuk Dmytro, Bloshchynskiy Ihor. Students' Health and its

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бойко О.Г., Шеремета Н.В.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Здоров'я студентської молоді в Україні перебуває під загрозою через інтенсивний навчальний процес, стресові фактори та недостатню фізичну активність, що підкреслюється в дослідженнях, зосереджених на освітніх інноваціях [4]. У країнах Європи, зокрема в Скандинавії, активно впроваджуються цифрові технології для підтримки здоров'я студентів, що робить цю тему актуальною для української вищої освіти в умовах глобалізації та інтеграції до європейського освітнього простору [3].

Мета дослідження. Вивчити інноваційні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих навчальних закладів України та проаналізувати їх у порівнянні з європейськими практиками.

Результати досліджень. В Україні поступово впроваджуються інноваційні методи для підвищення здоров'язбережувальної компетентності студентів. Зокрема, у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна застосовуються онлайн-курси, які включають інтерактивні модулі з основ здорового способу життя, такі як планування режиму дня, базові принципи харчування та профілактика стресу [2]. У європейських країнах, наприклад у Данії, використовуються цифрові платформи, які дозволяють студентам відстежувати показники здоров'я (фізичну активність, сон, рівень стресу) та отримувати персоналізовані рекомендації від викладачів чи медичних консультантів [3]. Дослідження також показують, що інтеграція психологічних практик із фізичною активністю, як це практикується в Німеччині, допомагає студентам не лише зменшувати рівень стресу, а й розвивати емоційну стійкість через групові заняття, такі як йога чи медитація [5]. В Україні також зростає інтерес до використання інформаційно-комунікаційних технологій: наприклад, створюються платформи для спільної роботи викладачів і студентів, де вони можуть обмінюватися досвідом та практичними порадами щодо здорового способу життя [4]. Такі ініціативи

сприяють формуванню у студентів навичок саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Дослідження засвідчило, що інноваційні підходи, такі як цифрові інструменти, інтерактивні онлайн-курси та інтеграція психологічних практик із фізичною активністю, значно підвищують рівень здоров'язбережувальної компетентності студентів. В Україні цей напрямок перебуває на початковій стадії, але демонструє позитивну динаміку, особливо в закладах, які активно впроваджують ІКТ. Для подальшого розвитку необхідно не лише адаптувати європейські практики, а й створювати власні програми, які враховуватимуть національні особливості, такі як доступність технологій та рівень підготовки викладачів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності гібридних моделей навчання, що поєднують онлайн- та офлайн-формати для формування здоров'язбережувальних навичок.

Список використаних джерел

1. Сидоренко І. М. Використання онлайн-ресурсів для здоров'язбережувальної освіти в Україні. Науковий вісник Харківського університету. 2023. Вип. 15. С. 22-28.
2. Jensen P., Larsen T. Digital Health Interventions in Higher Education: A Scandinavian Perspective. Journal of Health Education. Copenhagen, 2022. Vol. 18(2). P. 89-97.
3. Тетяна Ковбасюк, Лариса Паніна. Використання сучасних освітніх інструментів для підвищення рівня цифрової компетентності педагога НУШ. Медіаграмотність. 2020. URL: <https://surl.li/wbphlm>
4. Müller R., Schmidt H. Integrating Psychology and Physical Activity for Student Well-being. European Journal of Applied Psychology. Berlin, 2021. Vol. 10(4). P. 112-120
5. Мунтян В. С., Красова І. О. Використання сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. Вип. 11. С. 40-47.

РОЛЬ ВІДНОВЛЕННЯ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ: ОСОБЛИВОСТІ БОРТЬБИ

Гавричкін М. І, Коптєв К. Г.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасний спорт, зокрема боротьба, характеризується високою інтенсивністю тренувань та змагань, що спричиняє накопичення втоми та стресових факторів у спортсменів. Ефективне відновлення після інтенсивних навантажень є ключовим фактором для підтримки високої працездатності, попередження травм та оптимізації результатів [2, 6]. Використання сучасних методів та технологій набуває особливої важливості для борців, оскільки дозволяє прискорити процес регенерації організму.

Мета дослідження. Аналіз методів та технологій відновлення після інтенсивних навантажень у боротьбі та розробка рекомендацій щодо

оптимізації відновлювального процесу для підтримки високої працездатності та зниження ризику травматизму.

Результати досліджень. Відновлення після інтенсивних навантажень займає центральне місце у сучасному спортивному процесі, оскільки воно дозволяє спортсменам не лише підтримувати високий рівень працездатності, але й запобігати перевтомі, зменшувати ризик травматизму та забезпечувати оптимальну регенерацію організму [1, 3, 5]. У боротьбі, як одному з найінтенсивніших видів спорту, відновлення набуває особливого значення через специфіку тренувальних процесів та змагальної діяльності.

Особливості боротьби та необхідність відновлення:

- *Висока інтенсивність навантажень.* Боротьба характеризується короткими, але дуже інтенсивними спринтами з максимальною витривалістю, що спричиняє накопичення молочної кислоти, втоми м'язів та порушення балансу електролітів. Саме тому ефективні методи відновлення стають критично важливими для підтримання працездатності спортсмена.

- *Фізіологічні виклики.* У боротьбі відбуваються як анаеробні, так і аеробні процеси, що вимагають від організму швидкої адаптації після змагань або інтенсивних тренувань. Фізіологічне відновлення включає регуляцію обміну речовин, зниження запальних процесів, відновлення енергетичних резервів та нормалізацію роботи серцево-судинної системи.

- *Профілактика травм.* Перевтома та недостатнє відновлення можуть призвести до накопичення мікротравм, порушення координації та зниження швидкості реакції, що особливо небезпечно в боротьбі, де кожна секунда має значення. Сучасні методи відновлення, такі як криотерапія, гідротерапія, масаж та активне відновлення, сприяють зниженню ризику травм і допомагають спортсменам повернутися до тренувального процесу без негативних наслідків.

- *Психологічний аспект.* Інтенсивні змагання та постійний високий рівень стресу впливають не лише на фізичний стан, але й на психологічну готовність борців. Відновлення включає також елементи психологічної релаксації, медитації, консультацій з психологами, що сприяють зниженню стресу, покращенню настрою та формуванню впевненості у власних силах [4].

Сучасні методи та технології відновлення після інтенсивних фізичних навантажень орієнтовані на комплексне забезпечення регенерації організму, зниження запальних процесів, оптимізацію роботи серцево-судинної системи та покращення психологічного стану спортсменів. Нижче наведено основні підходи та технології, які знаходять широке застосування, зокрема, у боротьбі:

1. Кріотерапія: холодові процедури, це використання льодяних ванн, криокамер або локальної холодової терапії дозволяє зменшити запалення, відновити м'язову тканину та знизити рівень болю після інтенсивних навантажень [6]. Холод сприяє звуженню судин, що зменшує набряки та запобігає скупченню молочної кислоти, сприяючи швидшому відновленню.

2. Контрастна терапія (контрастні ванни). Чергування холодної та теплої води стимулює кровообіг, допомагає виводити токсини та молочну кислоту з м'язів, сприяє розслабленню та зменшенню м'язової напруги. Поліпшується

циркуляція крові, що прискорює процес регенерації тканин та знижує ризик розвитку крепатури.

3. Активне відновлення, після основних тренувань спортсмени виконують легкі вправи (піші прогулянки, легкий біг, велосипед), що сприяють підтриманню тону м'язів і стимулюють кровообіг без створення додаткового навантаження. Розтяжки та йога, ці методи допомагають знизити м'язову напругу, покращити гнучкість та зменшити стрес.

4. Масаж та мануальна терапія:

- Спортивний масаж рекомендовано застосовувати для розслаблення м'язів, зниження крепатури та покращення рухливості (сучасні техніки масажу можуть включати глибокотканинний масаж, міофасціальний реліз та інші методи);

- Мануальна терапія сприяє виправленню порушення у роботі опорно-рухового апарату, допомагає швидшій адаптації організму після навантажень.

5. Нутрієнтні стратегії та спеціалізоване харчування:

- оптимізація харчування (раціон, багатий на білки, амінокислоти, вітаміни, мінерали та омега-3 жирні кислоти, є важливим для відновлення м'язових тканин та зниження оксидативного стресу);

- добавки (використання спеціальних спортивних добавок (креатин, антиоксиданти) може сприяти швидшій регенерації та покращенню енергетичного статусу).

6. Сучасні технології моніторингу та аналізу:

- Фітнес-трекери та мобільні додатки. Використовуються для відстеження показників, таких як частота серцевих скорочень, рівень активності, якість сну, що дозволяє своєчасно коригувати відновлювальний процес.

- Біохімічний моніторинг. Аналіз рівня молочної кислоти, кортизолу та інших маркерів допомагає визначити оптимальний час для відновлення та адаптації тренувального процесу.

7. Психологічні методики: медитація та техніки релаксації, спрямовані на зниження психологічного стресу, покращення настрою та загального самопочуття, що є невід'ємною частиною ефективного відновлення.

Сучасні методи та технології відновлення після інтенсивних навантажень забезпечують комплексний підхід до регенерації організму. Їх інтеграція у тренувальний процес, особливо в такому інтенсивному виді спорту, як боротьба, сприяє зниженню ризику травматизму, прискорює відновлення фізичних та психологічних ресурсів спортсмена та забезпечує стабільну працездатність протягом змагального періоду. Завдяки постійному впровадженню нових технологій та методів, тренувальний процес стає більш ефективним і адаптивним до індивідуальних потреб спортсменів.

Відновлення після інтенсивних навантажень є ключовим чинником у боротьбі через її високі фізичні та психологічні вимоги. Комплексний підхід до регенерації дозволяє борцям зменшити накопичення молочної кислоти, усунути мікротравми та знизити ризик травматизму, що сприяє стабільній

працездатності та досягненню високих результатів у змаганнях. Врахування як фізіологічних, так і психологічних аспектів відновлення є обов'язковою умовою для ефективного тренувального процесу.

Висновки. Аналіз сучасних технологій демонструє, що інтеграція методів криотерапії, контрастних ванн, активного відновлення, масажу та спеціалізованого харчування дозволяє забезпечити комплексну регенерацію організму після інтенсивних навантажень. Використання цифрових технологій для моніторингу фізіологічних показників і психологічної підтримки є додатковим чинником підвищення ефективності відновлювального процесу.

Регенераційний процес є багатовимірним: фізіологічні механізми відновлення м'язової тканини, нормалізація кровообігу та регуляція роботи нервової системи поєднуються з біохімічними процесами (метаболічною адаптацією, контролем запальних процесів та гормональним балансом) і психологічною підтримкою. Синергія цих компонентів забезпечує швидку та ефективну регенерацію, що є критичним для збереження високої працездатності спортсмена.

Забезпечення безпеки та ефективності відновлювальних заходів можливе завдяки гармонізації державних стандартів із міжнародними рекомендаціями, наявності сучасної інфраструктури, кваліфікованого персоналу та систематичного моніторингу якості проведення процедур. Це створює стабільні умови для впровадження комплексних відновлювальних програм, які оптимізують процес регенерації організму спортсменів.

Комплексний підхід дозволяє оптимізувати регенерацію, запобігти травмам та підтримувати стабільну працездатність спортсменів, що в кінцевому результаті сприяє досягненню високих результатів у змаганнях та подальшому розвитку спортивної кар'єри.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.
2. Електроміостимуляція м'язів, органів і систем організму [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tvoiezdorovia.com.ua/metodyka/elektromiostymulyatsiyaems> (дата звернення: 03.02.2020).
3. Ткачук В.Г., Похолодчук Ю.Т. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 112 с.
4. Чеховська М. Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.практ. конф. Львів : ЛДУФК, 2018. С. 203-206.
5. Ющенко К.А., Грибан Г.П. Особливості використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів травлення та обміну речовин. Студентська спортивна наука - 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 166-167.
6. Cryotherapy Cold Therapy for Pain Management [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://surl.li/wdzipji> (дата входу: 01.02.2025).

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Гамов В.Г., Неживий Є.В.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Формування здорового способу життя є однією з ключових умов забезпечення високої якості життя та довголіття населення [1, 5]. У сучасному суспільстві, де поширені малорухливий спосіб життя та високий рівень стресу, особливо актуальним стає питання впливу фізичної культури на зміцнення здоров'я та покращення загального самопочуття.

Незважаючи на численні дослідження, які підтверджують позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на здоров'я людини, значна частина населення продовжує вести малорухливий спосіб життя. Це призводить до підвищеного ризику розвитку хронічних захворювань, зниження працездатності та якості життя [4, 6-7].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування використання засобів фізичної культури у формуванні здорового способу життя різних груп населення.

Результати досліджень. Регулярна рухова активність є ефективним засобом профілактики серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету та інших хронічних хвороб [3, 5]. Доведено, що фізичні вправи покращують роботу серцево-судинної системи, знижують артеріальний тиск та рівень холестерину в крові [4, 6-7].

Рухова активність сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії. Під час занять фізичними вправами в організмі виробляються ендорфіни та серотонін - гормони, що покращують настрій та загальне самопочуття [2].

Активний спосіб життя позитивно впливає на фізичну та розумову працездатність, сприяє довголіттю та покращенню якості життя. Розвиток рухових якостей забезпечує можливість активно працювати, відпочивати та виконувати повсякденні завдання [1, 3].

Рівень фізичної активності населення впливає на загальний стан здоров'я нації, що, у свою чергу, відображається на економічних показниках країни. Зменшення захворюваності та підвищення працездатності сприяють економічному розвитку та зниженню витрат на охорону здоров'я [1].

Вплив фізичної культури на здоров'я:

- Регулярні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню витривалості, гнучкості та сили. Це, в свою чергу, знижує ризик розвитку хронічних захворювань та покращує загальний фізичний стан організму.

- Рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан, зменшуючи рівень стресу, тривожності та депресії. Вона сприяє підвищенню самооцінки та покращенню настрою.

- Заняття спортом та фізичною культурою сприяють соціалізації, розвитку комунікативних навичок та формуванню колективної відповідальності.

Фізична культура є невід'ємною складовою здорового способу життя, оскільки вона формує у людини стійкі мотиваційні установки на збереження та зміцнення здоров'я. Через систему фізичного виховання та самовиховання індивід набуває знань, умінь та навичок, необхідних для підтримки оптимального рівня фізичної активності протягом усього життя [3, 5].

Практичні аспекти впровадження фізичної культури:

- Інтеграція програм фізичного виховання в навчальний процес сприяє формуванню у молоді позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

- Запровадження корпоративних програм здоров'я та фітнесу підвищує працездатність працівників та зменшує рівень захворюваності.

- Організація масових спортивних заходів та акцій популяризує фізичну культуру серед населення, стимулюючи людей до активного способу життя [2].

Висновки. Фізична культура є фундаментом здорового способу життя, впливаючи на фізичний, психологічний та соціальний добробут особистості. Її розвиток та популяризація сприяють покращенню якості життя та зміцненню здоров'я нації в цілому.

Список літературних джерел

1. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми, 2010. 230 с.

3. Мірошніченко В.М., Паришкура (Козерук) Ю.В., Брезденюк О.Ю., Редько С.Ю. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023; 8(168)23: С. 98-102. БОІ 10.31392МРи-пе.8egie815.2023.8(168) 19

4. Профілактика серцево-судинних захворювань. Режим доступу: <https://surli.li/ocggke> (дата входу: 18.02.2025).

5. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.

6. Фізична активність та артеріальна гіпертензія. Режим доступу: <https://surli.li/iyxupr> (дата входу: 18.02.2025).

7. Як знизити холестерин: поради кардіологів. Режим доступу: <https://surli.cc/qsnygx> (дата входу: 18.02.2025).

ВПРАВИ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЯК ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Гедзюк Д.О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Створення умов для зростання здорового покоління є одним із пріоритетних завдань у нашому суспільстві. У контексті сучасних викликів для України, а саме: наслідки пандемії СОУГО-2019, воєнний стан у країні, інші соціальні та економічні чинники, які призвели до зменшення рухової активності дітей, зниження рівня розвитку їх фізичних якостей, що в свою чергу потребує особливої уваги.

Програма Президента «Здорова Україна» спрямована на впровадження здорового способу життя в українську культуру та світогляд. Складовою цієї програми є модель здорової школи, яка передбачає один із ключових компонентів - фізичну культуру та рухову активність [5].

Процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти змінюється, у зв'язку із впровадженням модельної навчальної програми «Фізична культура, 5-9 класи для закладів загальної середньої освіти» відповідно до реформ НУШ, задля забезпечення необхідної рухової активності та підвищення рівня розвитку фізичних якостей у школярів [4]. Одним із важливих напрямків оптимізації процесу фізичного виховання є доцільне використання різних засобів і методів щодо розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я учнів та пропонуються варіативні модулі модельної навчальної програми з фізичної культури [4].

Дитяча легка атлетика поєднує у собі значний комплекс рухових умінь і навичок, які необхідні людині у повсякденному житті. Вправи дитячої легкої атлетики сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних та морально-вольових якостей, і є основою для багатьох видів рухової активності.

У наукових працях підтверджується думка фахівців про те, що легка атлетика є ефективним інструментом для зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості учнівської молоді. Науковці також підкреслюють у своїх дослідженнях про значну роль легкої атлетики у розвитку фізичних якостей школярів [2]; відзначають також у своїх напрацюваннях те, що вправи дитячої легкої атлетики є ефективними засобами розвитку фізичних здібностей учнів 8-10 класів під час уроків фізичної культури, особливо при застосуванні диференційованого підходу **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**, а також вказують на позитивний вплив засобів легкої атлетики щодо підвищення рівня фізичного стану школярів середнього віку та їх залучення до самостійних занять [1].

Таким чином, дослідження та популяризація дитячої легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти та підбір вправ для підвищення рівня

розвитку фізичних якостей у школярів є актуальними та потребують подальшого удосконалення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання засобів дитячої легкої атлетики на уроках фізичної культури та визначити їх вплив на показники розвитку фізичних якостей у дітей 10-12 років.

Результати досліджень. Для реалізації мети було проведено педагогічний експеримент за участю 30 учнів 5-6 класів, поділених на дві групи: експериментальну (15 осіб) і контрольну (15 осіб). Експериментальна група займалася за варіативним модулем дитячої легкої атлетики. Контрольна група виконувала вправи з вивчення модулю «футбол». На початку експерименту було встановлено однорідність експериментальних груп. Було обґрунтовано засоби дитячої легкої атлетики, які використовували для розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури в учнів 5-6 класів (табл. 1).

Таблиця 1

**Засоби розвитку фізичних якостей під час вивчення модуля
«дитяча легка атлетика»**

Фізична якість	Засоби дитячої легкої атлетики
Швидкість	Біг на короткі дистанції (30-60 м) Естафети з передачею предмета Спринт із низького старту Гра «Наздожени лідера» Біг з різних стартових положень. Біг із перемінною швидкістю Різновиди стрибкових вправ
Сила	Стрибки у довжину з місця Метання легкого м'яча (200-300 г) Стрибки «жабкою» Кидки набивного м'яча (1 кг) Присідання з власною вагою
Витривалість	Біг на середні дистанції (500 м) Крос по пересіченій місцевості Багаторазові стрибки через скакалку Гра «Тривалий біг із зупинками» - Діти біжать із короткими паузами, поступово збільшуючи дистанцію. Човниковий біг (4х9 м, 5 повторів)
Гнучкість	Нахили тулуба вперед із положення сидячи Вправа «Місток» Випади з утриманням Пози «Метелик» (зведення колін сидячи) Вправи на розтягнення м'язів тіла
Спритність	Човниковий біг із оббіганням конусів Стрибки через координаційну драбину Гра «Дзеркало» - Один учень повторює рухи іншого, розвиваючи реакцію та спритність. Метання в ціль (обруч чи кошик) Біг із перестрибуванням низьких перешкод Біг із перешкодами (низькими бар'єрами) Вправи на відтворення ритму

На рис. 1 представлені середньо-статистичні дані показників розвитку фізичних якостей у школярів на початку вивчення модулів програми.

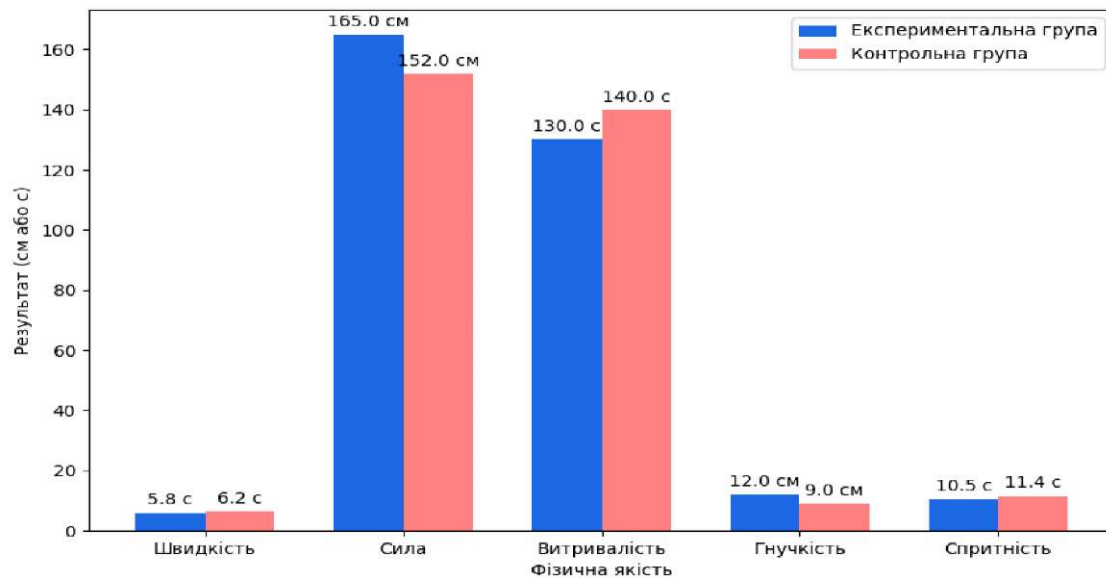


Рис. 1. Середньо-статистичні показники розвитку фізичних якостей у школярів на початку педагогічного експерименту

Результати свідчать, що вправи дитячої легкої атлетики позитивно впливають на розвиток всіх досліджуваних показників фізичних якостей у дітей 10-12 років. Значний приріст результатів на 0,6 с спостерігали у тестовій вправі з бігу на 30 м, що характеризує розвиток швидкості; у стрибках у довжину з місця, що характеризує силу поліпшення становило на 15 см; з бігу на витривалість результат покращився на 15 с; у тестовій вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи показник виріс на 3 см; під час тестування спритності з човникового бігу 4x9 м виявили покращення на 1,2 с в експериментальній групі.

