

Міністерство освіти і науки України  
Хмельницька обласна рада  
Департамент освіти та науки Хмельницької ОВА  
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Хмельницький національний університет  
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu - Instytut Kultury  
Europejskiej w Gnieźnie

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

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції  
2-3 квітня 2024 року

(Частина II)

Хмельницький, 2024

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

**М 74**

*Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 3 від 27.03.2024 р.)*

**Рецензенти:**

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

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

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

**М74**

Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.), частина II, Хмельницький: ХГПА, 2024. 146 с.

Матеріали конференції містять наукові дослідження з таких питань: розвиток освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту в умовах дистанційного навчання; актуальні проблеми підготовки фахівців в галузі туризму, фізичної культури та спорту; аналіз якості освітніх програм в сфері туризму, фізичної культури та спорту; розвиток молодіжного туризму в закладах освіти; сучасні технології фізичного виховання молоді; інноваційні підходи до проведення занять з фізичної культури, валеології та туризму; сучасні методики організації рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої роботи; розвиток туризму в умовах воєнного стану.

Призначений для студентів і викладачів вищих навчальних закладів, педагогічних працівників дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладів.

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

© Колектив авторів, 2024

© ХГПА, 2024

## ЗМІСТ

| <b>ЧАСТИНА II</b>  |    |
|--|----|
| <b>Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту</b>   |    |
| <i>Алексієва А.В., Мозолєв О.М. Методична підготовка з фізичного виховання майбутніх фахівців початкової освіти.....</i>   | 6  |
| <i>Алексєєв О.О. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.....</i>                  | 8  |
| <i>Антонєць В.Ф. Інформаційно комунікативні технології у підготовці фахівців фізичної культури і спорту.....</i>   | 12 |
| <i>Бєвз П.А., Фурман Л.М. Вплив гри у волейбол на розвиток фізичних якостей студентів.....</i>   | 15 |
| <i>Бортюк О.С. Напрямки розвитку професійно-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.....</i>  | 17 |
| <i>Бражанюк А.О. Розвиток фізичних якостей школярів 9-11 років засобами футболу.....</i>   | 19 |
| <i>Бульба О.В., Хмара М.А. Гирьовий спорт як засіб фізичного вдосконалення студентів.....</i>  | 22 |
| <i>Гнидюк О.П., Ковальчук Р.О. Значення головного тренера команди в управлінні діями гравців під час змагань.....</i>  | 24 |
| <i>Григоренко В.В., Григоренко О.П. Становлення і розвиток волейболу на теренах Хмельниччини в другій половині 1920-х – першій половині 1950-х років.....</i>          | 26 |
| <i>Григоренко О.П., Григоренко В.В. організаторська і науково-педагогічна діяльність заслуженого працівника фізичної культури і спорту України Є.М. Свіргунця.....</i> | 31 |
| <i>Гуцал Л.А. Розвиток системи організації дистанційного навчання з фізичної культури.....</i>   | 35 |
| <i>Ковальчук Р.О. Методика тактичної підготовки гравців волейбольної команди до змагань.....</i>   | 38 |
| <i>Кожушко С.В., Онуфрійчук Л.П. Інноваційні підходи до проведення уроків «Основи здоров'я» в умовах нової української школи.....</i>                                  | 41 |
| <i>Коник Б.М., Хмара М.А. Тактична підготовка професійних гравців з футболу до змагань.....</i>  | 45 |
| <i>Кошура А.В. Особливості системи фізичного виховання в Польщі.....</i>   | 47 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Кравчук Л.С.</b> Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до роботи з дітьми з особливими потребами.....                 | 52 |
| <b>Кравчук О.С., Бортюк О.С.</b> Українські національні види спортивних єдиноборств у фізичному вихованні студентів....                     | 54 |
| <b>Лопатовський М.Є.</b> Можливості фітнес технологій в проведенні занять з фізичної культури школярів .....                                | 56 |
| <b>Мельников А.В.</b> Значення мотивації у підвищенні рівня фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів.....          | 58 |
| <b>Мельников В.В.</b> Аналіз змісту поняття формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів.....                    | 61 |
| <b>Мисів В.М.</b> Можливості реалізації «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» в умовах воєнного стану..... | 63 |
| <b>Михайлюк К.А., Халайцян А.П.</b> Розвиток фізичних якостей учнів 12-14 років під час проведення уроків з баскетболу.....                 | 66 |
| <b>Мірошніченко В.І.</b> Розвиток мотивації студентів на заняттях з фізичного виховання.....  | 68 |
| <b>Мозолев О.М.</b> Європейський досвід упровадження технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту.....                     | 70 |
| <b>Мозолев О.М.</b> Зміни показників рівня фізичного здоров'я студентів після двох років дистанційного навчання.....                        | 74 |
| <b>Молдован А.Д.</b> Значення навчальних дисциплін у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту.....                        | 79 |
| <b>Палига О.М.</b> Інноваційний розвиток фізкультурної роботи в школах України.....   | 81 |
| <b>Пінгас О.І., Ковальчук Р.О.</b> Спеціальна фізична підготовка волейболістів.....   | 83 |
| <b>Пісоцька Л.С.</b> Формування здорового способу життя студентської молоді в умовах воєнного стану.....                                    | 86 |
| <b>Позорецька О.Ф.</b> Значення гри у волейбол сидячи для відновлення людей з порушенням опорно-рухового апарату.....                       | 88 |
| <b>Поліщук О.С.</b> Філософські аспекти фізичної культури.....  | 91 |
| <b>Романишина О.Я.</b> Проблеми збереження рухової активності молоді в умовах воєнного стану.....   | 94 |
| <b>Романюк В.В.</b> Проблеми покращення стану здоров'я учнівської молоді в сучасних умовах організації освітнього процесу.....              | 97 |
| <b>Сікорський І.Р., Хмара М.А.</b> Розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей учнів на заняттях в спортивних секціях з футболу.....    | 99 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Сірий О.М. Проблеми розвитку рухової активності школярів на уроках фізичної культури.....</i>                              | 101 |
| <i>Смук О.Т. Спорт як засіб соціалізації молоді до навчання у закладі вищої освіти.....</i>                                   | 104 |
| <i>Солтик О.О., Солтик І.Т. Роль волейболу у соціалізації здобувачів вищої освіти .....</i>                                   | 106 |
| <i>Татарін О. Оцінка ефективності техніко-тактичних дій волейбольної команди.....</i>   | 111 |
| <i>Терлесв Д.М., Мозолев О.М. Сучасні підходи до проведення тренувань у спортивних єдиноборствах.....</i>                     | 113 |
| <i>Томків І.О. Розробка фітнес-програм фізичного розвитку молоді в період дистанційного навчання.....</i>                     | 115 |
| <i>Топольницька Я.В., Мозолев О.М. Рухова активність як засіб покращення здоров'я студентської молоді.....</i>                | 117 |
| <i>Торченко О.В. Проблеми організації дистанційних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп..</i> | 119 |
| <i>Федик В.А. Проблеми розвитку рухових здібностей учнів в умовах воєнного стану.....</i>                                     | 122 |
| <i>Фурман Л.М. Шляхи активізації рухової активності учнів шкіл під час занять фізичними вправами.....</i>                     | 124 |
| <i>Халайцян А.П. Онлайн тренування з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.....</i>                             | 126 |
| <i>Хмара М.А. Силовий фітнес як засіб оптимізації фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання.....</i>      | 129 |
| <i>Цибанюк О.О. Історія розвитку національної румунської спортивної гри «ойна».....</i>                                       | 131 |
| <i>Цимбалюк С.М. Сучасні фітнес технології в організації освітнього процесу у педагогічних закладах вищої освіти.....</i>     | 134 |
| <i>Шинкарук В.О. Особливості фізичного виховання курсантів в умовах воєнного стану.....</i>                                   | 136 |
| <i>Шоробура І.М. Сучасні завдання системи управління фізичною культурою та спортом в Україні.....</i>                         | 138 |
| <i>Шустов К.Р., Хмара М.А. Проблеми проведення уроків фізичної культури в умовах воєнного стану в Україні.....</i>            | 141 |
| <i>Юрнюк Б.П. Спортивні ігри як універсальний засіб фізичного розвитку студентської молоді.....</i>                           | 144 |

## **Секція 2. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту**

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

*Алексієва Ангеліна Валеріївна,  
студентка групи ПО-51,  
факультету початкової освіти та філології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
Мозолєв Олександр Михайлович,  
професор кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
доктор педагогічних наук, професор*

### **МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** За ствердженням науковців фізична культура в початковій школі не забезпечує необхідної рухової активності учнів [1, 2]. Вони відмічають декілька причин такого стану. З однієї сторони три години на тиждень для проведення занять з фізичної культури недостатньо забезпечують рухову активність дітей молодшого шкільного віку, з іншої сторони, відмічається низький рівень кваліфікації вчителів початкової освіти, які не здатні раціонально і ефективно використовувати навчальний час для вирішення завдань фізичного виховання школярів. Отже, виникає необхідність дослідити процес формування теоретичних знань та методичних умінь необхідних майбутньому вчителю початкової освіти з фізичного виховання.