У контрольній групі спостерігали незначне поліпшення результатів з бігу на 30м (на 0,5 с), у стрибках у довжину з місця (на 5см), нахил тулуба вперед із положення сидячи (1 см), човниковий біг 4x9 м (на 0,9 с), з бігу на 500 м (на 5 с).

Висновки. У результаті дослідження вдалося теоретично обґрунтувати засоби дитячої легкої атлетики, які спрямовані на розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності) у дітей 10-12 років і визначити їх ефективність під час вивчення модулю «дитяча легка атлетика», що підтверджується приростом результатів у тестових вправах, які характеризують фізичні якості. Дані контрольної групи свідчать про незначне поліпшення результатів у тестових вправах під час вивчення модулю «футбол». Результати педагогічного експерименту дозволяють констатувати, що вправи дитячої легкої атлетики є базовими для багатьох видів рухової активності, доступними та відіграють важливу роль у всебічному розвитку фізичних якостей у здобувачів закладів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Гнатюк Г., Ледньова О. Підвищення рівня фізичного стану школярів середнього віку засобами легкої атлетики. Спортивна наука - 2021: зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2021. С. 8-13.
2. Грибан Г.П., Осадчук Д.В., Саранча М.П., Твардовський В.О. Методика диференційованого навчання легкоатлетичних вправ учнів загальноосвітньої школи на уроках фізичної культури. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 13-16. <http://eprints.zu.edu.ua/41849/>
3. Круцевич, Тетяна, Оксана Марченко, and Марина Дедух. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2(2021): 66-75. Інтернет ресурс: DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021L2.66-75>
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. / Інтернет ресурс: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
5. Програма Президента «Здорова Україна». Інтернет ресурс: <https://www.kmu.gov.ua/news/model-zdorovoyi-shkoli-skladova-programi-prezidenta-zdorova-ukrayina>

ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Горбатенко Н. В., Пивоваров А. А.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Здоров'я є одним із найцінніших ресурсів людини, і фізична культура відіграє ключову роль у його підтримці. В умовах сучасного ритму життя, коли фізична активність часто зводиться до мінімуму, особливо важливим є використання різноманітних засобів фізичної культури для збереження та покращення як фізичного, так і психічного здоров'я.

Значення фізичної активності у підтримці здоров'я. Фізична активність є основою здорового способу життя, забезпечуючи оптимальне функціонування організму. Вона включає як повсякденну активність (ходьба, підйом сходами), так і спеціально організовані вправи (спорт, фітнес).

Вплив на серцево-судинну систему: регулярні заняття фізичними вправами сприяють зниженню рівня «поганого» холестерину (LDL) і підвищенню рівня «хорошого» холестерину (HDL). Це зменшує ризик атеросклерозу, серцевих нападів та інсультів.

Нормалізація ваги: фізичні навантаження допомагають спалювати зайві калорії та підтримувати нормальний рівень метаболізму.

Стимуляція роботи опорно-рухового апарату: вправи підвищують міцність кісток, покращують гнучкість суглобів і сприяють збереженню м'язової маси.

Джерело: Згідно з рекомендаціями ВООЗ (2020), фізична активність є основним фактором профілактики неінфекційних захворювань, які спричиняють понад 70% випадків смертності у світі [1].

Фізична культура та психічне здоров'я. Окрім фізичних переваг, фізичні вправи позитивно впливають на психічний стан людини.

Зменшення стресу: вправи сприяють зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) і підвищенню рівня ендорфінів, що покращують настрій.

Покращення сну: фізична активність допомагає врегулювати біологічний годинник організму, сприяючи глибокому і якісному сну.

Профілактика депресії: регулярні фізичні навантаження можуть бути не менш ефективними, ніж деякі медикаментозні засоби, у боротьбі з депресією та тривожністю. *Джерело:* Дослідження Гарвардської медичної школи (2021) підтвердило, що фізична активність є одним із найефективніших методів природного зняття стресу [2].

Роль фізичної культури у профілактиці хронічних захворювань. Фізична культура є важливим інструментом у профілактиці багатьох захворювань, включаючи:

Ожиріння: поєднання кардіо- та силових тренувань сприяє спалюванню калорій і збереженню м'язової маси.

Цукровий діабет 2 типу: фізичні навантаження допомагають регулювати рівень цукру в крові та підвищують чутливість тканин до інсуліну.

Остеопороз: вправи з вагою (наприклад, піший туризм чи силові тренування) покращують щільність кісткової тканини. *Джерело:* За даними Європейської асоціації кардіологів (2021), регулярна фізична активність може знизити ризик серцевих захворювань на 30%, а інсульту - на 25 % [3].

Адаптація фізичних навантажень для різних вікових груп. Різні вікові категорії потребують специфічних підходів до фізичної культури.

Діти та підлітки: ігрові форми активності, які сприяють розвитку моторики, координації та сили. *Дорослі:* комбінація кардіо, силових тренувань та гнучкості для підтримки здоров'я і працездатності. *Літні люди:* вправи для збереження рухливості, профілактики падінь і підтримки тонуусу. *Джерело:* Національний інститут старіння США (2022) наголошує на важливості вправ для літніх людей, які допомагають уникнути саркопенії та остеопорозу [4].

Практичні рекомендації щодо впровадження фізичної культури у повсякденне життя. *Щоденні прогулянки:* 30-хвилинна прогулянка на свіжому повітрі покращує кровообіг і настрій. *Скорочення часу сидіння:* вставати і розминатися кожну годину при сидячій роботі. *Групові заняття спортом:* залучення до колективних видів спорту стимулює мотивацію і створює відчуття соціальної підтримки. *Фітнес-рутини вдома:* використання онлайн-програм або мобільних застосунків для тренувань вдома [5, 6].

Висновок. Фізична культура є універсальним засобом зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та покращення якості життя. Її

впровадження у щоденне життя може забезпечити гармонійний розвиток особистості та значно підвищити тривалість життя.

Список використаних джерел

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organization). Physical Activity Guidelines, 2020. - Режим доступу: <https://www.who.int/> (дата звернення 30.10.2024).
2. Гарвардська медична школа (Harvard Health Publishing). 3 Exercise and Mental Health, 2021. - Режим доступу: <https://www.health.harvard.edu/> (дата звернення 30.10.2024).
3. Європейське товариство кардіологів (European Society of Cardiology). Physical Activity and Cardiovascular Risk, 2021. - Режим доступу: <https://www.escardio.org/> (дата звернення 30.10.2024).
4. Національний інститут старіння США (National Institute on Aging). Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging, 2022. - Режим доступу: <https://www.nia.nih.gov/> (дата звернення 30.10.2024).
5. Петрук К.О., Грибан Г.П., Айунц В.І., Пилипчук П.Б. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць V! Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 79-82. <http://eprints.zu.edu.ua/41849/>
6. Grygoriy P. Griban, Ivan M. Okhrimenko, Mykhailo S. Myroshnychenko, Oleksandr A. Tomenko, Serhii O. Matrosov, Mariia M. Rohovenko. (2022). Ecological education and its relationship with students' health. Wiadomosci Lekarskie, Olume LXXV, issue 2, february 2022, 524-531. DOI: 10.36740/WLek202202136.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Рухова активність є однією із основних форм поведінки людини в зовнішньому середовищі. М'язові рухи дуже важливі для життєдіяльності людини. Вони являють собою природну біологічну потребу, є чинником розвитку органів та функціональних систем організму. Рух - один з основних засобів зв'язку людини з навколишнім середовищем (пересування, захист, споживання тощо).

Наразі в Україні відбувається зниження фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я здобувачів, пов'язаного із зниженням рухової активності учнівської та студентської молоді. Ліквідація фізичного виховання як навчальної дисципліни у закладах вищої освіти України, епідемія Соуїд-19, яка призвела до самоізоляції і дистанційного навчання, війна рф проти незалежної держави Україна, призвели до суттєвого зниження фізичного стану здобувачів. Наразі система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу здобувачів в руховій активності. Всі ці чинники знизили рівень рухової активності молоді, що спонукає українську націю до

сповзання до небезпечної межі, за якою сліднують явища її фізичної, духовної та етичної деградації.

Завдання, які поставлені перед системою фізичного виховання у закладах вищої освіти України спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної і спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості здобувачів, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби рухової та фізичної активності для підтримки високої працездатності та відновлення організму. У той же час, з однієї сторони, держава не забезпечила всі можливості для вирішення цих завдань, а з іншої, в державі не враховується і не оцінюється якісна фізична підготовленість фахівця. В суспільстві немає стимулів дотримання здорового способу життя, отримання високорозвиненого фізично підготовленого фахівця для різних соціальних сфер діяльності.

Аналіз літературних джерел дає підстави констатувати, що вивченню рухової активності присвячена значна кількість наукових праць, розроблені нові методики, які підвищують мотивацію здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності фізичними вправами тощо [1; 2; 3; 5; 6; 7 та ін.]

Мета дослідження спрямована на вивчення ролі рухової активності в життєдіяльності людини та мотивів самостійного її покращення здобувачами закладів вищої освіти.

Результати дослідження. Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи [4, с. 11]. Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загальнобіологічне значення. Виявляючи тонізуючу дію на центральну нервову систему, вона сприяє більш досконалому й «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Зміна функціонального стану центральної нервової системи (зниження тону) в умовах гіпокінезії - одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. В результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань [8].

Обсяг рухової активності здобувачів та потреби їх організму в ній залежать від багатьох чинників: генетичних, фізіологічних, екологічних, соціальних, економічних, культурних, психологічних, індивідуальних, побутових тощо. Окрім того на рухову активність суттєво впливають: вік, стать, тип конституції, морфо-функціональні можливості, тип нервової системи, спадковість, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, спосіб життя, мотивація, географічні і кліматичні умови, система освіти, організація фізичного виховання, програмне забезпечення, спортивні традиції, кількість

вільного часу і характер його використання, наявність і доступність спортивних споруд, наявність і кваліфікація кадрів та ін. [4, с. 15].

Позитивними духовними цінностями, ціннісними орієнтаціями у сфері фізкультурно-спортивної діяльності студентів є: піклування про збереження і зміцнення власного здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, дотримання норм і принципів здорового способу життя та ін. Але у студентському осередку проблема духовної орієнтації залишається дуже гострою, на жаль, великій кількості студентів не притаманні духовні якості сьогодення, в тому числі і оцінка ролі фізичної культури та спорту.

Для того щоб розвинути у здобувача потреби, орієнтацію на здоровий спосіб життя, інтерес до занять фізичними вправами, фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю потрібно розвивати домінанти, які спонукають здобувачів до рухової активності, формують їх спрямованість, внутрішньо духовно збагачують та залучають до здорового способу життя. Основними причинами, що заважають здобувачам самостійно займатися фізичними вправами є дуже низька мотиваційну спрямованість ще до вступу у заклад вищої освіти, невміння розпоряджатися вільним часом, великий потяг до телепередач, гра з мобільним телефоном байдикування тощо.

В той же час наші дослідження підтверджують, що примушування до занять фізичними вправами породжує у них впертість, небажання слідувати ні порадам, ні вимогам тих, від кого вони виходять. Ігноруючи цю педагогічну аксіому, неможливо досягти позитивних результатів у формуванні будь-якої культурної потреби, в тому числі у фізичному самовдосконаленні та підвищенні рівня рухової активності [4, с. 30]. Важливим кінцевим результатом занять з фізичного виховання є не рівень фізичної підготовленості, на який орієнтована традиційна організація фізичного виховання, а рівень відношення здобувачів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення закладу вищої освіти [4, с. 36].

Для сучасних здобувачів можна рекомендувати: ходьбу, оздоровчий біг, стрибки зі скакалкою, підтягування, вправ на гнучкість, загальнорозвиваючі вправи, спортивні ігри, туризм, їзду на велосипеді, заняття на тренажерах тощо. Під час проведення навчальних занять з фізичного виховання практикувати середні та вищі за середні фізичні навантаження анаеробного та аеробного характеру, вправи для розвитку сили основних груп м'язів та загальної витривалості тощо.

Висновки. Висока рухова активність здобувачів тісно пов'язана з активною потребою самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на основі свідомої самооцінки власного організму, отриманої у процесі розвиваючого та виховуючого навчання з фізичного виховання; розуміння та усвідомлення здобувачем феномену цінності здорового способу життя як умови збереження здоров'я, досягнення високої працездатності та повноцінної життєдіяльності.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В., Пешко С., Кузенков О. Тихий О. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС УКРАЇНИ. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Том 176 № 20. 2023. С. 176-182.
2. Грибан Г.П., Краснов В.П., Опанасюк Ф.Г., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Білоскаленко Т.О. Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наук. Праць. За ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 5 (113)19. С. 31-34.
3. Грибан Г.П. Рухова активність - основа здорового способу життя студентської молоді. Магістр медсестринства. Український науково-практичний журнал. № 2 (13). 2015. Житомир: Житомирський інститут медсестринства 2015. С. 79-88.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
5. Грибан Г.П. Роль рухової активності в життєдіяльності студентів. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-теоретичний журнал. № 1-2/2011. Вид-во: Донецький нац. ун-т. С. 6-15.
6. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Денисовець А.П., Ободзінська О.В., Пантус О.О., Бартош К.А. Причини низької рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: монографія за матер. II Всеукраїнської наук.-практ. конф., К., 24-25 листопада 2011 р. За заг. ред. С.І. Присяжнюка. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2011. С. 142-147.
7. Соловецька М.А., Ковальчук А.Г., Грибан Г.П. Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді. Студентська спортивна наука - 2015: зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2015 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2015. С. 179-181.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. За ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. К.: Олімпійська література, 2008. 367 с.

ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ДЗЮДО

Грибан Г.П., Філіна В.А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Систематичні заняття з дзюдо розвивають швидкісно-силові якості, покращують загальну та спеціальну силову витривалість, координацію рухів. Окрім того, тренування з дзюдо формують морально-вольові і психічні якості учнів. Досягнутий рівень швидкісно-силової підготовленості під час спеціалізованих тренувань позитивно впливає на спортивні результати й адаптацію учнів до різних видів діяльності. Широкий спектр фізичної діяльності, з якими учні стикаються у повсякденному житті, потребує значного рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Регулярні заняття з дзюдо сприяють підвищенню уваги, її

концентрації, а також удосконаленню фізичних якостей, особливо тих, які пов'язані із проявом швидкості та сили.

Швидкість в більшості своїх проявах є функціональною властивістю організму учня та залежить від сили й швидкісної або силової витривалості, а не являється в спорті ізольованою, самостійною якістю [1, с. 188-200]. Можливий її прояв в ізольованому вигляді лише в тих випадках, коли зовнішній супротив не перевищує 15,0 % від максимальної сили м'язів, що не є характерним для більшості спортивних вправ. В той же час, швидкість в дзюдо має три основні компоненти: частота рухів, швидкість рухів, швидкість рухової реакції. У дзюдо найчастіше зустрічається комплексний прояв швидкісних здібностей [5, с. 94]. Так, тривалість виконання учнем будь-якої технічної дії залежить від реакції та швидкості виконання поодиноких рухів. Вагоме практичне значення має швидкість виконання цілісного руху, а виконання елементарних форм відходить вже на другий план. Швидкість складного руху обумовлена не тільки рівнем розвитку швидкісних здібностей. Так, частота виконання кидка в дзюдо залежить від структури виконання його технічної дії, вагоме значення має дистанція, з якої виконується кидок; ступеня супротиву партнера тощо. Варто відмітити, що швидкість в дзюдо залежить від багатьох факторів, серед них найбільш значимі є вибухова сила м'язів-розгиначів, здатність до швидкого виконання відриву супротивника, абсолютна сила відриву манекена [5; 6].

Теоретичний аналіз наукової літератури та інших джерел дозволив виявити такі суперечності: між потребою суспільства у вихованні гармонійно розвиненої особистості учня з високим рівнем фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, працездатності та недостатнім вивченням цієї проблеми у науково-теоретичному та методичному аспектах; між соціальною важливістю отримання учнями теоретичних знань, практичних умінь та рівнем їх фізичної підготовленості; між необхідністю застосування нових фізкультурно-оздоровчих технологій навчання, а саме з дзюдо, у поєднанні з традиційними; між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення учнів до занять з дзюдо в навчально-виховному процесі на уроках фізичної культури або в позаурочний час та відсутністю відповідних технологій.

Мета дослідження - визначити найбільш ефективні засоби дзюдо для розвитку швидкісно-силових якостей учнів старших класів.

Результати досліджень. Встановлено, що що методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів засобами дзюдо в навчально-тренувальному процесі передбачає дотримання певних вимог та виконання структурованого алгоритму дій, а саме:

- оцінки початкового рівня фізичної підготовленості учня;
- вибір найбільш ефективних засобів тренування, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силових якостей;
- визначення найбільш ефективних методів виконання загальнорозвиваючих і спеціальних вправ;

- встановлення тривалості періоду вдосконалення фізичних якостей і кількості тренувальних занять.

Встановлено, що основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей під час навчально-тренувальних занять з дзюдо для учнів є спеціальні фізичні вправи, прийоми дзюдо в положеннях стоячи та в партері, а також рухливі ігри з елементами боротьби, створення педагогічних умов для досягнення високих результатів. Якість та швидкість виконання фізичних вправ залежать від рівня фізичної, технічної підготовленості учнів.

Фізичні вправи розглядаються нами як ключовий і спеціалізований засіб фізичного виховання, що дозволяє цілеспрямовано впливати на учнів. Варто зазначити, що з метою реалізації завдань навчально-тренувального заняття з дзюдо використовують широкий спектр різноманітних засобів. До загальних фізичних вправ віднесені загальнорозвиваючі вправи, які виконуються, під час розминки. Допоміжними засобами є: природні оздоровчі фактори (повітря, сонце, вода) та гігієнічні (дотримання норм особистої та колективної гігієни, правильне харчування, збалансований режим дня тощо) [8, с. 239-242].

Спеціальні фізичні вправи визначаються схожістю та типом рухів, що наближені до конкретного спортивного заняття, і спрямовані на тренування груп м'язів, які виконують основні функції, наприклад, в дзюдо (виконання прийому або інших техніко-тактичних дій). Змагальні вправи характеризуються руховими діями, які є предметом дзюдо та виконуються у відповідності з правилами змагань. Одночасно, зазначені фізичні вправи можуть впливати на організм учня різними способами: інтегральним, частковим і локальним. До вправ, що мають інтегральний вплив, належать ті, під час виконання яких активується понад дві третини м'язів тіла, частковий вплив припадає на вправи, в яких задіяно від однієї до двох третин м'язів; локальний вплив має місце, коли задіяно менше однієї третини м'язів.

При виборі методів для розвитку швидкості вчитель має враховувати, що спеціалізовані вправи повинні бути якомога ближчими за своїм характером та структурою до тих проявів, які відбуваються під час тренувального поєдинку. Вправи, які будуть використовуватися для розвитку швидкості повинні відповідати певним вимогам:

- мають бути легкими за координацією виконання або добре засвоєними;
- не повинні бути тривалими, сприяти зберіганню оптимального стану нервової системи учня;
- мають супроводжуватися високим емоційним налаштуванням на прояв максимальної швидкості.

Для розвитку швидкісно-силових якостей учнів важливу роль відіграє силова підготовка. Задля підвищення силових якостей учнів використовуються фізичні вправи, які стимулюють розвиток м'язової сили і є основним навантаженням під час змагальних поєдинків. В ході тренувань з дзюдо застосовуються різноманітні спеціалізовані вправи, що виконуються як з партнером, так і окремо, з використанням гумових джгутів, додаткових вагових обтяжень, що становлять основу вирішення завдань силової підготовки. Вибір

вправ повинен базуватися на технічних елементах обраного прийому. Також можна включати тренувальні поєдинки, орієнтуючи увагу на силовий ефект.

Засоби силової підготовки включають в себе й різні вправи з гирями, гантелями, манекенами, гумовими джгутами тощо, які можуть впливати вибірково як на окремі м'язові групи так і на велику частину м'язової системи [7]. Силова підготовка поділяється на загальну силову та спеціальну силову підготовку. Загальна силова підготовка спрямована на рівномірний розвиток усіх ключових м'язових груп, що є важливими для фізичної підготовленості та розвитку учнів-дзюдоїстів. Спеціальна силова підготовка в дзюдо акцентує увагу на розвитку силових здібностей, безпосередньо пов'язаних з технікою виконання конкретних прийомів або техніко-тактичних дій [9; 10].

Важливим засобом мотивації учнів до систематичних занять з дзюдо, подолання труднощів навчально-тренувального процесу та досягнення високих результатів залежить від формування вольової готовності учнів, володіння високим розвитком вольових якостей таких як: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність, сміливість і рішучість [2; 3; 4 та ін.].