**Мета статті** – здійснити аналіз методичної підготовки з фізичного виховання майбутніх фахівців початкової освіти.

**Результати дослідження.** Методична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання розглядатися як складова професійної підготовки майбутніх фахівців початкової освіти. Теоретичні заняття формують ключові знання студентів з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, сприяють розвитку навичок самостійного пошуку необхідної інформації, дозволяють обговорити з викладачем найбільш складні питання які виникають у студентів під час самостійного вивчення теоретичних питань фізичного виховання [3]. Теоретичні заняття студентів з фізичного виховання проводяться у загальноприйнятих формах, притаманних для гуманітарного навчання та самонавчання (лекції, бесіди, семінари, консультації та індивідуальні завдання, самостійне опрацювання літератури, заліки та ін.) Розширення теоретичних знань

студентів сприяє їх самостійному мисленню, самоосвіті і самоаналізу що, в свою чергу, стає основою для подальшого професійного самовдосконалення.

Безумовно, існує пряма залежність між рівнем теоретичної, методичної і практичної підготовленості майбутніх фахівців початкової освіти до проведення занять з фізичного виховання. Теоретичний розділ підготовки майбутніх фахівців початкової освіти визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студент в процесі навчання. Проведений аналіз успішності студентів показує, що сформовані найнеобхідніші знання і вміння у студентів, як правило, низькі. Студенти, зокрема, слабо обізнані із засобами та методами навчання, мають низький рівень знань з методики розвитку фізичних здібностей, обмежено використовують інноваційний педагогічний досвід, не вміють виявляти помилки та причини їх виникнення, вчасно і кваліфіковано їх виправляти, підтримувати увагу учнів на заняттях, регулювати фізичне навантаження. Наявні прогалини в теоретичних знаннях мають своє відображення у подальшій методичній і практичній діяльності майбутніх фахівців початкової освіти під час проведення ними занять з фізичного виховання.

Методична підготовка майбутніх фахівців початкової освіти є логічним продовженням теоретичної підготовки. Вона здійснюється на практичних групових та індивідуальних заняттях. Головне завдання методичної підготовки навчити студентів правилам організації та проведення занять з фізичного виховання з дотриманням педагогічних принципів та використанням сучасних методик навчання, набути досвіду проведення практичних занять з учнями початкової школи в реальних умовах освітнього процесу [4].

Прогнозування і планування методичної підготовки з фізичного виховання майбутніх фахівців початкової освіти передбачає використання наукового підходу до визначення комплексу організаційних заходів, їх логічну побудову та послідовність, які визначають оптимальний шлях досягнення встановлених цілей [5]. На жаль вивчення курсу “Фізична культура з методикою викладання” студентами початкової освіти не формує необхідні методичні навички, які б вони могли застосувати у своїй педагогічній діяльності [1]. Головна причина – мала кількість годин на методичну підготовку. Студенти, як правило, приймають участь лише у проведенні пробних уроків, що явно недостатньо для закріплення методичних навичок.

Досвід викладачів-практиків показує, що для формування стійких методичних навичок у проведенні занять з фізичного виховання, кожному студенту необхідно провести 6-8 практичних занять. Тобто необхідне поетапне засвоєння студентами систематизованого навчально-методичного матеріалу та набуття практичного досвіду в проведенні занять. Для вирішення цього завдання необхідно долучати студентів до проведення занять з фізичного виховання в інших навчальних групах у якості помічника (асистента) керівника заняття. На теперішній час, молодим вчителям працюючи в школі, доводиться додатково займатися самоосвітою в галузі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, витрачаючи на це багато вільного часу, енергії та здійснювати навчання шляхом проб та помилок.

**Висновки.** Недоліки змісту освіти позначаються на рівні професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи з фізичного виховання.

Низький рівень методичної підготовки розвиває невпевненість вчителів у власних можливостях якісно організувати та проводити заняття з фізичної культури. Трапляються випадки коли вчителя початкової школи замінюють заняття з фізичної культури іншими видами діяльності. Всі ці негативні явища відображаються на рівні рухової активності учнів, стані їх фізичного та психологічного здоров'я.

#### Література

1. Мудрик, С. (2011). Стан обізнаності вчителів початкових класів у галузі фізичної культури. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3(15), 23-25.
2. Жила, С. О., & Лукаш, І. В. (2013). Сучасний погляд на підготовку майбутніх учителів початкових класів до занять з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (112 (2)), 120-122.
3. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
4. Березка, С. М. (2011). Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни "фізичне виховання". *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 12-14.
5. Мозолев, О. М. (2020). Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук-практ. конф.* 76–80.

*Алексєв Олександр Олексійович,  
старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор,  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка,  
доктор педагогічних наук, доцент*

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ**

**Вступ.** Актуальність проблеми дослідження на науково-практичному рівні продиктована усвідомленням необхідності пошуку, розробки та реалізації таких педагогічних умов, які були б орієнтовані на оптимізацію та вдосконалення освітнього процесу в педагогічних закладах вищої освіти. Оцінюючи динаміку процесу розвитку основ професійної майстерності майбутніх педагогів, К. Гнезділова [1] зазначає, що умови є важливим фактором його результативності, оскільки вони створюють саме те середовище, в якому аносований процес виникає, існує та розвивається.

**Мета статі** – проаналізувати зміст та значення педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями



**Результати дослідження.** Для виокремлення дієвих педагогічних умов дослідження нами здійснено аналіз сучасних дисертаційних досліджень, в рамках яких предметом наукового пошуку визначено професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. Вихідними положеннями в розробці комплексу педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями ми вважали:

- соціальне замовлення на забезпечення якості фізкультурно-спортивної освіти учнів заклад загальної середньої освіти;
- особливості професійно-педагогічної діяльності учителів фізичної культури в умовах організації індивідуальної роботи на уроках фізичної культури в освітньому просторі заклад загальної середньої освіти;
- сутність готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи зі школярами як системного феномена;
- єдність змістових ліній освітнього стандарту вищої педагогічної освіти та реалізації компетентнісного підходу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури тощо.

До переліку педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями належить:

- забезпечення ціннісної й мотиваційної професійної спрямованості майбутніх учителів фізичної культури до усвідомленого вибору засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури;
- створення інформаційно-насиченого освітнього середовища, шляхом актуалізації в змісті дисциплін «Теорія і методика рухливих ігор і забав», «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Лікувальна фізична культура», «Теорія і методика викладання спортивних ігор»; «Використання нетрадиційних спортивних ігор на уроках фізичної культури» загальнопедагогічних й спеціальних відомостей про специфіку організації індивідуальної роботи з учнями;
- управління практичною освітньою (в тому числі, самостійною) діяльністю студентів у напрямі збагачення професійних вмінь майбутніх учителів фізичної культури щодо проектування методики індивідуалізації та диференціації фізичного виховання школярів;
- інтеграція у зміст різних видів практик комплексу завдань, вирішення яких передбачає розробку майбутніх учителів фізичної культури творчих методичних проєктів, що стимулюють самоактуалізацію, самовдосконалення і творчу професійну самореалізацію здобувачів освіти [2].

Основу комплексу педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями створювала композиція організаційно-педагогічних, змістовно-педагогічних і процесуально-педагогічних факторів функціонування освітнього процесу в педагогічному закладі вищої освіти, що детермінують один одного [3]. Взаємозумовленість і взаємодоповнення анонсованих факторів знайшли відображення в єдиному комплексі педагогічних умов дослідження, до переліку яких віднесено:

– забезпечення ціннісної й мотиваційної професійної спрямованості майбутніх учителів фізичної культури до усвідомленого вибору засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури;

– створення інформаційно-насиченого середовища, шляхом актуалізації в змісті дисциплін «Теорія і методика рухливих ігор і забав», «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Лікувальна фізична культура», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Використання нетрадиційних спортивних ігор на уроках фізичної культури» загальнопедагогічних й спеціальних відомостей про специфіку організації індивідуальної роботи з учнями;

– управління практичною освітньою діяльністю студентів у напрямі збагачення професійних вмінь майбутніх учителів фізичної культури щодо проектування методики індивідуалізації та диференціації фізичного виховання школярів;

– інтеграція у зміст різних видів практик комплексу завдань, вирішення яких передбачає розробку майбутніх учителів фізичної культури творчих методичних проєктів, що стимулюють самоактуалізацію, самовдосконалення і творчу професійну самореалізацію здобувачів освіти.