На уроках фізичної культури та під час позаурочних занять, спеціальні вправи та прийоми з дзюдо можуть виконуватись як в спортивному залі, так і на свіжому повітрі, індивідуально або в групах. Завдяки широкому спектру фізичних вправ, можна організовувати заняття з дзюдо з високим рівнем інтенсивності та щільності, поліпшувати функціональний стан і працездатність учнів, зміцнювати їхнє здоров'я, ефективно вирішувати завдання, пов'язані з формуванням і корекцією тілобудови, розвитком морально-вольових якостей і, найголовніше, сприяти покращенню рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Висновки. Дзюдо є одним із ефективних засобів розвитку швидкісно-силових якостей. Застосування засобів дзюдо (спеціальні вправи з протидією партнера різної маси тіла, виконання прийомів дзюдо, вправи з використанням манекена, рухливі ігри з елементами боротьби під час навчально-виховного процесу на уроках з фізичної культури або в позаурочний час) сприяють покращенню загального розвитку й фізичної підготовленості учнів, підвищенню їхньої працездатності та формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до регулярних занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Бондарчук В. В., Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Ірпінь, 14 - 15 лип. 2020 р.). Ірпінь, 2020. Ч. 2. С. 188-200.

2. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Вплив вольових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Випуск 9. Том 4. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. С. 173-177.

3. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. *Науковий часопис*

НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32-37.

4. Грибан Г.П., Філіна В. А. Технологія морально-вольового виховання учнів старшого шкільного віку в процесі занять з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 2 (109). С. 65-77.

5. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борців високого класу. К. : Здоров'я, 2009. 192 с.

6. Добринський В. С., Мудрик Ж., Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 24. С. 126-129 .

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

8. Шалар О., Кедровський Б., Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 239-242.

9. Griban G., Yahupov V., Svystun V., Filina V., Kanishcheva O., Bakuridze-Manina V., Oliinyk I. Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. *Wiadomosci Lekarskie*. 2024. Vol. 76, iss. 6. P. 1237-1242.

10. Filina V. Kształtowanie motywacji dzieci w wieku szkolnym do aktywności fizycznej za pomocą judo. Prospects for the development of science, education, technology and society in Ukraine and the world. *Book of abstracts international scientific-practical conference (Poltava, Ukraine, March 7, 2024)*. Poltava, 2024. Part 1. P. 39-40.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ В КОНТЕКСТІ СВІТОВИХ ТЕНДЕНЦІЙ

¹Гринченко І.Б., ¹Тюрін І.С., ²Денисовець А.П., ²Пилипчук П.Б.

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

²Поліський національний університет

Актуальність дослідження. З огляду на значні успіхи українських спортсменів на міжнародній арені, що свідчать про прогрес у розвитку пляжного волейболу в країні, аналіз становлення цього виду спорту дозволяє визначити потенціал його подальшого розвитку та виявити фактори, що впливають на цей процес. Демонстрація цих досягнень пробуджує інтерес до пляжного волейболу серед молоді та сприяє його популяризації. Дослідження акцентує увагу на необхідності подальшої підтримки, такої як розвиток інфраструктури та науково-методичне забезпечення. Крім того, успіхи українських спортсменів сприяють підвищенню національної гордості та патріотизму, що робить дослідження актуальним з соціально-культурної точки зору.

Мета роботи полягає у вивченні процесу становлення та розвитку пляжного волейболу в Україні, аналізі його особливостей та визначенні перспектив подальшого розвитку.

Результати дослідження. Пляжний волейбол, як і його класичний аналог, виник у Сполучених Штатах Америки, але подальші шляхи розвитку цих двох видів спорту значно розійшлися. У той час, як європейські країни та пострадянські держави після розпаду СРСР зосередилися на розвитку традиційного волейболу в залах, у США пляжний волейбол переживав період бурхливого розвитку з 60-х років XX століття. Цей етап характеризувався формуванням специфічних правил, техніки та тактики гри на піску, що відрізняло пляжний волейбол від класичного [9].

Справжній злет популярності пляжного волейболу припав на середину 90-х років, коли спостерігалось стрімке зростання всіх аспектів розвитку: від збільшення призових фондів і кількості турнірів до розширення глядацької аудиторії та підвищеної уваги з боку засобів масової інформації. Темпи зростання призових винагород у пляжному волейболі були настільки вражаючими, що цей вид спорту обігнав за цим показником навіть такі традиційно популярні в США види спорту, як теніс і гольф [4]. Цей феноменальний успіх став вагомим аргументом для включення пляжного волейболу до програми Олімпійських ігор, що відбулося у 1996 році в Атланті, закріпивши його статус як олімпійського виду спорту.

Первинна ізолюваність розвитку пляжного волейболу призвела до формування унікальних технічних особливостей, які відрізняють його від класичного волейболу. З часом, усвідомивши потенціал цієї дисципліни, провідні спортивні держави Європи та світу почали активно інвестувати в розвиток пляжного волейболу на своїх територіях. Це призвело до значного покращення позицій європейських країн на світовій арені пляжного волейболу, а деякі з них навіть змогли потіснити з лідерських позицій американських спортсменів, які були засновниками цього виду спорту.

На сьогодні беззаперечними лідерами у світовому пляжному волейболі залишаються Бразилія та США, країни з багаторічними традиціями та потужною системою підготовки спортсменів. Водночас, високий рівень розвитку демонструють і країни, які не мають прямого виходу до моря, такі як Австрія, Швейцарія, Німеччина, Нідерланди, Іспанія та Китай. Це свідчить про ефективність створення штучних піщаних майданчиків та інноваційних методик тренувань.

В Україні розвиток пляжного волейболу також має свої яскраві сторінки та вагомі досягнення. Українські спортсмени неодноразово завойовували високі нагороди на міжнародних змаганнях різних рівнів. Наприклад, дует Сергія Попова та Валерія Самодея здобув значних успіхів, ставши чемпіонами Європи серед юніорів до 18 років (2008, Лутракі, Греція), чемпіонами світу до 19 років (2009, Аланія, Туреччина), срібними призерами Чемпіонату Європи до 20 років (2010, Катанія, Італія), бронзовими призерами Всесвітньої Універсіади (2011, Шеньчжень, Китай) та чемпіонами світу до 21 року (2011, Галіфакс, Канада).

Серед інших досягнень варто відзначити бронзові нагороди юнацької збірної (и20) на Чемпіонаті Європи 2015 року, де виступали Ілля Ковальов та Олег Плотницький, а також срібло Тимофія Полуяна та Дмитра Вієцького на Чемпіонаті Європи серед юнаків до 18 років. Окремої уваги заслуговує тріумф українських спортсменок Ангеліни Хміль та Тетяни Лазаренко, які у грудні 2021 року здобули золоті медалі на чемпіонаті світу и21, а також їхні попередні успіхи - перемогу на чемпіонаті Європи Ш8 у 2020 році та бронзові нагороди на чемпіонаті світу Ш9 у 2021 році [4, 8].

Розвиток пляжного волейболу в Україні розпочався переважно в південних регіонах країни, де кліматичні умови сприяють тренуванням та змаганням на відкритому повітрі. Одеська, Миколаївська, Херсонська, Запорізька та Сумська області стали осередками розвитку цього виду спорту. Важливим фактором, що сприяв популяризації пляжного волейболу, є відносна простота облаштування майданчиків, що потребує мінімальних фінансових витрат. Згодом пляжний волейбол поширився і в західних областях України, зокрема в Закарпатській, Львівській та Рівненській [8].

Керівництво та координацію розвитку пляжного волейболу в Україні здійснює Федерація волейболу України (ФВУ), яка є членом Європейської конфедерації волейболу (CEU) та Міжнародної федерації волейболу ^ІУВ). У структурі ФВУ, за аналогією з FIVB та CEU, у 1996 році було створено спеціальну комісію з пляжного волейболу, яку згодом було реорганізовано в Асоціацію. Основною метою діяльності Асоціації є розвиток інфраструктури для підготовки молодих спортсменів та спортивних резервів, зокрема в дитячо-юнацьких спортивних школах, школах олімпійського резерву та школах вищої спортивної майстерності. Сьогодні в Україні регулярно проводяться змагання з пляжного волейболу різних рівнів. У багатьох містах, таких як Київ, Одеса, Харків, Чернігів та інших, функціонують спеціалізовані відділення з пляжного волейболу в ДЮСШ, СДЮШОР та ФКСП [8].

Ігрова діяльність у пляжному волейболі має суттєві відмінності від класичного волейболу, зумовлені правилами гри та специфічними умовами, в яких вона відбувається: гра на піску, вплив погодних умов (сонце, вітер), а також зменшена кількість гравців на майданчику. Хоча розміри майданчика в обох видах волейболу майже ідентичні, в пляжному волейболі на ньому знаходяться лише два гравці, що значно збільшує фізичне та психологічне навантаження на кожного спортсмена [6, 10, 12]. Ці специфічні умови висувають підвищені вимоги до рівня спортивної підготовки та психологічної стійкості гравців.

Важливо зазначити, що успіхи в традиційному волейболі не гарантують автоматично високого рівня гри в пляжному волейболі. Фахівці пояснюють це вузькою технічною спеціалізацією гравців у класичному волейболі, тоді як пляжний волейбол вимагає універсальності та володіння широким спектром технічних прийомів, оскільки кожна помилка може призвести до втрати очка або навіть програшу партії [2, 3, 7].

Пляжний волейбол, як і будь-який складнокоординаційний вид спорту, має свої особливості, що визначаються змагальною діяльністю. Ефективність виконання технічних елементів та результативність гри в цілому є показниками ігрової підготовленості спортсменів, їх конкурентоспроможності та успішності на міжнародній арені. Аналіз технічних недоліків у грі дозволяє виявити прогалини в різних аспектах підготовленості атлетів [7]. Цей аналіз надає цінну інформацію для коригування тренувального процесу та підвищення ефективності змагальної діяльності, зокрема, через оцінку таких показників, як ефективність подачі, прийому, атаки, блокування, захисту, кількість помилок, співвідношення виграних та програних очок, а також інші статистичні дані, що відображають динаміку гри.

Специфіка пляжного волейболу, що полягає у грі на піску в умовах впливу різних погодних факторів, висуває підвищені вимоги до рівня спортивної підготовки та психологічної стійкості гравців. Кожен волейболіст повинен бути готовим до значних фізичних навантажень, швидкої зміни ситуацій на майданчику та вміти зберігати концентрацію протягом тривалого часу [11, 13]. Важливими аспектами психологічної підготовки є здатність до швидкого відновлення після помилок, вміння контролювати емоції в напружених ситуаціях та підтримувати позитивний настрій у команді.

Змагальна діяльність у пляжному волейболі постійно еволюціонує, з'являються нові тактичні схеми та стратегії гри. Цей процес стимулює пошук нових підходів до тренувального процесу та вдосконалення чинних методик [1, 5]. Регулярний контроль різних аспектів підготовленості спортсменів дозволяє своєчасно вносити корективи в тренувальний процес, що, своєю чергою, позитивно впливає на результативність та ефективність змагальної діяльності [7]. Контроль може включати тестування фізичної підготовленості (тести на силу, швидкість, витривалість, стрибкові здібності), технічної майстерності (тести на точність та ефективність виконання технічних прийомів), тактичної підготовленості (аналіз тактичних рішень в ігрових ситуаціях) та психологічної стійкості (психологічні тести та опитування).

Висновки. Аналіз розвитку пляжного волейболу показує його динамічну еволюцію від зародження до олімпійського визнання. Відмінності від класичного волейболу, зумовлені специфічними умовами гри, вимагають від спортсменів універсальності, високої фізичної та психологічної стійкості. В Україні, попри певні особливості розвитку, пляжний волейбол має значний потенціал, підкріплений успіхами українських спортсменів на міжнародній арені. Подальший розвиток цього виду спорту в країні потребує врахування світових тенденцій, науково обґрунтованого підходу до тренувального процесу та постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Список використаних джерел

1. Горчанюк Ю.А. Зміна показників технічної та фізичної підготовленості волейболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з пляжного волейболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: збірник статей XVIII наукової конференції, 4 лютого 2022 р., Харків.*

Харків, 2022. С. 66-69. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/download/252668/249968> (дата звернення: 07.03.2025).

2. Гунченко В. В. Ефективність виконання атакуючих ударів як визначального фактору змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. 1. С. 3-12. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-01/2019-01-01.pdf> (дата звернення: 06.03.2025).

3. Гунченко В. В. Якість виконання прийому м'яча як фактор впливу на рівень виконання передачі та результат змагальної діяльності в пляжному волейболі. *Актуальні наукові дослідження у світовій науці*. 2019. 5(49). С. 16-24. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/28155> (дата звернення: 06.03.2025).

4. Дев'ятаєва О. Організація та управління пляжним волейболом у світі та Україні *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. 2. С. 70-75. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.2.70-75>

5. Ляхова Т. П., Парамей О. А. Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. 2. С. 34-37. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/124305/118860> (дата звернення: 06.03.2025).

6. Моїсеєнко О., Горчанюк Ю., Раковський А. Вплив розміру спортивного майданчика на показники вестибулярної стійкості і периферійного зору волейболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2024. 2 (12). С. 41-48. DOI: <https://doi.org/10.15391/zenodo.2544959>

7. Соловей О., Гунченко В. Провідні фізичні якості як фактор впливу на результат змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. 4. С. 85-94. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-04/2019-04-09.pdf> (дата звернення: 05.03.2025).

8. Сопотницька О.В. Сопотницький Р.С. Пляжний волейбол як засіб зміцнення здоров'я підростаючого покоління та олімпійський вид спорту. ТНПУ імені Володимира Гнатюка. 2022. С.79-81. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27783/1/23_Sopotnitski.pdf (дата звернення: 07.03.2025).

9. ФВУ. 20 років волейболу пляжному в Україні. К, 2016. - 264 с. URL: <https://gol21.net.ua/knigi-po-drugim-vidam-sporta/basketbol-dr-igrovyie-vidy/item/item-uid-55c76ac476e3f> (дата звернення: 05.03.2025).

10. Filgueiras A. Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 2016. Vol. 6, No 3. P. 57-76. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v6i3.7337> (date of access: 07.03.2025).

11. Freire R., Hausen M., Pereira G., Itaborahy A. Body Composition, Aerobic Fitness, Isokinetic Profile, and Vertical Jump Ability in Elite Male and Female Volleyball and Beach Volleyball Players. *Journal of Science in Sport and Exercise*. 2022. Vol. 5. P. 385-395. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42978-022-00192-y> (date of access: 07.03.2025).

12. Giatsis G. Biomechanical Differences of Arm Swing Countermovement Jumps on Sand and Rigid Surface Performed by Elite Beach Volleyball Players. *Journal of Sports Sciences*. 2018. Vol. 36, No 9. P. 997-1008. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1348614> (date of access: 07.03.2025).

13. Wenninger S., Link D., Lames M. Data Mining in Elite Beach Volleyball - Detecting Tactical Patterns Using Market Basket Analysis *International Journal of Computer Science in Sport*. 2019. Vol. 18, no 2. P. 1-19. URL: <https://doi.org/10.2478/ijcss-2019-0010> (date of access: 07.03.2025).

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Івчук О.А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. У сучасному освітньому просторі значну увагу приділяють фізичному розвитку школярів, оскільки рівень їхньої рухової активності впливає на загальний стан здоров'я, працездатність та когнітивні здібності. Рухливі ігри є одним із найефективніших засобів фізичного виховання, адже вони сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню важливих психомоторних навичок, швидкості реакції, уваги та координації.

Сучасна молодь демонструє активний інтерес до занять спортом і фізичною культурою, віддаючи перевагу динамічним видам діяльності, таким як спортивні ігри, боротьба, пауерліфтинг, відвідуванню змагань, участь у спортивних секціях тощо [1, 2, 3, 4 та ін.]. Це свідчить про зростання ролі фізичної активності у формуванні здорового способу життя [5].

Однак, не всі аспекти впливу різних видів фізичної активності на розвиток фізичних якостей учнів достатньо досліджені. Зокрема, вивчення ефективності секційних занять з настільного тенісу, які поєднують елементи швидкості, координації та витривалості, є актуальним з точки зору їхнього впливу на фізичний розвиток дітей середнього віку [6].

Аналіз літературних джерел свідчить про недостатнє вивчення впливу занять настільним тенісом на розвиток фізичних якостей дітей середнього віку. Тому дослідження ефективності використання секційних занять з настільного тенісу в освітньому процесі є актуальним і перспективним напрямом у сфері фізичного виховання.

Мета дослідження - дослідити вплив секційних занять з настільного тенісу на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку та обґрунтування ефективності їх використання у процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент, проведений серед дітей 12-13 років на базі спортивного комплексу «ФОК» в м. Житомир, дозволив оцінити вплив секційних занять з настільного тенісу на розвиток фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

На початковому етапі дослідження було проведено педагогічне тестування, за результатами якого сформовано експериментальну (n=13) групу з хлопців. В експериментальній групі використовували спеціально підібрані рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості. Програму для експериментальної групи склали спеціальні вправи та рухливі ігри, на основі ігрових елементів настільного тенісу: човниковий біг із тенісною ракеткою, «Діагональні удари» (відбивання м'яча по діагоналі),

«Тенісний марафон» (безперервне відбивання м'яча певний час), «Тримай темп» (відбивання з наростаючою швидкістю), «Швидкий рефлекс» (тренер подає м'яч у різні сторони, гравець має миттєво реагувати). Тривалість дослідження становила 3 місяці з частотою занять 2-3 рази на тиждень. В середньому заняття тривало 60 хв. Результати представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка показників тестування фізичних якостей дітей середнього віку (12-13 років)

Вид тестування	До експерименту		Після експерименту		Приріст (%)
	X	т	X	т	
Човниковий біг 4 рази X 9 м, с	10,10	±0,20	9,25	±0,15	8,41
Стрибок у довжину з місця, см	138,50	±1,20	142,20	±1,50	2,67
Стрибки через скакалку (кількість)	128,50	±9,20	182,40	±12,50	41,95
Біг 100 м, с	14,94	±1,30	14,23	±1,150	4,75
Час збереження стійкого положення, с	7,10	±0,30	6,50	±0,25	8,45

У результаті експерименту було встановлено, що заняття, що включали рухливі ігри на основі настільного тенісу, мали позитивний вплив на фізичний розвиток учнів. Спостерігалось значне покращення показників спритності та швидкості реакції у дітей експериментальної групи. Найбільший приріст показали «Стрибки через скакалку» (41,95 %), що вказує на значне покращення витривалості та ритмічності рухів у дітей. «Човниковий біг (4*9 м)» продемонстрував приріст на 8,41 %, що свідчить про розвиток спритності та швидкості реакції. Результати тестування «Біг на 100 м» покращилися на 4,75 %, що означає збільшення загальної швидкості бігу. Приріст 2,67 % для тестування «Стрибок у довжину з місця» демонструє незначне підвищення сили м'язів ніг. «Час збереження стійкого положення» покращився на 8,45 %, що вказує на покращення рівноваги та контролю тіла.

Висновки. Результати дослідження підтверджують ефективність експериментальної програми занять, що включала вправи з настільного тенісу, рухливі ігри та загальнофізичну підготовку. У дітей середнього віку покращилися всі основні фізичні якості: спритність, швидкість, витривалість, рівновага та сила, що підтверджує доцільність впровадження таких занять у систему фізичного виховання. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження секційних занять з настільного тенісу в навчально-виховний процес як засобу вдосконалення фізичних якостей школярів.

Список використаних джерел

1. Грибан Григорій, Дзензелюк Дмитро, Ткаченко Павло, Пантус Олена, Білоскаленко Тетяна. Розвиток фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти під час навчально-тренувальних занять боротьбою самбо. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 10 (29). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 19-28. <http://eprints.zued.ua/32128/>
2. Грибан Г.П., Коваленко М.В. Розвиток силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу. Спортивна наука - 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. - С. 17-21.
3. Грибан Г.П., Мухін В.І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука - 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. - С. 21-24.
4. Грибан Г.П., Пилипчук П.Б. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами силових видів спорту. The VIII International Science Conference «Impact of modernity on science and practice», April 6 - 7, 2021, Madrid, Spain. P 101-103.
5. Дорофєєва, Т.І. Особливості спрямованості учнів на заняття фізичною культурою і спортом. Фізичне виховання та спорт, (2). 2022. С. 13-19. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-02>
6. Моргун З.П., Максименко В.В. Можливості вдосконалення координації рухів та уваги під час гри у настільний теніс. Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю : тези доповідей XVI Міжнар. науково-практичної конференції (м. Київ, 23-24 листопада 2016 р.). Київ : Університет «Україна», 2016. Ч. 1. С. 219-219.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ДО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ільченко В.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. З психологічної точки зору проблеми розвитку мотивації учнів розглядаються нами як формування у них внутрішньої вербальної поведінки, спрямованої на вибір мотивації до занять фізичною культурою з метою зміцнення здоров'я, а також формування готовності до військової служби та захисту Вітчизни. Під час навчання в старших (10-11) класах у підлітків розвиваються самостійність, організованість, ініціатива, формується активне громадянське ставлення до військово-патріотичної діяльності тощо.

Психологічна підготовка старшокласників під час уроку захист України - це система цілеспрямованих дій, що має за мету сформувати і закріпити у учнів психологічну готовність та стійкість до адаптації [3] і сучасних змін обстановки у змодельованих умовах стресових ситуацій.

Одне з головних завдань психологічної підготовки старшокласників - виховання в них сміливості і рішучості в діях, що може розвиватися засобами ігрової діяльності з елементами захисту Вітчизни, імітацією військових тактичних дій, що сприятиме формуванню військово-патріотичних якостей та фізичної підготовленості.

Мета дослідження - сформувати психологічну готовність учнів до захисту України засобами фізичних вправ.

Результати досліджень. Надмірна фізкультурно-спортивна спрямованість занять фізичними вправами у підлітків призведе до перенапруження центральної нервової та інших систем організму, що створить негативний вплив на рівень їх здоров'я. Також процес формування позитивного ставлення до майбутньої військово-професійної діяльності може піддатися негативному впливу; проблема психодіагностики і психолого-педагогічної характеристики, можливостей індивідуальної роботи над собою, проте, ці умови можливо виконати, коли пік фізичного і психологічного самовдосконалення і готовності співпадають з піком морфо-фізіологічного і вольового розвитку старшокласників [1].

Для вирішення цих питань можемо застосовувати фізичні вправи військово-прикладних видів спорту. Вони за своїм змістом пов'язані з відтворенням фізичних, інтелектуальних та емоційних здібностей. Але при виконанні будь-яких фізичних вправ потрібно дотримуватися основних принципів тренувального навантаження. У своїй праці Я.В. Кравченко і О.В. Юденко виділяють три рівня інтенсивності вправ: легкі, помірні, високі. В залежності від рівня інтенсивності формується фізичне навантаження від повільного виконання вправи, динамічного характеру, малорухливі ігри, ходьба до спортивних ігор, гімнастики, бігу, стрибків.

Основними вправами можуть бути [4]:

- силові вправи різного характеру та режиму виконання, впливають на м'язовий апарат, збільшуючи силу і витривалість м'язів. Учень зможе тривалий час витримувати різні навантаження на відміну від того, у кого недостатньо розроблені м'язи;

- біг по пересічній місцевості, бігові вправи направлені на розвиток дихальної системи, прискоренню метаболізму та зміцненню серцево-судинної системи;

- подолання перешкод, можна розділити на чотири групи (стрибки; перелізання; пересування по вузькій опорі; спеціальні прийоми і дії);

- бойові мистецтва, використовуються прийоми рукопашного бою [2];

- спортивне орієнтування, проводиться засобами будь-якої гри або розваг направлених на розвиток уваги, просторової пам'яті;

- туризм, проводиться на лоні при роді і має декілька напрямів роботи: звичайні піші походи або засобами складних маршрутів, біг по рівній поверхні та в лісі, стрибки, спортивна ходьба тощо [4];

- плавання, має позитивний вплив на фізичний стан підлітків, розвиток м'язово-скелетної системи (покращується фізична сила, витривалість та

координація рухів) та серцево-судинної системи, підвищення психічного здоров'я, рівень концентрації, самодисципліни та загальної емоційної стабільності, покращує настрій, знижує рівень тривожності та покращує загалом відчуття комфорту. Занурення у воду сприяє релаксації та зменшенню стресу, а командне тренування направлене на соціалізації, дружбу та підвищення самооцінки [5].

Висновки. Психолого-педагогічні аспекти до підготовки майбутніх допризовників, розуміння ними своїх прав та свідомого виконання обов'язків в значній мірі залежить від правильно організованого навчально-виховного процесу та розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для військової служби в Збройних силах України у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Бесарабчук Г.В. Роль соціально-психологічних чинників у формуванні потреби військових ліцеїстів до фізкультурно-спортивного самовдосконалення у процесі позаурочної роботи. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка. 2013. Вип. 6. С. 50-57.
2. Гарасимів І.М., Пашко К.О., Фука М.М., Щирба Ю.П. Захист Вітчизни : підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту. Тернопіль : Астон, 2018. 256 с..
3. Ільченко В.П. Формування готовності учнів старшого віку до захисту України у процесі фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 28-33.
4. Лаврентьев О. М., Головащенко Р. В., Буток О. В., Деркач О. В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. - Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 3(161) 23. С.109-114.
5. Стасюк Р.М., Остапенко Ю.О., Басько В., Хоменко О. Плавання як засіб гармонійного розвитку дітей старшого віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 12(172). 2023. С. 172-175. [кйр8://aoi.org/10.31392/Ши-пс.8erie815.2023.12\(172\).33](http://aoi.org/10.31392/Ши-пс.8erie815.2023.12(172).33)

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Кокуть Я.В.

Поліський національний університет

Актуальність дослідження. В сучасних умовах є нагальна потреба в якісній фізичній підготовці здобувачів вищої освіти для проходження базової

загальновійськової підготовки (БЗВП) та служби в Збройних силах України. Саме гирьовий спорт може стати відповідним «інструментом» для набуття якісної фізичної підготовки, адже студентська молодь, яка займається цим спортом, має відмінні показники сили та витривалості [1]. З економічної точки зору гирьовий спорт - це відносно доступний вид спорту, адже не потребує великих фінансових витрат [1]. Отже, актуальність цієї проблеми визначається необхідністю пошуку ефективних засобів фізичної підготовки, які сприятимуть формуванню фізичної готовності для проходження військової служби та БЗВП [1].

Мета дослідження. Сформувати високий рівень фізичної підготовки у здобувачів вищої освіти за допомогою гирьового спорту.

Результати досліджень. Систематична фізична підготовка з використанням певних засобів, зокрема гирьового спорту, необхідна для постійного підтримання фізичної підготовленості. Основним засобом фізичного виховання, який може стати вирішенням цієї проблеми, заняття гирями. Є декілька позитивних аспектів при використанні гирь під час підготовки студентської молоді до служби в силах оборони та проходження БЗВП [2].

Підвищення сили та витривалості тренуванням з гирями допоможе зміцнити загальну силу та витривалість завдяки динамічним рухам. Тому вони ідеально підходять для здобувачів вищої освіти, які покращують свій загальний рівень фізичної підготовленості та сприяють ефективному тренуванню всього тіла. За рахунок одночасного опрацювання декількох груп м'язів гирьовий спорт забезпечує тренування всього тіла за короткий час, що доцільно при обмеженому часі на підготовку. Вправи з гирями пропонують широкий спектр рухів, вправ та їх варіацій, які підходять для різних рівнів фізичної підготовки та цілей. Така різноманітність робить тренування цікавими та захоплюючими [2]. Поряд з позитивними аспектами тренувань є деякі негативні, які можуть погіршити загальний стан здобувача під час тренувань.

Далі наведені ризики та складності гирьового спорту з якими може зіткнутись спортсмен-початківець:

1. *Ризик травмування.* Висока інтенсивність і динамічність гирьового спорту створює потенційний ризик травмування, якщо виконувати ту чи іншу вправу не технічно. Для забезпечення безпеки початківців важливо, щоб їхні тренування проходили під наглядом досвідченого тренера. Обмеженість в кількості гирь різної ваги. Так як не кожна спортивна зала має достатню кількість обладнання, зазвичай в спортивних комплексах присутні гирі вагою 16, 24, 32 кілограми.

2. *Крива навчання.* Навчання правильній техніці гирьового спорту вимагає часу і практики. Початкові інвестиції часу і зусиль можуть знадобитися для того, щоб навчитися правильній формі і уникнути потенційних травм [2].

Під час підготовки спортсменів ми маємо звертати особливу увагу на теоретичну підготовленість вихованців. Пояснити основні аспекти виконання тієї чи іншої вправи. Донести до здобувача вищої освіти теоретичні знання ми можемо декількома способами. Перший спосіб - показати на власному

прикладі як виконується та чи інша вправа. Другий спосіб - показати на схемі поетапно послідовність рухів. Третій спосіб - переглянути зі здобувачем вищої освіти заздалегідь підготовлений відеоматеріал, в якому показані основні рухи [3].

Паралельно з теоретичною підготовкою ми маємо проводити загальнофізичну підготовку (ЗФП). Бо без достатньої фізичної підготовки ми не можемо забезпечити правильне технічне виконання вправ. В ЗФП на початковому етапі входять: присідання, відтискання, підтягування, спортивна ходьба (обов'язково додається до тренувань замість бігу на початкових етапах здобувачам, які мають зайву вагу), підйоми ніг в висі, планка та інші статичні вправи, гіперікстензія, джампінг-джег, біг на місці. На наступному етапі підготовки спортсмена додаються присідання з гирею та/або зі штангою, станова тяга, жим лежачи, тяга гирі в нахилі, жим гирі стоячи, протяжка. Обов'язково включається в підготовку до ривку маятник (основна підготовча вправа) гирею, яка важча від робочої ваги на 2-4 кг [3].

Важливо виконувати кардіо навантаження, які покращують витривалість. Найкраще для здобувачів вищої освіти, які займаються гирьовим спортом, застосовувати біг. Починати краще з 1 кілометра в спокійному темпі. При покращенні результатів бігу слід збільшувати дистанцію до 3 км в спокійному темпі, для спортсменів які мають високі фізичні показники підвищують темп до середнього і вище [4].

Далі наводжу типові тренування кандидата в майстри спорту, який готується виконувати норматив майстра спорту (вправа Р-12).

1. Розминка 10-15 хвилин.
2. Ривок гирею 30 кілограмів 10 підходів 1хвилина на ліву руку (зробити 23 р.) +1хв на праву руку (зробити 23 рази), перепочинок 2 хв.
3. Перерва 5 хв.
4. Маятник гирею 36 кілограмів (виконується, тримаючи двома руками гирю) - 15 разів, 10 підходів, перепочинок 1 хв.
5. Перерва 5 хв.
6. ЗФП.
7. Присідання з гирею 34 кг 4 підходи по 25 разів, перепочинок 2 хв.
8. Жим гирі стоячи 24 кг 3 підходи по 20 разів, перепочинок 2 хв.
9. Жим штанги лежачи вузьким хватом 60 кг 4 підходи по 10 разів, перепочинок 3 хв.
10. Гіперікстензія 4 підходи по 30 разів перепочинок 4 хв.
11. Розтяжка 10 хв.

Обов'язково два рази на тиждень біг на дистанцію 5 кілометрів середнім темпом.

Порівнявши рівень підготовленості здобувачів вищої освіти, які займалися гирьовим спортом, і тих, які займалися пауерліфтингом, ми бачимо, що силова витривалість краща саме в здобувачів, які відвідували тренування з гирьового спорту [5].

Висновки. Саме гирьовий спорт дозволяє найбільш якісно підготувати студентську молодь для проходження служби в Збройних силах України та для БЗВП. Дослідження показало, що в підготовці спортсмена - гирьовика застосовуються комплекс різних вправ і систем підготовки, що дозволяє різнобічно розвивати студентів і підвищувати їх фізичні показники.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод, посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 100 с.
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.]. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. Посібник. За ред. Г.П. Грибана.. Житомир. Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
3. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. [та ін.]. Гирьовий спорт : навч.-метод, посіб. За ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВШАУ, 2011. 880 с.
4. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Солодовник О.В., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пантус О.О., Пилипчук П.Б. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізичне виховання і спорт). 2022. Вип. 6(151). С. 42-46. DOI 10.31392/NPU-nc.series1 5.2022.6(151).08\
5. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: навч. посіб. / Г.Л. Апанасенко, С.О. Михайлович. Ужгород: УжНУ. 2004. 144 с.

ФІТНЕС-БРЕЙКІНГ: ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження: В умовах сучасного розвитку суспільства, коли малорухливий спосіб життя стає все більш поширеним, питання залучення молоді та дорослих до фізичної активності набуває особливої важливості. Традиційні методи фізичного виховання втрачають свою привабливість, що вимагає впровадження новітніх, більш динамічних та цікавих підходів до занять спортом і фітнесом [3]. Брейкінг, який офіційно визнаний олімпійським видом спорту та активно інтегрується в спортивну і фітнес-індустрію, є одним із перспективних напрямків загального розвитку організму [2].

Впровадження технологій навчання брейкінгу у фітнес-програми сприяє не лише покращенню фізичного стану учасників, а й розвитку їх когнітивних і психоемоційних характеристик. Дослідження цього напрямку дозволить розширити науково-методичну базу з питань фітнес-індустрії, сприятиме адаптації брейкінгу для різних вікових категорій та рівнів підготовленості, а також сприятиме популяризації здорового способу життя серед молоді [5].

Мета дослідження: аналіз тренувального процесу брейкінг-фітнесу для визначення його ефективності у покращенні фізичної форми, координації та загального самопочуття учасників різних вікових груп та рівнів підготовленості.

Результати дослідження. Сучасний фітнес прагне поєднати різноманітні методики для досягнення оптимальних результатів. Фітнес-брейкінг, як інноваційна комбінація танцювального мистецтва та спортивних тренувань, стає невід'ємною частиною сучасних програм. Особливу увагу привертає інтеграція функціонального тренування, що сприяє комплексному фізичному розвитку та покращенню координації, сили, витривалості та гнучкості. Отож, брейкінг-фітнес - це система тренувань, що поєднує кардіо- та силове навантаження, яке спрямоване на розвиток майже всіх м'язових груп. Тренування складаються з 3 частин: розминка, основна частина та заминка [5].

Розминка є важливим етапом підготовки організму до інтенсивних тренувань у брейкінг-фітнесі. На початку тренування організм поступово активізується за допомогою легких кардіо-навантажень, таких як стрибки на місці, що сприяє підвищенню температури тіла та пришвидшенню кровообігу. Це дозволяє м'язам «розігрітися» і стати готовими до подальших навантажень.

Після початкової активації переходять до суглобової розминки та легкої (зазвичай динамічної) розтяжки, яка допомагає збільшити гнучкість суглобів і забезпечує плавний перехід до спеціалізованих брейкінг рухів. Рухи з обертаннями тулуба, нахилами і легкими скручуваннями сприяють підвищенню мобільності та координації, що є ключовими факторами для виконання складних танцювальних елементів. Також велика увага приділяється активації м'язів кору, що забезпечує стабільність і баланс під час швидких і енергійних рухів. Таким чином, комплексний підхід до розминки дозволяє не лише знизити ризик травм, але й оптимізувати роботу організму, підготувавши його до високих навантажень та сприяти більш ефективному виконанню технічно складних елементів брейкінг-фітнесу [1, 5].

Основна частина тренувань з брейкінг-фітнесу поєднує в собі «базові» фізичні вправи з вагою власного тіла (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, упор лежачи, присідання тощо) та спрощені рухи брейкінгу, зокрема топрок та футворк. Такий комплексний підхід дозволяє не лише розвивати силу, витривалість і координацію, але й поступово ознайомлювати учасників із базовими танцювальними елементами, що в подальшому стають основою для освоєння більш складних брейкінг рухів.

Під час базових силових вправ розвивається м'язова сила, а також покращується загальна фізична підготовка. Тренування з використанням ваги власного тіла дозволяють зосередитися на правильній техніці виконання, що є особливо важливим для профілактики травм. Спрощені рухи брейкінгу, такі як топрок - базовий танцювальний рух, який виконується у вертикальному положенні, - допомагають розвивати ритмічність, чуття музики та креативність. Футворк, що включає швидкі та точні рухи ногами, сприяє

підвищенню координації та спритності, а також дозволяє адаптувати організм до змін у положенні тіла під час виконання танцювальних комбінацій [2].

Під час тренувань панує сприятлива емоційна атмосфера завдяки музичному супроводу, зокрема брейк-біту. Ритмічна, енергійна музика допомагає учасникам не лише зосередитися на техніці, але й відчутти гармонійний зв'язок між тілом та музикою. Ритм музики, що синхронізується з рухами, допомагає зняти стрес та підвищити рівень енергії. Такий підхід сприяє не тільки фізичному розвитку, але й допомагає підтримувати високий моральний стан. Емоційна підтримка музики, її здатність заряджати позитивом і піднімати настрій, роблять тренування більш ефективними та надихаючими, сприяючи гармонійному розвитку як тіла, так і розуму. Таким чином, поєднання базових фізичних вправ з елементами брейкінгу створює ефективну систему тренувань, яка спрямована на комплексний розвиток організму.

Заминка. Після інтенсивної основної частини тренування, заминка стає невід'ємною складовою, що дозволяє організму повернутися до стану спокою та сприяє відновленню після навантажень. Спочатку протягом декількох хвилин учасники виконують легку ходьбу, що допомагає поступово знизити серцевий ритм і нормалізувати кровообіг. Глибокі вдихи та повільні видихи сприяють зниженню напруги, допомагаючи не лише фізично розслабитися, а й заспокоїти психоемоційний стан. Заминка також включає статичну розтяжку основних м'язових груп - ніг, рук, спини та кору. Це дозволяє зменшити напругу в м'язах, запобігти виникненню спазмів і полегшити процес відновлення після інтенсивного тренування. Особливу увагу варто приділити м'язам, які були найбільше задіяні під час основної частини заняття, адже завдяки цьому організм отримує можливість максимально розслабитися та відновити сили. Таким чином, заминка сприяє оптимізації процесів відновлення, знижує ризик травм і допомагає підтримувати високий рівень фізичної форми при регулярних тренуваннях.

Отож, ефективність брейкінг-фітнесу у покращенні фізичної форми полягає у здатності поєднувати кардіо-навантаження, силові вправи та танцювальні елементи. Це забезпечує комплексний вплив на організм, сприяючи розвитку м'язової сили, витривалості, гнучкості та координації. Такі тренування активізують роботу серцево-судинної системи, стимулюють спалювання калорій і позитивно впливають на психоемоційний стан учасників завдяки ритмічним рухам і енергійному музичному супроводу. Особливо важливо те, що під час тренування відбувається зниження стресу та підвищення бажання продовжувати заняття [4].

Фітнес-брейкінг може бути ефективно адаптований для різних вікових груп шляхом використання відповідних методів тренувань, які враховують фізіологічні особливості кожного етапу розвитку. Застосування різних методик дозволяє не лише покращити фізичну форму, а й забезпечити безпечне та ефективне підвищення фізичного розвитку. У процесі тренувань з брейкінг-фітнесу важливо враховувати сензитивні періоди розвитку організму, адже саме

в ці періоди відбувається інтенсивне формування базових рухових патернів та фізичних якостей.

Молодий шкільний вік (6-12 років): розвиток координації та гнучкості. У цьому віці діти демонструють високу пластичність нервової системи, що сприяє швидкому освоєнню нових рухів. Тренування спрямовані на розвиток координації, рівноваги та ритмічного відчуття. Найефективніші методи:

Ігровий метод, що поєднує танцювальні рухи з елементами гри, допомагає розвивати моторику в невимушеній атмосфері.

Метод навчання рухових дій через демонстрацію та словесні пояснення формує базові технічні навички.

Метод виконання вправи по частинах, який дозволяє розбивати складні рухи на прості компоненти, полегшує засвоєння нових елементів.

У цей період важливо не перевантажувати дітей інтенсивними силовими навантаженнями, а робити акцент на різноманітності рухів та розвитку м'язово-суглобової гнучкості.

Підлітковий вік (12-16 років): розвиток сили, витривалості та швидкості. У підлітковому віці активно розвивається м'язова маса, збільшується швидкість нервово-м'язової координації, що дозволяє ефективно вдосконалювати складні рухові навички. Оптимальні методи:

Метод комплексного впливу, що поєднує силові, координаційні та кардіонавантаження.

Метод стандартної безперервної вправи сприяє розвитку витривалості завдяки тривалому виконанню рухів у рівномірному темпі.

Метод інтервальної вправи, при якому високі навантаження чергуються з періодами відпочинку, покращує серцево-судинну витривалість.

Метод прогресуючого навантаження дозволяє поступово збільшувати складність виконуваних рухів без ризику травматизації.

У цей період також важливо працювати над технічним удосконаленням складних елементів брейкінгу, комбінуючи метод виконання вправи в цілому та по частинах.

Юнацький та дорослий вік (16-35 років): вдосконалення швидкісно-силових якостей. У цей період спостерігається максимальна здатність організму до адаптації та розвитку силових і швидкісних показників. Тренувальні програми стають більш інтенсивними, з акцентом на складні комбінації та витривалість.

Основні методи:

Метод хвилеподібного навантаження, що передбачає чергування періодів інтенсивної роботи з відновлювальними фазами, дозволяє підвищувати витривалість та адаптивні можливості організму.

Метод змагальної вправи використовується для підготовки до виступів, покращує психологічну стійкість та навички виступів перед аудиторією.

Метод стандартної поточної вправи дозволяє відпрацьовувати складні комбінації у безперервному русі, що важливо для виконання флоу (зв'язок рухів у брейкінгу). На цьому етапі важливо підтримувати баланс між силовими,

координаційними та аеробними навантаженнями, щоб уникнути перевтоми та перевантажень.

Зрілий та похилий вік (35+ років): підтримка фізичної активності та гнучкості з віком знижується еластичність м'язів, сповільнюється процес відновлення, тому тренування повинні мати коригуючий і профілактичний характер. Доцільні методи:

Метод суворо регламентованої вправи, що передбачає контрольоване навантаження для запобігання перенапруженню суглобів.

Метод рівномірної вправи, який підтримує функціональність серцево-судинної системи за рахунок помірного темпу тренувань.

Метод нестандартної вправи з використанням хвилеподібного навантаження дозволяє уникнути адаптації організму до монотонного навантаження та підтримувати оптимальний рівень фізичної форми.

У цьому віці особливо важливо включати вправи на розтягування м'язів та техніки відновлення для запобігання травм.

Висновки. Брейкінг-фітнес, інтегруючи різноманітні методи тренувань, успішно адаптується до сензитивних періодів розвитку та вікових особливостей організму. Цей комплексний підхід сприяє формуванню правильних рухових патернів, розвитку сили, витривалості, координації та гнучкості, забезпечуючи безпечне нарощування навантажень і підтримку психоемоційного балансу. Таким чином, брейкінг-фітнес стає потужним засобом для популяризації активного способу життя та комплексного фізичного розвитку на всіх етапах життя.

Список використаних джерел

1. Ангелюк І., Машталер І. Сучасні танці в системі олімпійських ігор. Олімпійський рух на теренах України - минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг. ред. А.В. Огністого, К.М. Огністої. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 46-50.
2. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 84-89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>
3. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Брейкінг у системі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2024. С. 31-35
4. Матуйзо В.О., Горголь П.С. Брейк-данс як вид хореографічного мистецтва. Тенденції і перспективи розвитку хореографічного мистецтва у контексті культурно-освітніх процесів: зб. наук. праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23-25 травня 2024 р. [гол. ред. Л.М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2024. С. 199-201.
5. Нарскін Г., Кобринський М., Нарскін О. Функціональне тренування в аспекті спортивної підготовки. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 3. С. 91-96.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Крук М.З., Курилло Т.В.

Державний університет «Житомирська політехніка»,

Актуальність теми дослідження. Важливою частиною плавальної підготовки є процес фізичної підготовки плавців, що спрямовано на розвиток і вдосконалення основних спортсменів, що виявляються в уміннях і навичках. Кращих результатів у плаванні можуть досягнути спортсмени-плавці, що мають всебічний фізичний розвиток і вищий рівень фізичної підготовленості. Тому вдосконалення фізичних якостей, на початкових і базових етапах їх підготовки, має особливе значення, для досягнення найвищих спортивних результатів, вже із юних років.

Мета дослідження. Проаналізувати науково-методичну літературу та виявити особливості формування фізичної підготовленості у юних спортсменів-плавців.

Результати досліджень. Загально відомо, що рівень фізичної підготовленості формуються на основі розвитку фізичних якостей. Будь-яка рухова дія вимагає їх використання. Вдосконалення рухових умінь і навичок, у не меншій мірі, залежать не тільки від багаторазового виконання різних вправ, але і від високого рівня розвитку фізичних якостей. У процесі навчання плаванню, спортсмен виконує величезну кількість вправ, що вимагає розвитку різних фізичних якостей, тому виконання певних технічних завдань вимагає від плавця розвитку сили витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. За таких умов завдання буде виконано більш ефективно, а плавальні рухи будуть природнішими. Важливою частиною плавальної підготовки є процес фізичної підготовки плавців, що спрямовано на розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей спортсменів, що виявляються в уміннях і навичках. Кращих результатів у плаванні можуть досягнути спортсмени-плавці, що мають всебічний фізичний розвиток і вищий рівень фізичної підготовленості.

Фахівці по різному трактують поняття фізичної підготовки. Наприклад, Володимир Папуша, визначає фізичну підготовку організованим процесом рухової діяльності людини, що має на меті оптимальний розвиток її фізичних якостей. У більш широкому значенні процес фізичної підготовки вважають процесом розвитку і вдосконалення не тільки фізичних якостей, а й оволодіння спортсменом руховими уміннями і навичками, що потрібні у фізкультурно-спортивній діяльності. Що ж до самих фізичних якостей, то вони трактуються, як розвинуті у процесі фізичного виховання і цілеспрямованого впливу рухові здібності людини, що дають їй можливість успішно виконувати певні рухові дії [2, с. 35-36]. У спортивному плаванні, як і в інших видах спорту, прослідковуємо чіткий взаємозв'язок між розвитком самих фізичних якостей і формуванням основних рухових навичок плавців. Починаючи з етапу попередньої підготовки, навчання плавальним рухам проходить на багато

ефективніше, якщо плавець вже володіє певним арсеналом рухових навичок і вищим рівнем розвитку основних фізичних якостей.

У кожному виді спорту удосконалюються саме ті фізичні якості, що дають можливість ефективно робити найбільш часто повторювальні рухи. Тому і сила, і швидкість, і витривалість, і гнучкість зі спритністю, відповідно до характеру дій, що виконуються, проявляються у єдності з домінуванням однієї з них. І якщо виходити з того, що фізичні якості не розвиваються уособлено, перебуваючи у постійній взаємодії, один і той самий результат може бути показано при різному ступеню їх розвитку. У таких випадках недостатній розвиток сили, особливо у юному віці, може бути компенсований вищим рівнем розвитку швидкості або гнучкості і навпаки [1].

Одним зі можливих шляхів вдосконалення процесу навчання плаванню може стати, наприклад, формування попередньої рухової готовності до виконання плавальних рухів. Результати проведених досліджень вказують на те, що для формування спеціальної рухової готовності дітей молодшого шкільного віку, ще на уроках фізичної культури, варто виконувати певний комплекс імітаційних та дихальних вправ, а також включати їх у ранкову гігієнічну гімнастику плавців-початківців. Також, за місяць-другий до початку практичних занять у басейні, можемо рекомендувати здійснювати фізичну підготовку на суші, що першочергово включає у себе розвиток координації рухів та гнучкості.

Також, навчання плаванню буде ефективнішим, за умови, якщо разом із фізичними якостями, у поєднанні із координацією рухів, юний плавець оволодіватиме технікою правильного дихання і правильного чередування напруження і розслаблення працюючих м'язів. Саме прояв цієї якості свідчить про схильність дитини до оволодіння плавальними рухами, особливо, на етапі початкової підготовки. Що стосується етапів базової підготовки, то метою тренувань на них, у спортивному залі, так би мовити, на суші, і у плавальному басейні, хоч і мають суттєві відмінності у засобах, методами, своєю спрямованістю і ступенем свого впливу на організм юних спортсменів, є підготовка організму плавців, до ведення ефективної змагальної боротьби, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, все ж таки, продовжує займати чільне місце.

У спортивному плаванні основними засобами розвитку фізичних якостей є фізичні вправи, що виконуються як на суші [4, 5], так і, безпосередньо, у воді. Всі вправи, що виконуються у воді, включено до розділу загальної плавальної підготовки, так як їх виконання відбувається вже у басейні, з використанням специфічних умов водного середовища. Безумовно, що вони ні у в якому разі не замінюють один одного, а тільки доповнюють. Тренувальні заняття у «залі сухого плавання» дають спортсмену можливість швидше і ефективніше вирішувати конкретні завдання тренувального процесу загального характеру, а тренеру, у той же час, зручніше виправляти помилки при виконанні тих чи інших вправ.

Також, тренування на суші у спортсменів-плавців дає можливість використання тих фізичні вправи, всесторонньо впливають на розвиток і вдосконалення не тільки необхідних фізичних якостей, а і потрібних для плавання умінь і навичок, а, також, дає можливість виконувати фізичні вправи в оптимальному режимі, оскільки для дитини, стійке положення на твердій опорі є більш природнім [3].

Висновки. Отже, підсумовуючи, варто зазначити, що плавання висуває певні вимоги до розвитку фізичних якостей юних плавців, які зумовлено специфікою самого плавання. Тому, на відміну від інших видів спорту, плавцям, першочергово, необхідно формувати попередню рухову готовність до виконання плавальних рухів, а вдосконалення фізичних якостей відбувається у незвичних для дітей умовах водного середовища. Варто, також, зазначити, що, на нашу думку, специфіка плавання полягає у тому, що це саме такий вид людської діяльності у якому розвиваються абсолютно всі групи м'язів, навіть мімічні.

Список використаних джерел

1. Глазирін І.Д. Плавання: [навч. посіб.]. К. : Кондор, 2006. 502 с.
2. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
3. Теорія і методика викладання плавання: Курс лекцій / А.З. Крук, М.З. Крук, С.Р. Биканов, П.В. Саламатов. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 71 с.
4. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Griban G., Prontenko K., Bloshchynskiy I. (2019). Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. Revista Dilemas Contemporaneos: Education, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 49.
5. Prysiazhniuk Stanislav, Tolubko Volodymyr, Oleniev Dmytro, Parczewskyy Yuriy, Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Zhyrnov Oleksandr. (2018). The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department. Journal of Physical Education and Sport. pp. 561 - 564. DOI:10.7752/jpes.2018.02081.

МІЖНАРОДНІ ПРОГРАМИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ТА ЇХ РОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Курташ С.А, Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Сьогодні пріоритетом державної політики багатьох країн, зокрема України, є розвиток студентського спорту. Участь студентів у міжнародних спортивних заходах не лише підвищує репутацію університетів, але й сприяє фізичному розвитку студентів, розвитку здорового способу життя та зміцненню зв'язків із іншими країнами. Міжнародна федерація університетського спорту (БІБи) повідомляє, що щороку понад 5 млн студентів зі 174 країн беруть участь у різноманітних

міжнародних програмах і змаганнях [4]. Студенти в Україні мало займаються спортом: лише 14,5 % регулярно займаються спортом, що значно нижче, ніж у розвинених країнах, де ці показники сягають 40-60 % [2]. Це означає, що необхідно створити ефективні способи залучення молоді до спортивних заходів, серед яких міжнародні програми студентського спорту повинні бути пріоритетними.

Мета дослідження - проаналізувати міжнародні програми студентського спорту та визначити, як вони вплинули на систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах у всьому світі та в Україні.

Результати досліджень. Вивчення поточного стану студентського спорту в усьому світі показало, що міжнародні спортивні програми є важливою частиною програми фізичного виховання у вищій школі. Міжнародна федерація університетського спорту (FISU) є найважливішою міжнародною організацією студентського спорту. Вона організовує Всесвітні універсіади, чемпіонати світу серед студентів та інші міжнародні змагання. Близько 10 тисяч студентів беруть участь у щорічних універсіадах, які проводяться з понад тридцятьма видами спорту [8]. З 1993 по 2023 роки Україна була постійним учасником літніх і зимових Універсіад, де її студенти здобули 280 медалей (76 золотих, 87 срібних і 117 бронзових) [3].

Дослідження показало, що FISU проводить багато освітніх і розвиткових програм, окрім університетів, щоб популяризувати спорт і розвивати лідерські якості студентів. Серед них особливе місце займає FISU Volunteer Leaders Academy, міжнародна програма підготовки волонтерів і лідерів студентського спорту, яка щороку збирає понад 100 студентів з різних країн. З 2017 року студенти в Україні беруть участь у цій програмі, і Спортивна студентська спілка України використовує отриманий досвід [6]. Програма FISU Healthy Campus була запущена у 2020 році з метою підтримки здорового середовища в університеті та залучення студентів до фізичної активності. FISU повідомляє, що університети, які беруть участь у цій програмі, збільшують кількість фізично активних студентів на 15-20 % [9]. В Україні Національний університет фізичного виховання і спорту України та Сумський державний університет реалізують цю програму.

Європейська університетська спортивна асоціація (EUSA), яка організовує Європейські університетські ігри та чемпіонати Європи серед студентів, відіграє важливу роль у розвитку студентського спорту. Це були змагання, які поєднали масовий студентський спорт із спортом вищих досягнень. Порівняно з тими, хто не займається спортом, студенти, які беруть участь у програмах EUSA, демонструють кращі академічні результати та фізичну підготовку, ніж студенти, які не займаються спортом [10]. З 2004 року Україна бере участь у програмах Європейської студентської спортивної асоціації (EUSA), і українські навчальні заклади неодноразово приймали європейські студентські чемпіонати з різних видів спорту [1].

Вивчення впливу міжнародних програм студентського спорту на систему фізичного виховання в університетах показує, що вони мають великий

потенціал для зміни традиційних методів. Спорт для студентів є важливою частиною університетської культури в Сполучених Штатах і Канаді. Щорічно близько 500 тисяч студентів беруть участь у різноманітних спортивних заходах, організованих понад 1200 університетами Національною асоціацією студентського спорту США (NCAA) [7]. Студенти-спортсмени можуть успішно поєднувати навчання та спорт завдяки програмам NCAA, які також надають їм академічну підтримку та спортивну підготовку. Європейські університети активно використовують досвід NCAA, зокрема через програму Dual Career, яка намагається допомогти студентам поєднувати навчання та спортивну кар'єру [5].

Поступово впроваджуються міжнародні методи організації студентського спорту в систему фізичного виховання вищої освіти в Україні. Щоб дозволити українським студентам брати участь у програмах розвитку та міжнародних змаганнях, Спортивна студентська спілка України співпрацює з FISU та EUSA. У 2019 році Міністерство освіти і науки України, Спортивна студентська спілка України та FISU підписали меморандум про співпрацю, щоб дотримуватися міжнародних стандартів у студентському спорті [3].

Дослідження впливу міжнародних програм студентського спорту на залучення студентів до фізичної активності в українських університетах показало, що університети, які активно беруть участь у таких програмах, демонструють більшу кількість студентів, які займаються фізичною активністю. Так, понад 65 % студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, який є учасником програми FISU Healthy Campus, регулярно беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, що значно перевищує середній показник по країні [2]. У Сумському державному університеті, який неодноразово представляв Україну на Європейських університетських іграх, спостерігається зростання кількості студентів, які обирають спортивно-орієнтовані заняття з 23% у 2015 році до 42% у 2022 році [1].

Висновки. Вища освіта в Україні та по всьому світу значною мірою залежить від міжнародних програм студентського спорту. Вони сприяють розвитку здорового способу життя серед студентів, сприяють розвитку їхніх фізичних якостей, а також забезпечують можливості для міжкультурного обміну та професійного зростання. Участь українських університетів у програмах FISU, EUSA та інших міжнародних організацій дозволяє впроваджувати нові підходи до організації фізичного виховання, підвищувати мотивацію студентів до занять спортом і створювати спортивну інфраструктуру.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В., Бойко В. М. Розвиток студентського спорту в Україні: від масовості до результативності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 91-97.
2. Грибан Г. П., Кузнецова О. Т. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентів у системі вищої освіти України. Науковий часопис НПУ імені М. П.

Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 8(140). С. 115-121.

3. Імас Є. В., Циганенко О. І. Міжнародний досвід організації студентського спорту та його імплементація в Україні. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2022. Вип. 45. С. 60-67.

4. Кашуба В. О., Дутчак М. В., Лазарева О. Б. Стратегічні напрями розвитку студентського спорту в Україні на період до 2025 року. Спортивна наука України. 2021. № 3(93). С. 30-37.

5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 123-133.

6. Турчик І. Х., Шиян О. І., Паєвський В. В. Вплив міжнародних спортивних організацій на розвиток студентського спорту в Україні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 5. С. 201-207.

7. Huml M. R., Bergman M. J., Hums M. A. From the playing field to the classroom: The academic challenges for NCAA Division I athletes. Journal of Issues in Intercollegiate Athletics. 2020. Vol. 13. P. 211-230.

8. Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics, 2022. 312 p.

9. Popeska B., Sivevska D., Ignatov G., Gregorc J. University sport as a tool for improving the quality of university education. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21(3). P. 72-83.

10. Rodrigues P., Soares J. Sport participation in European higher education: impacts on academic performance and lifestyle. European Journal of Sport Science. 2022. Vol. 22(4). P. 78-93.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 14-16 РОКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ЗАСОБАМИ ФУТЗАЛУ

Логвиненко С.С., Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Сьогодні фізичне виховання в школах змінюється: впроваджуються нові підходи та види активності, що базуються на сучасних технологіях та роблять навчання більш доступним потребам та можливостям учнів. Але, як показує практика, шкільна фізкультура ще не дає учням достатньої рухової активності, не забезпечує їх здоров'ям, підготовкою та знаннями, які б знадобилися в житті. Саме тому питання модернізації фізичної культури залишається актуальним.

Сучасна шкільна програма, включаючи варіативні модулі, надає можливість адаптувати навчальний матеріал з фізичної культури. Це дозволяє інтегрувати в уроки види спорту та рухові активності, які, з одного боку, є цікавими та доступними для сучасних учнів, а з іншого - позитивно впливають на їхнє здоров'я, розвиток та формування необхідних навичок.

Мета статті - вивчити умови зміцнення фізичного здоров'я та розвитку учнів 14-16 років шляхом залучення їх до занять футзалом.

Результати досліджень. Футзал - це спортивна дисципліна, яка, маючи спільні риси з футболом, водночас має свої переваги, що робить її неповторною. Протягом останніх років футзал демонструє зростаючу динаміку, стаючи дедалі більш захопливим та популярним. Футзал включений до Проєкту Президента України «Пліч-о-пліч Всеукраїнські шкільні ліги» серед семи видів спорту, де протягом 2024/2025 учні різних класів проходять 5 етапів та 10 місяців захопливих змагань на різних рівнях: шкільний, територіальний, районний, обласний та всеукраїнський. На Житомирщині реалізується даний Проєкт профільними управлінням у сфері фізичної культури та спорту м. Житомира та Житомирської області, спільно із Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України та спортивними федераціями, асоціаціями з включеними видами спорту Житомирської області. Однозначно по закінченню цей Проєкт дасть поштовх до зацікавленості учнів до футзалу, створення умов для розвитку футзалу серед учнів, підтримки у закладах загальної середньої освіти системи фізичного виховання, залученні перспективних та обдарованих учнів до занять футзалом у закладах спеціалізованої позашкільної освіти та інших закладів фізичної культури та спорту.

Футзал є популярним видом спорту, який активно розвивається в освітніх закладах та на змаганнях різного рівня від шкільних та студентських турнірів до всеукраїнських та міжнародних змагань. У багатьох навчальних закладах функціонують спортивні секції з футзалу, а також проводяться міські шкільні змагання. Асоціація футзалу України сприяє розвитку цього виду спорту, організовуючи, зокрема Шкільну футзальну лігу України [6].

Сьогодні в школах, зокрема і на Житомирщині, активно впроваджуються варіативні модулі на уроках фізичної культури. Це робиться для того, щоб зробити уроки більш сучасними та цікавими, залучити дітей до спорту. Головна мета - це збільшити активність дітей, навчити здорового способу життя, розкрити їх таланти та потенціал і допомогти учням стати гармонійно розвиненими особистостями.

Метою варіативного модуля «Футзал» навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів та 10-11 класів є зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння формуванню важливих морально-вольових та психофізичних якостей; формування рухових умінь та навичок; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах [4, 5].

Варіативний модуль «Футзал» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтованих навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення даного модуля. Для оцінки рівня засвоєння теорії, розвитку фізичних здібностей та технічних навичок у футзалі, учні щороку після вивчення відповідного модуля складають навчальні нормативи, які визначає вчитель. Ці

нормативи є орієнтовними та слугують для відстеження особистого прогресу учнів, а не для вирішального впливу на підсумкові оцінки.

Зацікавленість учнів шкільного віку у заняттях футзалом справді висока, і на це є кілька причин:

1. Динамічність та швидкість гри: футзал - це швидка та динамічна гра, яка приваблює дітей своєю активністю та постійними змінами ситуації, масовістю ігрових епізодів, це особливо важливо для сучасних дітей, які звикли до швидкого темпу життя та розваг.

2. Технічна складова: футзал вимагає високого рівня технічної майстерності, що стимулює дітей до розвитку своїх навичок, можливість демонструвати свою техніку та спритність, що робить гру більш привабливою.

3. Командний дух: футзал - це командна гра, яка розвиває почуття колективізму та взаємодопомоги, діти мають можливість спілкуватися та взаємодіяти з однолітками, що сприяє їхній соціалізації.

4. Доступність: футзалом можна займатися у приміщенні, що робить його доступним у будь-яку погоду, для гри у футзал не потрібен великий майданчик, що полегшує його організацію в школах.

5. Популярність: футзал стає все більш популярним видом спорту, що також впливає на зацікавленість дітей.

Кожен рух, кожна м'язова активність - це не тільки втрата енергії, але і її накопичення. Під час будь-якої вправи дихання людини стає частішим, енергійніше б'ється серце. Інтенсивніше тече по судинах кров, організм людини більш повно насичується киснем та поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але уже з надлишком. Утворюється певний енергетичний капітал, який забезпечує в кожний наступний момент ще більшу втрату енергії [2, с. 16].

Фізкультурно-оздоровчі засоби футзалу включають у себе різноманітні вправи та методики, спрямовані на покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя. Вони включають в себе: загально-фізичну підготовку (біг, стрибки, вправи на гнучкість, вправи на силу), спеціальні вправи з футзалу (володіння м'ячем, тактичні вправи, ігрові вправи) та оздоровчі методики (розминка та заминки, дихальні вправи, вправи на розслаблення, гігієнічні процедури) [6].

Організація занять передбачає використання різних вправ та методик для запобігання монотонності, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, поступового збільшення навантаження відповідно до рівня підготовленості учнів, дотримання правил техніки безпеки під час занять та створення сприятливої атмосфери на заняттях [1, 3].

Опитування вчителів фізичної культури на Житомирщині показали, що діти проявляють високу зацікавленість до вивчення варіативного модулю «Футзал». Отже, можна стверджувати, що футзал є популярним та привабливим видом спорту для учнів шкільного віку. Разом, з тим для розвитку фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти стало б вирішення

низкі специфічних проблем, які ускладнюють популяризацію футзалу та якісне впровадження варіативного модулю, а саме:

1. Недостатнє фінансування: школи часто мають обмежений бюджет, що ускладнює придбання необхідного інвентарю і форми та організацію змагань, не всі батьки можуть взяти на себе тягар додаткових фінансових витрат на екіпіровку, поїздки на змагання тощо.

2. Відсутність або недостатня якість спортивної інфраструктури: не всі школи мають пристосовані спортивні зали для футзалу.

3. Відсутність кваліфікованого фахівця: не вистачає вчителів фізичної культури, які мають спеціалізацію з футзалу та можуть якісно проводити заняття.

4. Перевантаженість навчальної програми: включення футзалу до шкільної програми може бути ускладнене через перевантаженість навчального плану та брак часу для додаткових спортивних занять. Будь-які додаткові заняття займають час, що може впливати на успішність у навчанні.

5. Недостатня популяризація футзалу серед учнів: не завжди вдається зацікавити учнів футзалом, особливо у порівнянні з іншими популярними видами спорту, захоплення футзалом може призвести до того, що школяр буде ігнорувати інші види фізичної активності, необхідні для гармонійного розвитку.

6. Травматизм: футзал, це динамічний вид спорту, тому не рідко виникають травми. Оскільки це стосується дітей, які ще не повністю сформували свій опорно-руховий апарат. Це відлякує батьків від того, щоб їхні діти займалися цим видом спорту.

7. Відсутність системи шкільних змагань: не завжди є можливість організовувати регулярні шкільні змагання з футзалу, що знижує мотивацію учнів.

8. Сучасний стан в Україні та особливості сучасних дітей та батьків: спочатку Союз, наразі війна призвела до багатьох негативних наслідків, серед яких дистанційна освіта, у трьох областях на Сході України через безпекову ситуацію заборонено навчально-тренувальний процес та проведення спортивних заходів та змагань, у силу розвитку комп'ютерних технологій діти ведуть малорухливий спосіб життя, замкнуті у домівках за гаджетами, мало перебувають на свіжому повітрі, психічно перевантажені і не врівноважені, здоров'я сучасних дітей значно ослаблене, навіть фізкультурно-оздоровчі заняття з футзалом можуть стати причиною фізичного і психологічного перевантаження дитини

Висновки. Футзал і футбол - це два популярні види спорту, кожен з яких має свої переваги. Вибір між футзалом та футболом залежить від особистих уподобань. Футзал - це технічна гра, це швидкість і спритність, футбол це масштабні події та фізична витривалість. Наші спостереження свідчать, що впровадження варіативного модулю «Футзал» в процес фізичного виховання навчальних закладів загальної середньої освіти є одним із важливих розділів навчальної програми з фізичної культури.

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних

прийомів з футзалу є розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду спорту. З метою контролю якості навчання футзалу, учні щорічно виконують навчальні нормативи, які обирає педагог. Ці нормативи є допоміжним інструментом, що дозволяє відслідковувати динаміку особистих досягнень учнів, і не є головним чинником при виставленні тематичних, семестрових або річних оцінок.

Незважаючи на спроби впровадити інновації та нові види активності, використовуючи сучасні технології, ми все ще не можемо забезпечити дітей достатнім рівнем рухової активності, здоров'ям та необхідними знаннями. Саме тому питання модернізації фізичної культури залишається актуальним. Для подолання зазначених проблем фізичного виховання учнів 14-16 років фізкультурно-оздоровчими засобами футзалу необхідно: збільшити фінансування шкільного спорту, покращити спортивну інфраструктуру шкіл, підвищити кваліфікацію та мотивацію вчителів фізичної культури, впроваджувати програми популяризації футзалу серед учнів та співпрацювати з Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України та Асоціацією футзалу України для організації шкільних змагань.

Проведений нами аналіз тематики дослідження у науковому просторі виявив недостатню увагу до фізичного виховання учнів загальної середньої освіти фізкультурно-оздоровчими засобами футзалу та відсутність наукових доробок в Україні щодо висвітлення актуальних проблем розвитку футзалу за спеціальністю 014 Середня освіта, що слугуватиме подальшою базою апробації даної тематики.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Житомир, 18 червня 2021 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: ПНУ. 2021. С. 12-17.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
3. Грибан Г.П., Мухін В.І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука - 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 21-24.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи: затв. наказом МОН від 03 серпня 2022 року № 698. Київ. 425 с. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи: затв. наказом МОН від 03 серпня 2022 року № 698). <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>
6. Футзал: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Братусь, В. І. Воронова, В. В. Ніколаєнко, М. П. Повисший, О. В. Червоний [та ін.]. Республіканський наук.-метод. кабінет Мін-ва молоді та спорту України. К., 2015. 111 с.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФЛОРБОЛУ

Мазяр В.С., Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. В Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році Освітня галузь «Фізична культура» сказано, що метою освітньої галузі фізичної культури 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. Інваріантна складова Базового навчального плану базової освіти, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності [1]. В той же час самі учні із запропонованих варіативних модулів визначають 3-4 модулі, які будуть викладатися протягом чверті/триместру. Одним із таких модулів у школах України упроваджено флорбол.

Мета дослідження - розкрити основні історичні аспекти розвитку флорболу у світі та Україні.

Результати дослідження. Флорбол - є одним з різновидів хокею, гра у формі матчу відбувається між двома командами, пластиковим м'ячем, удари по якому завдають спеціальною клюшкою. Мета гри - забити як найбільше м'ячів у ворота суперника, дотримуючись правил гри. Кожна команда складається із голкіпера та п'яти польових гравців [5]. Матч складається з 3-х періодів, тривалістю 20 хв з 10-хвилинними переривами між періодами. Дії флорболістів дуже різноманітні, вони миттєво повинні приймати рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець має бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти клюшкою та м'ячем, володіти тактичними навиками, відзначатися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри. Сучасний офіційно регламентований м'яч для флорболу - пластиковий, має 26 отворів, вагу - 23 г. У 1958 році було виготовлено компанією «Косом» цільну клюшку з пластмаси, що отримала високу оцінку любителів хокею, а саму гру стали називати «хокеєм на підлозі» [4].

Назва флорбол (AoogBall) присвоєна грі Міжнародною федерацією флорболу 12 квітня 1986 року у шведському місті Хускварна. Особливого розвитку ця гра набула в США. Хокей на підлозі після його визнання в США та Канаді стрімко розвивався серед дітей та юнацтва. Грали підлітки в закритих приміщеннях легкими пластиковими шайбами (м'ячі з'явилися пізніше, у Швеції) і пластиковими клюшками. Ці клюшки нагадували хокейні, але мали м'яке перо, яке можна було загинати під зручну руку. Флорбол у Європі

з'являється дещо пізніше. Шведські студенти у 1968 році, коли поверталися із Нідерландів на Батьківщину привезли клюшки і шайби для флорхокею. Захопившись грою, молоді люди прийшли до висновку, що флорхокей досить перспективний, а тому вирішили зайнятися просуванням цього виду спорту в тренувальних клубах і спортивних юнацьких школах. Були встановлені ділові зв'язки з представниками компанії «Косом» у США і Швеції [5, с. 6].

У 1980 році було доведено спортивній владі Швеції необхідність розвитку флорхокею і створення федерації. У той момент вид спорту увійшов у нову фазу розвитку. Із метою ознайомлення з флорхокеєм і його популяризації були організовані і проведені два чемпіонати країни під егідою Шведського товариства любителів хокею в закритих приміщеннях в 1980 і 1981 рр., які показали, що гра має велике майбутнє. У 1986 році в місті Хускварна була заснована Міжнародна федерація флорболу (IFF), в яку відразу ж увійшли національні федерації Швеції, Швейцарії та Фінляндії. Через 10 років, в результаті планомірного розвитку виду спорту в усьому світі, в Стокгольмі був проведений перший Чемпіонат світу серед чоловічих команд, перемогу в якому здобула шведська команда [4, с. 7].

Флорбол в Україні з'явився в 1997 році завдяки директору ДЮСШ №3 міста Донецька. Там було створено вперше Федерацію флорболу Донецької області. Реальних успіхів вдалося досягти лише в 2009 році, коли зусиллями меценатів і ентузіастів з'явилася Всеукраїнська федерація флорболу. Почали проводити чемпіонати, кубки та інші змагання. З того часу український флорбол почав прогресувати: з'являлося все більше гравців і клубів у різних містах. У 2016 році було створено Українську федерацію флорболу (УФФ).

У 2005 році була створена Всеукраїнська федерація Флорболу, яка входить до УФФ. Станом на січень 2012 року флорбол функціонує майже у всіх областях України, зокрема, Львівській, Тернопільській, Івано-Франківській, Хмельницькій, Волинській, Рівненській, Чернівецькій, Київській, Чернігівській, Сумській, Полтавській, Харківській, Кіровоградській, Дніпропетровській, Запорізькій. Кількість аматорів і професіоналів стрімко зростає [6].

У Львові 18-19 червня 2011 року на арені «Україна» (спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка) відбулися наймасштабніші змагання в історії українського флорболу - Відкритий кубок України. У турнірі взяло участь 24 команди з 10 регіонів України, також команда з Латвії. Історичною подією став фінал Кубку, де за традицією змагались команда Мелітополя та Латвії в якій довгоочікувану перемогу з рахунком 7:5 здобули українці [4, с. 8].

Зараз в Україні існує кілька ліг і асоціацій флорболу. У кожній з них свої цілі й особливості. Українська федерація флорболу - найбільша організація в нашій країні, яка пов'язана з цим видом спорту. Саме під егідою УФФ змагання проводяться на високому рівні. Також УФФ об'єднує всіх, хто пов'язаний з флорболом і є представником України на міжнародній арені.

Наразі флорбол є одним із маловивчених видів спорту, необхідність розширення науково-дослідної роботи у цьому виді спорту зумовлена наступними чинниками: відсутність науково-методичних розробок, які

стосуються класифікації техніки гри у флорбол, проблем навчання флорболу учнів закладів загальної середньої освіти, створення методик тощо. Наші дослідження показують, що значна частина вчителів (57,4-76,2 %) не володіють в достатній мірі правилами проведення флорболу. В той же час вони добре розуміють, що від наявності бажаючих учнів займатися флорболом, спортивного майданчику та інвентарю цей вид може бути включений до занять з фізичної культури. Слід зазначити, що переважна частина вчителів готова до упровадження флорболу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти [2, с. 110].

Найбільшою перешкодою для впровадження флорболу на уроках і в позаурочний час у закладах загальної середньої освіти є відсутність спортивних залів та майданчиків, потрібного обладнання й відповідної професійної підготовки вчителів фізичної культури. Викладання флорболу у закладах вищої освіти у навчальній дисципліні «Сучасні модулі Нової української школи з методикою викладання» - це шлях до активного розвитку цієї рухливої гри в учнівському середовищі [3, с. 66].

Висновки. У цілому флорбол в Україні продемонстрував свою популярність серед дітей та юнацтва. Під егідою ФФУ почався реальний вплив клубів на процес розвитку флорболу в Україні. На різному етапі з'явилися проблеми які стримують розвитку флорболу, але вони вирішуються. Із введенням модуля «Флорбол» у закладах загальної середньої освіти цей вид спортивних ігор набирає нових темпів розвитку.

Список використаних джерел

1. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році Освітня галузь «Фізична культура». Додаток 12. IMR-2023-2024-Fizychna.kultura.12.09.2023.pdf
2. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Перспективи впровадження варіативного модулю «флорбол» до навчальної програми з фізичної культури для юнаків 14-16 років. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред.О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 5 (178) 24. С. 108-111. БОІ: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).22)
3. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Фізкультурно-оздоровчі заняття з флорболу для учнів 14-16 років. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 65-67.
4. Максименко Л.М., Кравченко І.М., Мирна А.І. Флорбол на початковому етапі підготовки: навч.-метод. посіб. з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання». Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 123 с.
5. Максименко Л.М., Скрипка І.М. Теоретико-методичні основи техніки навчання флорболу дітей 8-10 років. Методичні рекомендації. Суми. 2020. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
6. Радченко О., Швай О., Самолук В., Дмитрук В. Історичні аспекти розвитку флорболу в Україні та на Волині. Спортивні ігри. 2022. №3(25). С. 130-138. <https://1281-1569-1-PB.pdf>

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Мізін С.Г., Максименко Б.С.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) вимагають урахування індивідуальних особливостей студентів [1-2, 5]. Традиційні методи фізичного виховання, що орієнтуються на уніфіковані нормативи, не завжди відповідають рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я та особистим уподобанням студентів. Це призводить до низької мотивації до занять спортом, зниження рівня фізичної активності та недостатньої ефективності навчального процесу.

Індивідуалізація фізичного виховання дозволяє створити умови для гармонійного фізичного розвитку студентів, формування їхньої мотивації до здорового способу життя, а також підвищення загального рівня фізичної підготовленості [1, 4]. Врахування особливостей кожного студента, таких як рівень фізичного розвитку, стан здоров'я, психологічні особливості та інтереси, сприяє ефективнішому використанню навчального часу та покращенню спортивних результатів. Зростання кількості студентів із низьким рівнем рухової активності, проблемами опорно-рухового апарату, надлишковою масою тіла та іншими хронічними захворюваннями ще більше підкреслює необхідність переходу до персоналізованого підходу у фізичному вихованні.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз підходів до індивідуалізації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, визначення ефективних методик персоналізованого фізичного навантаження та розробка рекомендацій щодо впровадження індивідуалізованих навчальних програм у практику фізичного виховання.

Результати дослідження. Фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) є важливою складовою всебічного розвитку студентів, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та формуванню мотивації до здорового способу життя. В умовах сучасного освітнього простору відбувається трансформація традиційних підходів до фізичного виховання, що зумовлено впливом науково-технічного прогресу, змін у способі життя молоді та необхідністю впровадження інноваційних методів навчання [3, 5].

Сучасні підходи до фізичного виховання студентів базуються на таких принципах:

Індивідуалізація та диференціація - адаптація навчальних програм відповідно до рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, інтересів та мотивації студентів.

Комплексний підхід - поєднання традиційних фізичних вправ із сучасними методами активного відпочинку, оздоровчих технологій та реабілітаційних практик.

Гнучкість та варіативність програм - можливість студентів самостійно обирати види фізичної активності (фітнес, йога, плавання, єдиноборства, командні види спорту тощо).

Зміщення акценту на здоров'язберезжувальні технології - орієнтація на профілактику захворювань, корекцію постави, розвиток гнучкості, витривалості та адаптаційних можливостей організму.

Інклюзія та доступність - створення умов для занять фізичною культурою студентів з особливими освітніми потребами та обмеженими фізичними можливостями [1].

Індивідуалізація фізичного виховання - це педагогічний підхід, який передбачає врахування індивідуальних особливостей, можливостей, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, психофізичних характеристик та інтересів кожного студента під час організації рухової активності [4]. Основна мета індивідуалізації - забезпечити максимальну ефективність фізичних занять, підвищити їхню мотиваційну привабливість та покращити результати фізичного розвитку [5].

Індивідуалізація фізичного виховання ґрунтується на таких принципах:

Врахування фізіологічних особливостей - адаптація навантажень відповідно до вікових, статевих, генетичних та функціональних можливостей студентів.

Орієнтація на рівень фізичної підготовленості - визначення стартового рівня розвитку рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, координації) та поступове їхнє вдосконалення.

Мотиваційний підхід - використання у програмі вправ і видів спорту, які є цікавими та доступними для студентів.

Диференційоване дозування навантажень - регулювання інтенсивності, тривалості та складності вправ відповідно до індивідуальних можливостей та стану здоров'я студентів.

Самоконтроль та зворотний зв'язок - активне залучення студентів до оцінки власного фізичного стану, аналізу прогресу та корекції тренувальних програм [4].

Індивідуалізація фізичного виховання передбачає використання різних форм і методів навчання:

- різнорівневі групи - поділ студентів на групи за рівнем рухової підготовленості;

- персоналізовані програми - складання тренувальних планів з урахуванням особистих особливостей;

- вільний вибір видів рухової активності - студенти можуть обирати ті види спорту, які їм цікаві та комфортні [5].

Основні моделі сучасного фізичного виховання у ЗВО:

1. Класична модель - обов'язкові заняття за уніфікованою програмою фізичного виховання.

2. Вибірково-індивідуальна модель - студенти можуть обирати вид фізичної активності відповідно до своїх уподобань.

2. Оздоровчо-реабілітаційна модель - спрямована на корекцію стану здоров'я студентів, які мають медичні протипоказання до активних фізичних навантажень.

3. Спортивно-змагальна модель - акцент на розвиток спортивних досягнень, участь у змаганнях та активний розвиток студентського спорту.

4. Дистанційна та змішана модель - інтеграція онлайн-курсів, самостійних тренувань та відеоуроків у систему фізичного виховання.

Перспективи розвитку фізичного виховання у ЗВО:

- розширення варіативних дисциплін у навчальних програмах (наприклад, сучасні фітнес-напрямки, скандинавська ходьба, функціональні тренування тощо);

- використання штучного інтелекту для персоналізованих тренувальних програм;

- активне залучення студентів до проєктної та дослідницької діяльності у сфері фізичної культури;

- створення центрів фізичної активності при університетах для розвитку спортивної культури.

Висновки. Таким чином, сучасні підходи до фізичного виховання у ЗВО спрямовані на підвищення якості освітнього процесу, створення мотиваційного середовища для студентів, впровадження інноваційних методів навчання та забезпечення доступності занять для всіх категорій студентів.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Степанюк В., Анікеєв Д. Сучасні підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти: виклики, можливості та перспективи впровадження. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (29(4), 2025. С. 182-189. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29C4>)

2. Банах В. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (15), 2019. С. 11-15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15>.

3. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д. Теоретичні засади використання диференційованого підходу у фізичному вихованні населення різних вікових категорій та його оздоровче значення. Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород : Говерла, 2017. Вип. 2 (41). С. 34-37.

4. Карпюк І. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 1 (21), 2013, С. 106-109.

5. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: 13.00.02 - теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Тернопіль, 2010. 22 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Нагорний О.Р., Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. В сучасному світі, де активність та здоровий спосіб життя мають бути на високому рівні, враховуючи політичну ситуацію та воєнний стан в країні, фізичне виховання молоді має відігравати важливу роль. На сьогоднішній день проблема низького рівня здоров'я і фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді залишається однією з важливих проблем [2, 4, 8 та ін.]. Низка авторів стверджуює, що причиною цього являється інтенсивна освітня діяльність із високими розумовими навантаженнями і емоційними напруженнями, збільшення потоку нової інформації й обсягів засвоєння навчального матеріалу, що призводить до відсутності вільного часу для занять фізичною культурою [6]. Окрім цього епідемія СОУГО-19, повномасштабна війна рф проти України, дистанційне навчання, тимчасове переміщення населення, відсутність умов для навчання і занять фізичними вправами тощо призвели до критичного фізичного стану учнів закладів загальної середньої освіти. Перед вчителями фізичної культури постало завдання пошуку нових шляхів заохочення дітей до занять фізичною культурою і спортом, зміцнення здоров'я, покращення їх фізичних якостей.

Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури активізує інтерес учнів до рухової активності, що позитивно впливає на стан їх фізичної підготовленості [7]. Наразі ефективним вирішенням цієї проблеми є впровадження кросфіт-технологій на уроках фізичної культури. Кросфіт як один із важливих засобів фізичної активності молоді може позитивно вплинути на якість освітнього процесу, заохотити учнів до активних занять фізичною культурою, покращити їх фізичну підготовленість, психо-емоційний стан та підготувати до захисту Батьківщини. Використання кросфіту на уроках фізичної культури може сприяти покращенню моторної щільності уроку і вирішити цілий ряд фізкультурно-оздоровчих і спортивних завдань учнів.

Мета дослідження - розглянути кросфіт як інноваційний засіб фізичної активності учнів, спрямований на формування мотивації учнів до активних занять фізичною культурою та спортом.

Результати досліджень. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати про доцільність використання кросфіту в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти. Кросфіт є програмою вправ на силу, загальну та силову витривалість, швидкісно-силові якості до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ з важкої атлетики, вправ на гімнастичних приладах, перенесення вантажів тощо. Усі вправи у CrossFit умовно поділені на три основні групи:

М - тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»);

Є - гімнастика (робота з обтяженням власної ваги);

W - вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика) [1].

Програма CrossFit-тренувань будується за одним з трьох принципів:

1) без врахування часу. Проведення тренувань з певною кількістю повторень у кожній вправі в межах одного підходу; 2) з урахуванням часу. Такий самий принцип, як і без урахування часу, тільки проходження всіх раундів має хронометруватися. Кожне тренування повинно бути спрямоване на скорочування часу виконання всіх раундів; 3) з урахуванням кількості підходів. Задаються певні часові рамки, в яких потрібно виконати максимальну кількість підходів за заданий час.

Система тренувань CrossFit містить велику кількість різних програм, пов'язаних із варіацією одних і тих самих вправ, які підходять для різних груп населення, особливо для молоді. Однак основним компонентом даного тренування є правильне дозування навантажень з урахуванням віку, статі та рівня фізичної підготовленості людини. Інтенсивність та частота навантажень під час тренування також підбирається індивідуально з урахуванням вище зазначених критеріїв [5]. Позитивним моментом даної системи можна вважати її універсальність, яка заключається у використанні широкого кола тренувальних засобів, а також у можливості вибору потрібних режимів тренувальних навантажень для впливу на конкретні фізичні якості. Відмінною рисою тренувань за методикою CrossFit є те, що вони не є одноманітними, їм притаманна варіативність. Основним завданням використання прийомів в CrossFit є одночасне залучення великої кількості м'язових груп (близько 95 %). Таким чином, можна стверджувати, що заняття за методикою CrossFit доцільно використовувати під час проведення занять з фізичного виховання через свою універсальність та різноманітність вправ, вони позитивно впливають на формування фізичного та психічного стану здобувачів освіти, підвищують витривалість і їх основні фізичні якості, при цьому є доступними для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості [3].

Висновки. Узагальнюючи результати впровадження засобів з кросфіту у процес фізичного виховання, можна позитивно вплинути на оздоровчий аспект заняття, на розвиток фізичних якостей, покращення психо-емоційного стану, збільшення моторної щільності уроку, а також зацікавити учнів до занять фізичною культурою та спортом.

Список використаних джерел

1. Гончаренко С.В. Розвиток силових здібностей юнаків 15-16 років засобами кросфіту. 2022. С. 23.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Підвищення фізичного стану здобувачів у процесі фізичного виховання: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Поліський університет», 2024. 30 с.
3. Лоза Т.О., Єременко Н.О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, (18-19 травня 2017 року, м. Суми): у 2 т. [редкол.: Ю.О. Лянной, М.О. Лянной, О.А. Томенко та ін.]. Суми : [СумДПУ ім. А. С. Макаренка]. 2017. Т. 1. С. 86-89.

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

5. Слюсаренко В.В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. Методичний посібник. Вінниця, 2017. 49 с.

6. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. С.190-194.

7. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpalii S., BiBlei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloshchynskyi I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019; 8(3.1): 224-232. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.L656>

8. Griban G., Lyakhova N., Sirenko R., Terentieva N., Sahach O., Salnykova S., Kanishcheva O. (2024). State of students' health and physical fitness under the restrictions of martial law. Acta Balneologica, 66 (5), 324-329. doi: 10.36740/ABAL202405105

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

Пантус О.О.

Поліський національний університет

Актуальність дослідження. У сучасних умовах активно оновлюються численні сфери життя, і система фізичного виховання студентів не є винятком. Це зумовлено необхідністю перерозподілу цілей, завдань та методів навчання, щоб поліпшити фізичну підготовленість молоді, її функціональний стан і сприяти формуванню ціннісного ставлення до здоров'я. З огляду на те, що сьогодні спостерігається зниження рівня здоров'я та фізичної активності серед молоді, а також зростання частки здобувачів вищої освіти, що потребують переводу до спеціальної медичної групи, виникає нагальна потреба в застосуванні інноваційних методів фізичного виховання. Важливість удосконалення сучасної системи фізкультурної освіти продиктована також відхиленням засобів педагогічного процесу від мотиваційних інтересів студентської молоді.

Останнім часом спостерігається посилення значення фізичних вправ у підтримці здоров'я, профілактиці хвороб та продовженні життя. Одним із найбільш популярних та ефективних напрямків є використання функціонального тренінгу як складової фізкультурної освіти [5].

Функціональний тренінг - це спеціалізована форма тренування, яка спрямована на комплексне вдосконалення всіх фізичних якостей. Цей вид

тренувань базується на рухах, які імітують повсякденні дії людини, що в результаті сприяє розвитку функціональної сили м'язів. Для таких тренувань використовують обладнання, яке дозволяє здійснювати рухи вільно, без обмежень у траєкторії: спеціальні тренажери, медболи, платформи для балансування, вільні ваги. При чому м'язи працюють і рухаються найбільш звичайним, природнім для них чином, як у повсякденному житті. Ці м'язи важливі для підтримки правильного положення хребта і постави. Простота вправ не виключає їхньої ефективності, оскільки всі групи м'язів, включаючи глибокі, активуються в процесі тренування. Завдяки такому підходу зменшується навантаження на суглоби та хребет, що мінімізує ризик травм. Тому функціональний тренінг може бути корисним як для студентів основної, так і спеціальної медичної групи.

Особливістю функціонального тренінгу є його універсальність, оскільки такі вправи підходять для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи в основному використовують вагу власного тіла або легкі обтяження, що робить їх доступними для всіх. Такий тренінг дозволяє поступово розвивати силу та витривалість без складних рухів чи інтенсивних тренувань, готуючи організм до вирішення обов'язкових завдань.

Варіативність функціонального тренінгу також є важливою перевагою, оскільки вправи в ньому завжди змінюються і комбінуються, створюючи унікальні та неповторні комплекси для кожного заняття. Це підвищує інтерес до фізичних навантажень та мотивує студентів займатися спортом не тільки в тренажерному залі, а й самотійно удома.

Мета дослідження - вивчити вплив функціонального тренінгу на фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти і їхню мотивацію до занять фізичними вправами.

Результати досліджень. В основі функціонального тренінгу лежать наступні принципи: впровадження багатосуглобових рухів, пліометрія, інтервальні та кругові тренування, змінність навантаження та амплітуди рухів, використання нестандартного спортивного інвентарю [1]. Зміна навантажень на функціональних тренуваннях здійснюється за рахунок ускладнення рухів (вправ), що виконуються. Такий підхід сприяє покращенню функціональної сили, що важливо для здобувачів з різними рівнями підготовленості, і знижує ризик травм [2, 3, 6 та ін.]. Функціональний тренінг ідеальним зміцнює здоров'я та робить гарну статуру на довгі роки.

Для оптимальних результатів необхідно вибрати відповідний рівень навантаження та вправи, які сприятимуть активації та зміцненню всіх м'язових груп. При цьому застосування тренажерів з вільною траєкторією руху дозволяє максимально задіяти різні м'язи та знижує ризик отримання травм. До них належать тягові тренажери зі змінною вагою, медболи, м'ячі, фітболи, степ-платформи, балансуючі платформи BOSU, ТЯХ-тренажери, гантелі, гирі, боді-бари, амортизатори та батути. Крім цього, тіло без чіткої фіксації утримує рівновагу, що включає до роботи дрібні м'язи, тим самим зміцнюючи хребет, та

приводить до втрати додаткових зайвих калорій. Функціональне тренування можна використовувати як в підготовчій, так й в основній частині заняття.

Аналізу медичного огляду у 2023-2025 н. р. довів, що майже третина здобувачів вищої освіти I курсу Поліського національного університету потребує занять з фізичного виховання в спеціальній медичній групі через відхилення у стані здоров'я. Дані тестування першокурсників основної медичної групи при складанні сесій у 2023-2025 н. р. показав їхній низький рівень фізичної підготовленості. Однією з причин погіршення фізичної форми є малорухливий спосіб життя [4].

Враховуючи це, викладачі університету активно впроваджують у навчальний процес нові методи тренувань, зокрема функціональний тренінг. Наприклад, у 2023-2025 н. р. для здобувачок проводилися заняття з фітбол-аеробіки методом тривалої безперервної вправи з помірною інтенсивністю, паузи на відпочинок були нетривалі та заповнювалися лише зміною вихідного положення на фітболі. Тому заняття фітбол-аеробікою можна вважати функціональним тренінгом. Вправи підберилися технічно нескладні, з невеликою амплітудою та плавністю виконання рухів. Це дозволило створити ефективний тренувальний комплекс для студенток з різним рівнем фізичної підготовленості.

Підготовча частина включала аеробні вправи: базові рухи аеробіки, ходьба та стрибки «сидячі на фітболі», які розвивають загальну витривалість, та вправи на розвиток гнучкості - стретчинг «сидячі на фітболі». В основній частині поєднувались аеробні та силові вправи з використанням фітболів як опори, предмета, амортизатора, обтяження. Таке навантаження спрямоване на розвиток силової витривалості, сили, координації, рівноваги. У заключній частині проводилась дихальна гімнастика та стретчинг, які заспокоювали нервову систему та стимулювали процеси відновлення організму після тренування. Інтенсивність навантаження визначалася підрахунком викладачем кількості повторів у підході. Фізичне навантаження корегувалося за рахунок зміни темпу музичного супроводу, в силових вправах - зміною амплітуди рухів, вихідних положень, додатковим обтяженням (гантелі).

Всі заняття фітбол-аеробікою відбувалися під музику, що емоційно забарвлювало їх. Здобувачки в кінці заняття перебували в гарному настрої, добре себе почували та мали бажання й в подальшому займатися функціональним тренінгом. Відвідування занять було стабільним, та дещо покращилось. Це говорить про те, що такі заняття приваблюють дівчат до занять фізичними вправами та зацікавлюють у розвитку своїх фізичних якостей.

Висновки. Функціональний тренінг вважається ефективним засобом покращення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Він сприяє розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості, а також стимулює інтерес до фізичних вправ і здорового способу життя. Завдяки можливості адаптувати навантаження та варіативності вправ, цей вид тренінгу є доступним для всіх студентів, включаючи тих, хто має проблеми зі здоров'ям.

Список використаних джерел

1. Гаєва С.О., Гаєвий В.Ю., Рябіна С.А. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 5 (113). С. 23 - 26.
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П. Вправи з гири у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник; за ред. Г.П. Грибана. - Житомир: Вид-во «Рута», 2021. - 528 с.
3. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 84-89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>
4. Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С. Табата як засіб удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи: зб. наук. пр. I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 18 червня 2021 р. Житомир: Вид-во «Рута», 2021. С. 60 - 66.
5. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти. Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. С. 228-231.
6. Griban Grygoriy, Pavlo Tkachenko. Improvement of strength qualities of higher education seekers by the means of kettlebell sports and corresponding exercises. Education and science in the period of global crises and conflicts in the 21st century: [collective monograph]. Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2023. P. 247-268.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Паришкура Ю.В., Загоруйко О.О., Бистра І.І.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Соціальна адаптація осіб з обмеженими можливостями (неповносправні) є важливим аспектом їхнього повноцінного життя в суспільстві. Незважаючи на значні зусилля, спрямовані на інтеграцію таких осіб, вони часто стикаються з бар'єрами, що ускладнюють їхню соціалізацію та участь у громадському житті [2, 5]. Одним із ефективних засобів подолання цих перешкод є залучення до фізичної культури та спорту [1, 4].

Фізична культура та спорт сприяють не лише покращенню фізичного здоров'я, але й відіграють важливу роль у психологічній реабілітації та соціальній інтеграції неповносправних осіб. Заняття фізичними вправами сприяють розвитку впевненості у собі, покращують комунікативні навички та сприяють встановленню соціальних зв'язків [2]. Проте, попри очевидні

переваги, існує низка проблем, що обмежують участь осіб з обмеженими можливостями у цій діяльності.

Мета дослідження. Дослідити можливі причини, що унеможливають адаптацію неповносправних осіб та винайти приклади успішної інтеграції.

Результати досліджень. Заняття фізичними вправами сприяють розвитку рухових та особистісних якостей осіб з інвалідністю, допомагають у формуванні соціальних навичок та інтеграції в суспільство. Адаптивна фізична культура і спорт є важливим соціальним феноменом, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими можливостями. Разом з тим існує ряд причин, що гальмують цей процес. А саме:

- соціальна ізоляція та стереотипи;
- недостатня інфраструктура;
- обмежений доступ до програм реабілітації.

У нашому суспільстві досі поширені стереотипи щодо можливостей осіб з інвалідністю, що призводить до їхньої соціальної ізоляції та обмеження участі в фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах. Також, прикро, що на сьогодні багато спортивних об'єктів не пристосовані для потреб осіб з обмеженими можливостями, що ускладнює їхній доступ до занять фізичною культурою і спортом. Для багатьох з них існує дефіцит спеціалізованих програм, спрямованих на фізичну реабілітацію та соціальну адаптацію осіб з інвалідністю через спорт [2]. Разом з тим, є приклади успішної інтеграції осіб з обмеженими можливостями, а саме:

Футбольні турніри для ампутантів, в Україні проводяться турніри, такі як «Ліга Нескорених», де ветерани та інші особи, які втратили кінцівки, мають можливість займатися футболом. Це не лише сприяє фізичній реабілітації, але й допомагає подолати психологічні бар'єри та повернутися до активного життя [6].

Участь у Паралімпійських іграх, українські спортсмени з інвалідністю, зокрема ветерани, активно беруть участь у міжнародних змаганнях, демонструючи високі результати та служачи прикладом для інших [1].

Програма активної реабілітації «Повернення до життя» - ця програма проводиться Всеукраїнським громадським об'єднанням «Національна асамблея інвалідів України» спільно з Національним комітетом спорту інвалідів України. Метою якої є сприяння фізичній реабілітації та соціальній інтеграції осіб з інвалідністю через заняття спортом.

Експериментальний проєкт з надання допомоги для занять спортом ветеранам та особам з інвалідністю внаслідок війни розпочав роботу з січня 2025 року ветерани та люди з інвалідністю можуть подавати заявки через додаток «Дія» на отримання фінансової підтримки для занять фізичною культурою та спортом. Це сприяє їхній фізичній та психологічній реабілітації.

Реабілітаційно-спортивні центри, прикладом, Західний реабілітаційно-спортивний центр Національного комітету спорту інвалідів України займається розвитком паралімпійського та дефлімпійського руху, залучаючи осіб з інвалідністю до фізичної реабілітації та спортивних заходів [4].

Висновки. Заняття фізичною культурою та спортом сприяють розвитку рухових та особистісних якостей осіб з інвалідністю, допомагають формувати соціальні навички та інтегруватися в суспільство. Адаптивна фізична культура є важливим соціальним феноменом, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими можливостями.

Незважаючи на очевидні переваги, існують фактори, що обмежують участь осіб з інвалідністю у руховій активності. Серед них - соціальна ізоляція, стереотипи, недостатня інфраструктура та обмежений доступ до програм реабілітації. В Україні люди з інвалідністю часто стикаються з бар'єрами, такими як дискримінація та відсутність доступних спортивних об'єктів.

Приклади успішної інтеграції через спорт: Існують позитивні приклади, які демонструють, як фізична культура і спорт може сприяти соціальній адаптації осіб з обмеженими можливостями.

Таким чином, залучення осіб з обмеженими можливостями до фізичної культури і спорту є ефективним засобом їхньої соціальної адаптації. Однак для досягнення максимального ефекту необхідно подолати існуючі бар'єри та забезпечити доступність відповідних програм і інфраструктури.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю.А. XX століття - олімпійський спорт інвалідів. Спортивна наука України. 2006. № 2 (3). С. 3-8.
2. Види соціально-психологічної адаптації та їх характеристика. Режим доступу: <https://surl.li/ydkcxf> (дата входу: 18.02.2025).
3. Подгаєцький А.В., Березовський В.А., Мішаровський Р.М. Вплив діяльності українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» на розвиток адаптивного спорту дітей з вадами зору в Україні. Науковий часопис. Корекційна педагогіка. 2012. Вип.21. С. 213-216.
4. Римар О. Спорт неповносправних: історія та сучасність. Л.: Видавничий центр Національного університету імені Івана Франка, 2001. 56 с.
5. Томенко О.А. Заняття фізичною культурою і спортом у структурі фізичної та соціально-психологічної реабілітації неповносправних. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2003. № 1. С. 19-24.
6. Ukraine holds first soccer tournament for war-wounded amputees - and plans to go international. Режим доступу: <https://surl.li/bdfpmy> (дата входу: 18.02.2025).

ПОШУК ШЛЯХІВ ПРОВЕДЕННЯ СПІЛЬНИХ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ БАТЬКАМИ

Паришкура Ю.В., Мельниченко О.О

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Проблематика дослідження зумовлена низкою соціальних, психологічних та фізичних факторів, що впливають на сучасну родинну динаміку та здоров'я підростаючого покоління. По-перше, сучасний спосіб життя характеризується зростанням кількості годин,

проведених у сидячому положенні, що негативно впливає на фізичну активність як дітей, так і дорослих. Зменшення фізичної активності сприяє виникненню різних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні та метаболічні розлади. У цьому контексті спільні фітнес заняття стають важливим інструментом профілактики, оскільки вони сприяють формуванню здорових звичок з раннього віку [5].

По-друге, роль батька в родинній системі є вирішальною не лише з точки зору виховання, але й як приклад для наслідування. Дослідження показують, що активна участь батьків у руховій активності сприяє підвищенню рівня активності дітей, розвитку моторних навичок, а також позитивно впливає на психологічний стан. Спільні заняття допомагають формувати довірливі стосунки, зміцнюють емоційний зв'язок між батьками та дітьми, що є важливим для гармонійного розвитку особистості.

По-третє, інтеграція спільних фітнес заходів у сімейне життя має потенціал для покращення якості життя. Такі заняття можуть стати ефективним засобом боротьби зі стресом, сприяти підвищенню настрою та енергійності як у дітей, так і у дорослих. Вони створюють умови для позитивної взаємодії, стимулюють соціальну активність та сприяють загальному зміцненню фізичного стану.

Крім того, враховуючи сучасні виклики, пов'язані з пандемічними обмеженнями та переходом на дистанційний формат роботи й навчання, потреба у спільних активностях, що дозволяють зберегти фізичну форму та підтримати емоційний баланс, набуває особливого значення. Розробка ефективних моделей спільних фітнес занять для дітей із батьками може стати важливим внеском у сферу профілактики захворювань, підвищення рівня життя та створення здорової сімейної культури [1, 4].

Таким чином, актуальність дослідження полягає у необхідності пошуку нових підходів до організації спільних фітнес занять, які не лише сприятимуть фізичному розвитку, а й допоможуть формувати стійкі психологічні ресурси, емоційну стабільність та позитивні сімейні відносини. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо впровадження таких програм у школах, громадських центрах та приватних клубах, що сприятиме комплексному розвитку сучасного суспільства [2].

Мета дослідження: здійснити пошук засобів впливу на покращення психологічного клімату у родині, фізичного стану та здоров'я членів родини.

Результати досліджень. Прикладом із таких засобів впливу фізичний і психологічний стан членів родини і сім'ї загалом є заняття фізичними вправами за методиками «Family Gymnastics» та «Mama Dance» [3-4].

«Family Gymnastics» - це фітнес заняття, інноваційний підхід до покращення фізичного стану та збереження здоров'я, який об'єднує батьків і дітей в спільному процесі рухової активності. Він включає в себе різноманітні фізичні вправи, ігри та розваги, спрямовані на розвиток рухових якостей і спілкування у сім'ї у процесі спільних занять. Важливою особливістю фітнес занять «Family Gymnastics» є акцент на веселому та дружньому спілкуванні, що

допомагає підтримувати позитивний настрій та покращувати взаємодію, що впливає на сімейні відносини [1, 4].

Однією з ключових особливостей фітнес методики «Family Gymnastics» є спільність процесу, адже вправи підібрані таким чином, щоб дорослі та діти могли займатися разом, надаючи можливість підтримувати рухову активність та взаємодію. Ця спільність підсилює родинний дух та сприяє встановленню більш тісних стосунків [2, 4].

Фізичні вправи можуть бути адаптовані до різних вікових груп та фізичних можливостей, надаючи кожному членові сім'ї можливість працювати над своїми конкретними цілями.

Основні складові фітнес заняття «Family Gymnastics»:

Загальнорозвиваючі вправи. Вони сприяють розвитку рухових якостей, таких як спритність, гнучкість, сила та витривалість.

Ігри та конкурси. Родинні ігри та змагання роблять заняття цікавими та веселими. Вони сприяють розвитку спортивної волі до перемоги та підтримують командний дух.

Релаксація та медитація. Важливо не лише фізично навантажувати членів родини, а й робити акцент на релаксації та психологічному комфорті. Вправи релаксації можуть допомогти родині знайти спокій та гармонію.

Ритмічні вправи. Ритміка і танці є частиною «Family Gymnastics». Ці вправи сприяють розвитку ритму, гнучкості та танцювальних навичок. Діти і батьки можуть вивчати різні танцювальні рухи разом та створювати власні хореографічні композиції.

«Mama Dance» - фітнес заняття спрямоване на батьків, зокрема матерів, які бажають об'єднати рухову активність з моментами відпочинку та танцю. Ця програма надає можливість матерям підтримувати форму, відчувати себе жіночними та енергійними, одночасно знаходити час для себе [3].

Особливостями методики «Mama Dance» є:

Підвищення енергії та настрою. «Mama Dance» допомагає матерям відчувати себе більш енергійними та позитивно налаштованими. Танцюючи під ритм музики, вони можуть забути про стрес і напруження.

Підтримка фізичної форми. Рухаючись інтенсивно під музику можна втратити зайві калорії та зміцнити м'язи, покращити фізичну форму.

Спільність з іншими матерями. «Mama Dance» об'єднує матері в групи, де вони можуть обмінюватися досвідом та підтримувати одна одну. Таким чином відбувається соціалізація жінок.

Методика «Mama Dance» включає в себе:

Сучасні танцювальні стилі, такі як хіп-хоп, сальса, латина та інші.

Ритмічні вправи: для розвитку координації та гнучкості.

Техніка дихання: «Mama Dance» включає в себе елементи техніки дихання та релаксації, що сприяють підвищенню енергії та психологічному комфорту.

Висновки. Таким чином, фітнес заняття «Family Gymnastics» та «Mama Dance» - це два засоби фізичної культури, спрямовані на покращення фізичного

та психологічного стану родини, сприяють збереженню родинних зв'язків і підтримці здорового способу життя всіх членів сім'ї. Спільно займатись руховою активністю, взаємодіяти та відчувати радість від руху основний месидж фітнес занять.

Список використаних джерел

- 1.Беляк Ю. Майструк А., Зінченко Н. (2006). Характеристика сучасних програм спільного фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. N 4. С. 14-16.
2. Вихляев Ю., Паришкура Ю., Томіч Л. (2022). Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). № 5(150). С. 21-24. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).05)
3. Кібальник О.Я. (2018). Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості матерів та дітей: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, Львівський держ. ун-т фізичної культури. Л., 20 с.
4. Усачов Ю. (2006). Особливості формування сімейних фітнес-систем. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. № 2. С. 66-70.
5. Griban G., Nosko M., Nosko Yu., Zhlobo T., Sirenko R., Semeniv B. Dikhtiarenko, Z. Zamrozevuch-Shadrina, S. Khatko A., Rybchych I., Mozolev O. (2021). Female students' motor skills development by means of Kangoo jumps. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(6), 1324-1343. doi: 10.13189/saj.2021.090629.

ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Пронтенко В.В., Пронтенко К.В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Актуальність теми дослідження. Російсько-українська війна, що триває вже понад 10 років, особливо повномасштабне вторгнення з лютого 2022 року, вплинули на пришвидшення темпів розвитку новітніх типів та видів вітчизняного озброєння, військової техніки, появу нових військово-облікових спеціальностей, створення видів та родів (сил) Збройних Сил України тощо. Однак, виконання військовослужбовцями різного роду бойових та специфічних завдань за призначенням з метою наближення перемоги, передбачає прояву високого рівня розвитку психофізичних якостей та сформованості військово-прикладних рухових навичок [3; 4]. Вкрай важливими й необхідними військово-прикладними руховими навичками військовослужбовців на полі бою є: подолання різного типу перешкод, швидке та високоякісне виконання прийомів рукопашного бою, здійснення багатокілометрових маршів у пішому порядку та з прискореним пересуванням по пересіченій місцевості у повному спорядженні, орієнтування на незнайомій місцевості, метання гранат на

точність та на дальність, транспортування та евакуація поранених, обладнання та здійснення висотних переправ тощо [2; 5; 6].

Отже, поряд із високою технологічністю, сучасним оснащенням та високим рівнем керованості новітніми зразками зарубіжного та вітчизняного озброєння і військовою технікою, розвиток фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців, в тому числі й курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) - майбутніх офіцерів й командирів на полі бою залишається актуальним й першочерговим завданням.

Мета дослідження - дослідити рівень сформованості військово-прикладних рухових навичок майбутніх офіцерів у процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. Аналіз літератури показав, що питанню вдосконалення фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців, в тому числі й курсантів ВВНЗ, присвячено низку праць фахівців, серед яких чільне місце займають наукові доробки В. В. Ягупова, С. В. Романчука, В. М. Романчука, Г. П. Грибана, Ю. А. Бородіна, С. М. Жембровського, В. П. Ягодзінського та інших.

Відповідно до керівних документів, військово-прикладні рухові навички військовослужбовців - це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до поставлених завдань [1]. До основних військово-прикладних рухових навичок курсантів ВВНЗ, що сприятимуть успішному виконанню освітніх, а у майбутньому, бойових та спеціальних завдань за призначенням, на нашу думку, можна віднести: пересування пересіченою місцевістю у пішому порядку, в тому числі прискорене пересування; подолання природних і штучних перешкод; метання гранат; рукопашний бій. Формування військово-прикладних рухових навичок курсантів відбувається на практичних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка», а також на додаткових заняттях у спортивних секціях ВВНЗ із військово-прикладних видів спорту. До останніх можна віднести: секції з поліатлону, військового п'ятиборства, спортивного орієнтування, бойової армійської системи, рукопашного бою.

Дослідження сформованості військово-прикладних рухових навичок майбутніх офіцерів у процесі фізичного виховання, ми проводили з розподіленням курсантів на дві групи: група № 1 - курсанти, які займалися засобами спеціальної фізичної підготовки в секціях ВВНЗ (п=56) та група № 2 - курсанти, які займалися фізичним вихованням відповідно до керівних документів у ВВНЗ (п=50). Для перевірки рівня сформованості військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників нами було обрано вправи: № 32 - марш-кидок на 5 км у складі підрозділу; вправа № 7 - човниковий біг 6х100 м з макетом автомату та сумкою для магазинів з двома магазинами; вправа № 45 - метання гранат на дальність. Оцінювання перехованих вправ здійснювалося нами згідно затверджених нормативів, визначених наказом

Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [1].

За результатами дослідження було встановлено достовірну різницю ($p < 0,05-0,01$) у результатах майбутніх офіцерів груп №1 по відношенню до результатів групи №2 у виконанні вправ, що характеризують сформованість військово-прикладних рухових навичок у здійсненні марш-кидка на 5 км у повному спорядженні, метанні гранат на дальність. Різниця між показниками досліджуваних груп у виконанні вправи №7 - човниковий біг 6х100 м становить 2,7 с, при цьому є недостовірною ($p > 0,05$). Таким чином, проведене дослідження свідчить про ефективність застосування засобів спеціальної фізичної підготовки на формування військово-прикладних рухових навичок майбутніх офіцерів ВВНЗ у процесі фізичного виховання.

Список літературних джерел

1. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с. https://www.mil.gov.ua/content/mou_ogere/shoi_2021/225_nm.pdf

2. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Грибан С. П. Забезпечення фізичної готовності курсантів до бойової діяльності за стандартами фізичної підготовки у польових умовах. Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України : тези наук.-практ. конф. (м. Харків, 21 березня 2024 р.). Харків : НАНГУ, 2024. С. 112-114.

3. Пронтенко В. В., Старчук О. О., Гусак О. Д., Дятел А. В., Хлібович І. В., Плева К. В., Рябуха О. С. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141) 21. С. 106-110. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22.

4. Пронтенко В. В., Суспо В. В., Хлібович І. В. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів засобами рукопашної підготовки. Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах : матеріали доповідей учасників науково-практичної конференції. За заг. ред. Сухоради Г. І., Романчука С. В., Бойка С. С. Керівник проєкту Фіногенов Ю. С. (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). К. : Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України, 2023. С. 90-92.

5. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Військові стандарти з фізичної підготовки як засіб формування фізичної готовності курсантів в умовах дії правового режиму воєнного стану. Інноваційні технології організації фізичної підготовки з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців ЗСУ та сучасних військових конфліктів : Збірник тез доповідей науково-практичній конференції (Львів, 23 лютого 2024 р.). Львів: НАСВ, 2024. С. 100-102.

6. Суспо В.В., Пронтенко В.В., Грибан С.П. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів засобами спеціальної фізичної підготовки. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези VІ Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. С. 113-116.

7. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посібник / А. О. Хабчук, І. А. Щебина, А. В. Дятел та ін. ; Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Скорий О.С.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання є однією з основних складових освітнього процесу в закладах вищої освіти. У сучасних умовах, коли здоров'я здобувачів вищої освіти стає все більш вразливим через сидячий спосіб життя та високу інтелектуальну навантаженість, важливість фізичної активності та спорту набуває особливої ваги. Настільний теніс, завдяки своїм фізичним та психоемоційним властивостям, може бути ефективним засобом підтримки фізичної форми та психічної рівноваги студентів.

Настільний теніс є доступним, малотравматичним і водночас технічно складним видом спорту, що вимагає високого рівня координації, швидкості реакцій, концентрації уваги, а також сприяє розвитку всіх основних фізичних якостей - витривалості, сили, гнучкості та швидкості. Цей вид спорту стає все популярнішим серед студентської молоді завдяки своїй доступності та універсальності. Ураховуючи сучасні тенденції в галузі фізичного виховання, інтеграція настільного тенісу в навчальний процес вищих навчальних закладів є надзвичайно актуальною.

Мета дослідження - є визначення ролі настільного тенісу як складової частини фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а також оцінка його впливу на розвиток фізичних якостей студентів, покращення їхнього здоров'я та психоемоційного стану.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися такі методи:

1. Аналіз наукової літератури з питань фізичного виховання та спорту.
2. Порівняння показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти до і після заняття настільним тенісом.
3. Оцінка змін у психоемоційному стані студентів за допомогою опитувань і тестувань.
4. Спостереження за процесом тренувань та участю студентів у змаганнях.

Результати дослідження. Результати проведеного дослідження показали, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на фізичний розвиток студентів. Покращення показників швидкості, координації, витривалості та сили м'язів є очевидним після кількох місяців систематичних тренувань.

Дослідження також виявило, що настільний теніс має значний вплив на психоемоційний стан студентів. Студенти, які регулярно займаються настільним тенісом, відзначають зменшення рівня стресу, покращення настрою та концентрації уваги. Вони більш спокійно ставляться до навчальних та

побутових труднощів, що свідчить про позитивний ефект цього виду спорту на психічне здоров'я.

Крім того, участь у змаганнях з настільного тенісу сприяє розвитку командної взаємодії та підвищенню конкурентоспроможності серед студентів. Це допомагає формувати лідерські якості та вміння працювати в колективі.

Висновки. Заняття настільним тенісом в рамках фізичного виховання закладів вищої освіти мають високий потенціал для покращення фізичної підготовленості студентів, а також позитивно впливають на їхній психоемоційний стан. Включення цього виду спорту в програму фізичного виховання здобувачів вищої освіти сприяє розвитку важливих фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, координація, а також допомагає знижувати стрес і покращувати концентрацію уваги.

Таким чином, настільний теніс може стати важливим елементом у забезпеченні здоров'я та розвитку молоді в умовах вищої освіти. Важливим є подальше впровадження цього виду спорту у освітній процес, що дозволить покращити загальний рівень фізичної підготовленості студентів та забезпечити комплексний підхід до їхнього фізичного виховання.

Список літературних джерел

1. Антонов Ю.В. (2015). Фізичне виховання та спорт у системі вищої освіти. Київ: Видавничий центр «Освіта».
2. Воронова Т.О. (2018). Роль настільного тенісу у фізичному вихованні студентів. Львів: Львівський університет фізичної культури.
3. Зенкевич Л.В. (2017). Психологічний аспект фізичного виховання студентів: Теорія та практика. Київ: Інститут педагогіки НАН України.
4. Макаренко С.А. (2019). Методика фізичного виховання вищої школи: Теоретичні засади та практичні рекомендації. Харків: ХДУ.
5. Григорова О.М. (2020). Настільний теніс як засіб фізичної реабілітації студентів. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова.

ВПЛИВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ НА ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Соболевська Ю.В., Пронтенко В.В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Актуальність теми дослідження. Фізична та психологічна підготовка жінок-військовослужбовців є одним із ключових аспектів забезпечення боєздатності підрозділів. В умовах воєнного стану навантаження на військових значно зростають, що вимагає ефективних методик фізичного загартування. Гирьовий спорт є одним із універсальних та доступних засобів розвитку фізичної сили, витривалості та психологічної стійкості, що робить його актуальним для використання у військовій підготовці [1, 2, 4, 7 та ін.].

Жінки-військовослужбовці стикаються з низкою фізіологічних викликів, пов'язаних із необхідністю витримувати значні навантаження, зокрема під час виконання бойових завдань. Відсутність належного фізичного тренування може призводити до зниження загальної боєготовності, втомлюваності та підвищеного ризику травматизму. Отже, необхідно дослідити ефективність гирьового спорту як елементу фізичної підготовки жінок-військовослужбовців та його вплив на їхню бойову готовність.

Метою дослідження є аналіз впливу гирьового спорту на фізичний та психологічний стан жінок-військовослужбовців під час дії правового режиму воєнного стану в Україні та визначення рекомендацій щодо його впровадження у систему військової підготовки.

Завданнями роботи є:

1. Визначити основні фізіологічні переваги гирьового спорту для жінок-військовослужбовців.
2. Дослідити вплив занять гирьовим спортом на психологічну стійкість та стресостійкість жінок-військовослужбовців.
3. Виявити практичні аспекти використання гирьового спорту у військових умовах.
4. Запропонувати рекомендації щодо інтеграції гирьового спорту у фізичну підготовку жінок-військовослужбовців.

Результати дослідження. Гирьовий спорт є ефективним засобом загальної фізичної підготовки, який розвиває функціональні можливості організму, підвищує силову витривалість та сприяє зміцненню опорно-рухового апарату [3, 5]. Основні переваги гирьового спорту для жінок-військовослужбовців включають: розвиток м'язової витривалості - регулярні заняття сприяють зміцненню основних груп м'язів, необхідних для перенесення спорядження, тривалих маршів та інших бойових завдань; поліпшення кардіореспіраторної функції - виконання комплексних вправ з гирями стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем, що є важливим для витривалості у бойових умовах; зниження ризику травм - посилення м'язового корсету та покращення координації рухів сприяє запобіганню травмам під час фізичних навантажень; формування психологічної стійкості - регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу, підвищенню самоконтролю та впевненості у власних силах [6, 7, 8].

Гирьовий спорт може бути інтегрований у систему фізичної підготовки жінок-військовослужбовців через спеціалізовані тренувальні програми. Наприклад, включення вправ із гирями до щоденних фізичних тренувань дозволяє поступово підвищувати фізичну витривалість та адаптувати організм до інтенсивних навантажень [9]. У збройних силах інших країн, таких як США та Ізраїль, гирі активно використовуються у тренуваннях спецпідрозділів. Практика показує, що військовослужбовці, які займаються гирьовим спортом, демонструють вищий рівень фізичної та психологічної підготовки у порівнянні з тими, хто використовує лише традиційні методики тренувань.

Застосування гирьового спорту у процесі фізичної підготовки жінок-військовослужбовців може включати:

- виконання силових вправ для розвитку витривалості;
- тренування з гирями у поєднанні з кардіонавантаженнями;
- використання гирьових комплексів у тактичній підготовці.

Висновки. Гирьовий спорт є ефективним засобом фізичної та психологічної підготовки жінок-військовослужбовців, що сприяє підвищенню їхньої бойової готовності до виконання завдань за призначенням. Його інтеграція у систему військової підготовки дозволить значно покращити фізичну витривалість, стресостійкість та адаптацію до бойових умов. Запропоновано розробити спеціальні програми тренувань з гирями для жінок-військовослужбовців, що сприятиме підвищенню їхньої готовності до виконання службових обов'язків.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
2. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П. Вправи з гирями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2021. 528 с.
3. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.
4. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи гирьового спорту: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 60 с.
5. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2013. 100 с.
6. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Романчук В.М., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Функціональний стан та фізичне здоров'я військовослужбовців-жінок протягом проходження військової служби. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 9 (50) 14. С. 55-59.
7. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
8. Пронтенко В.В., К.В. Пронтенко, В.М. Романчук, Г.П. Грибан. Поліські силачі: монографія. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: «Полісся», 2015. 344 с.
9. Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Грибан Г.П., Бондаренко В.В., Андрейчук В.Я, Михальчук Р.В. Особливості розвитку фізичних якостей у студентів-гирьовиків різної кваліфікації. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 201-208.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Ткаченко П.П.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти є важливим елементом їхньої загальної освіти, що забезпечує розвиток фізичних якостей, покращує здоров'я та сприяє формуванню здорового способу життя [1, 2, 4, 6 та ін.]. У сучасних умовах України, з огляду на соціально-економічні виклики, зміни в навчальних програмах та підходах до організації освітнього процесу, необхідність удосконалення системи фізичного виховання стає особливо актуальною. Від ефективності фізичного виховання залежить не тільки фізична культура здобувачів вищої освіти, але й їхня здатність до подолання стресових ситуацій, ефективної діяльності в умовах інтенсивної навчальної та професійної діяльності.

Зважаючи на динамічні зміни в освітній політиці України та вплив глобалізаційних процесів на навчальні програми, важливо зосередити увагу на наукових розробках, що стосуються інноваційних методик і підходів до фізичного виховання студентської молоді. Теоретико-методичне осмислення цього питання дозволяє виявити ефективні механізми удосконалення процесу фізичного розвитку здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження даного дослідження є вивчення теоретико-методичних засад удосконалення системи фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти України, а також розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо підвищення ефективності цього процесу з урахуванням сучасних потреб студентів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в дослідженні були застосовані такі методи:

1. Аналіз наукової літератури з проблем фізичного виховання закладів вищої освіти.
2. Порівняльний аналіз наявних програм і методик фізичного виховання в закладах вищої освіти України.
3. Інтерв'ювання та анкетування здобувачів вищої освіти і викладачів фізичного виховання для вивчення актуальних проблем і потреб.
4. Експериментальний метод для апробації нових методичних підходів до фізичного виховання.

Результати дослідження показали, що існуюча система фізичного виховання в закладах вищої освіти України не відповідає в повній мірі вимогам сучасного суспільства та студентів [3, 6]. Порівняння існуючих навчальних планів дозволило виявити недоліки в організації процесу фізичного виховання,

зокрема, недостатню увагу до індивідуальних потреб студентів, низьку мотивацію до занять фізичною культурою, а також відсутність інтеграції фізичних вправ з іншими сферами життя студента [5, 7].

Одним з основних результатів дослідження стало виявлення необхідності інтеграції новітніх підходів до фізичного виховання, таких як:

Індивідуалізація програм навчання для здобувачів вищої освіти різного рівня фізичної підготовленості.

Інтерактивні методи навчання, які сприяють більшій зацікавленості у фізичних заняттях.

Використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності та створення персоналізованих рекомендацій.

Створення міждисциплінарних курсів, які поєднують фізичне виховання з іншими сферами (наприклад, психологія стресу, менеджмент здоров'я тощо).

Висновки. Фізичне виховання є важливим компонентом освіти здобувачів вищої освіти ЗВО, що впливає на їхнє фізичне здоров'я, соціалізацію та загальний розвиток. Існуюча система фізичного виховання в Україні потребує серйозних змін та вдосконалення, зокрема в частині адаптації до індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти, інтеграції нових методик та технологій. Необхідно посилити увагу до мотивації студентів, сприяючи їхній зацікавленості в заняттях фізичною культурою через впровадження інтерактивних та інноваційних підходів. Розробка ефективних методик фізичного виховання, що поєднують традиційні та новітні підходи, дозволить значно покращити здоров'я студентів і сприятиме формуванню активної життєвої позиції щодо фізичної культури.

Таким чином, удосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти є необхідним кроком для підготовки здорової та фізично розвинутої молоді, що здатна успішно реалізовувати себе в професійній діяльності та особистому житті.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П., Сокирко О.С., Білоскаленко Т.О. Варіативне управління процесом формування здорового способу життя студентів. Спортивна наука - 2019: зб. наук. праць V всеукраїнської наук.-практ. конф. Гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2019. С. 17-21.
2. Грибан Г.П. Роль фізичного виховання у збереженні здоров'я учнівської і студентської молоді. Вища освіта в медсестринстві : проблеми і перспективи. Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Житомир: Видавець О.О. Євенок, 2015. С. 247-252.
3. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 514 с.
4. Грибан Г.П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. III. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 97-101.
5. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Поліський національний університет, 2023. 30 с.

6. Грибан Н.Г., Грибан Г.П. Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в соціальній інфраструктурі села. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології». 2006. С. 22-27.

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

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УНІВЕРСИТЕТАХ: ДОСВІД УКРАЇНИ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

Шпиленко Д.А., Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. Немає нічого кращого, ніж знайти нові способи викладання фізичної культури та спорту в університетах. МОЗ України повідомляє, що понад 40 % молодих людей у школах мають незадовільну фізичну підготовку, а близько 70 % мають низький або нижче середнього рівень фізичного здоров'я [3]. Це результат збільшеного навчального навантаження, малорухомого способу життя та зниження інтересу студентів до традиційних форм фізичного виховання. Зважаючи на те, що Україна готується до євроінтеграції, необхідно переглянути та модернізувати систему фізичного виховання у вищій школі. Зважаючи на досвід, який розвивається в країнах Європейського Союзу, дослідження інноваційних методів фізичного виховання є особливо важливим [5].

Мета дослідження. Проаналізувати інноваційні підходи до фізичного виховання в університетах України та країн ЄС, щоб визначити перспективні напрямки їх впровадження в освітній процес.

Результати досліджень. Згідно з аналізом поточного стану фізичного виховання в університетах України, існує криза в цій галузі. У більшості випадків традиційні методи фізичного виховання не враховують потреби та особливості кожного учня, що призводить до того, що студенти не хочуть брати участь у заняттях. Згідно з дослідженнями Т.Ю. Круцевич [4], лише 21,5 % студентів українських ЗВО регулярно займаються спортом і фізичною культурою поза навчальним процесом. Тим часом європейські студенти активно займаються фізичною культурою. Так, цей показник становить понад 70 % у Фінляндії та Швеції, а близько 65 % у Німеччині та Франції [8]. Студентоцентрований підхід, гнучка організація навчального процесу та використання різноманітних інноваційних технологій допомагають досягти цих результатів.

Дослідження показало, що персоналізація фізичного виховання на основі визначення фізичних можливостей кожного студента є основним інноваційним

підходом, який успішно використовувався в університетах ЄС та поступово поширюється в Україні. Цей метод використовується для створення програм фізичного розвитку, які адаптовані до потреб, здоров'я та фізичної підготовленості кожного студента. Університети в Польщі та Німеччині часто використовують електронну систему моніторингу фізичного стану, яка дозволяє відстежувати зміни та коригувати навантаження [6]. Такий підхід є єдиним в українських ЗВО, і він обмежений Національним університетом фізичного виховання і спорту України та Сумським державним університетом [2].

Розширення асортименту спортивно-оздоровчих послуг і надання студентам вибору виду фізичної активності є ще однією важливою інноваційною стратегією. У більшості європейських університетів студенти самостійно обирають спортивні види [7]. Це може бути традиційним, як футбол, баскетбол або плавання, або більш інноваційним, як пілатес, скандинавська ходьба, йога чи кросфіт [7]. В Україні Київський національний університет імені Тараса Шевченка та НТУ «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» використовують цю стратегію, надаючи студентам можливість обрати спортивну спеціалізацію [1].

ІКТ (інформаційно-комунікаційні технології) у фізичному вихованні є ще одним важливим підходом. Цей підхід включає створення електронних навчально-методичних комплексів, використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності, онлайн-платформи для дистанційного навчання та консультування. «Розумні» програми фізичного виховання широко поширені в Данії та Нідерландах; ці програми дозволяють учням відстежувати своє фізичне навантаження та отримувати онлайн-поради від своїх викладачів [9]. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна та Львівський державний університет фізичної культури починають використовувати подібні технології в Україні [5].

Університети ЄС поєднують фізичне виховання з іншими предметами, щоб розвивати міждисциплінарні навички. У європейських університетах фізичне виховання часто поєднується з курсами валеології, психології, педагогіки чи менеджменту. Це допомагає розвивати не лише фізичні навички, але й соціальні, когнітивні та лідерські навички студентів [10]. Ця практика є новим явищем в українських ЗВО. Наприклад, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова та Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка є одним із перших, хто її впроваджує [3].

Висновки. Дослідження показало, що методи фізичного виховання студентів в університетах Європейського Союзу та України суттєво відрізняються. Європейський досвід більш гнучкий, орієнтований на студентів і інноваційний, що сприяє розвитку стійкої мотивації до фізичної активності протягом усього життя. Водночас в Україні спостерігаються позитивні зрушення щодо впровадження інноваційних методів фізичного виховання, але традиційна модель продовжує використовуватися.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О.В., Благій О.Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 87-91.
2. Бойчук Ю.Д., Щербак І.М. Інноваційні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих навчальних закладів. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2020. № 66. С. 71-79.
3. Грибан Г.П. Модернізація сучасної методичної системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 3К (123). С. 115-121.
4. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Концептуальні засади гендерного підходу у фізичному вихованні школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 78-86.
5. Мунтян В.С., Красова І.О. Використання сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. Вип. 11. С. 40-47.
6. Bielec G., Switala R. Digital innovations in physical education: Implementation possibilities of mobile applications. Journal of Physical Education and Sport. 2022. Vol. 22(1). P. 124-134.
7. Hardman K., Murphy C., Routen A., Tones S. World-wide Survey of School Physical Education: Final Report. Paris: UNESCO, 2021. 132 p.
8. Hylton K., Bramham P. Sports Development: Policy, Process and Practice. London: Routledge, 2020. 312 p.
9. Schmidt W., Neuber N., Rauschenbach T., Brandl-Bredenbeck H. P. Sport Clubs in Europe: A Cross-National Comparative Perspective. Springer, 2019. 435 p.
10. Sperka L., Enright E. The outsourcing of health and physical education: A scoping review. European Physical Education Review. 2019. Vol. 25(1). P. 87-103.

Для нотаток

Для нотаток

Наукове видання

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

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

17 березня 2025 р.

Відповідальний за випуск Павло ТКАЧЕНКО
Коп'ютерна верстка - Григорія Грибана

Підписано до друку 30.04.25. Формат 60х90/16. Папір оф.
Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 4,88. Наклад 100 прим. Зам №5

Поліський національний університет
10008, м. Житомир, вул. бульвар Старий, 7