Комплексність педагогічних умов забезпечувалась цілісним сприйняттям об'єднаних в них змістовних, організаційних, методичних, методологічних, технологічних площин професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури й визначалась єдністю завдань, принципів, закономірностей, форм, методів і засобів досягнення очікуваної мети [4]. Зазначимо, що створення такої єдності педагогічних факторів мало динамічний характер і детермінувалось соціальним замовленням, що визначає зміст професійно-педагогічної діяльності учителів фізичної культури в аспекті організації індивідуальної роботи з учнями на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Кожній педагогічній умові властиві певні вектори реалізації, тому вважаємо за доцільне охарактеризувати найважливіші з них. Упровадження педагогічної умови – забезпечення ціннісної й мотиваційної професійної педагогічної спрямованості майбутніх учителів фізичної культури до усвідомленого вибору засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури – спрямовувалось на формування мотиваційно-аксіологічного компоненту досліджуваної готовності.

Сучасні тенденції розвитку українського суспільства, пов'язані з соціально-економічними та політичними змінами, що відбуваються в країні, не могли не позначитися і на системі вітчизняної освіти, для якої характерним нині є входження у світовий освітній простір. В умовах цих перетворень акцентується увага на забезпеченні якості професійної підготовки майбутніх фахівців, їх конкурентоспроможності у світовому освітньому соціумі відповідно до актуальних та перспективних потреб держави, суспільства, кожної окремої особистості [5]. Одним з факторів раціонального вирішення соціально-економічних проблем у будь-якому суспільстві є людський капітал як найважливіший ресурс втілення всіх інноваційних перетворень.

Разом з тим, однією з умов підвищення якості загальної середньої освіти визнано, сьогодні, реалізації індивідуального підходу в освітньому процесі середніх шкіл. Тому сучасний учитель фізичної культури повинен не лише

володіти розвиненими фаховими знаннями, вміннями, навичками, особистісними якостями, але ціннісною й мотиваційною професійною спрямованістю, що ретранслюється в усвідомленому індивідуалізованому та диференційованому виборі палітри засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури й передбачає вияв креативного мислення, здатності до нестандартного та ефективного вирішення цілої низки професійних завдань.

Нові орієнтири підготовки студентів у педагогічному закладі вищої освіти, водночас, пов'язані з осмисленням особистісно значущої ролі вчення, персоналізацією знань, професійною самоактуалізацією [6]. Припускали, що різною мірою всі окреслені аспекти інтегруватиме у собі процес забезпечення професійно-педагогічної мотиваційно-ціннісної спрямованості майбутніх учителів фізичної культури.

Акумулюючи у дослідженні існуючі позиції стосовно даної проблематики, дійшли висновку, що спрямованість особистості є динамічним, інтегративним утворенням, яке як складна, багатовимірна психолого-педагогічна категорія характеризується такими ознаками:

- ієрархічною системою стійких мотивів;
- ініційованістю вектора активності особистості, що визначає тенденції поведінки та діяльності;
- проєктуванням особистісно значущих ціле тощо. Своєю чергою, термін «професійна педагогічна спрямованість» є видовим стосовно родового поняття «спрямованість особистості». Тому існують різноманітні концептуальні тлумачення означеної категорії.

Педагогічна спрямованість особистості майбутніх учителів фізичної культури насамперед формується в умовах освітнього процесу у закладах вищої освіти. Ураховувалось, що дієвим виразником рівня опанування студентами спеціально-наукових знань є відображення у свідомості майбутніх учителів фізичної культури не лише змісту конкретної дисципліни, але й її зв'язку з майбутньою практичною діяльністю учителя.

**Висновки.** Упровадження комплексу обґрунтованих педагогічних умов в освітній процес закладів вищої освіти України спрямовувалось на оновлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у напрямі формування готовності студентів до організації індивідуальної роботи з учнями.

#### Література

1. Гнезділова, К.М., & Касярум, С.О. (2011). Моделі та моделювання у професійній діяльності викладача вищої школи: навч. посіб. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 124 с.
2. Алексеев, О.О. (2021). Логіка добору педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*, 42(1). 215–220.
3. Мозолев, О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. *Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands*. 453-458.

4. Алексеев, О. О. (2021). Концепція професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями: ключові вектори побудови. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, Тернопіль* : ЗУНУ. 222–225.
5. Мозолев, О.М. (2020). Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук-практ. конф.* 76–80.
6. Мозолев, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Amsterdam, Netherlands, (December 16-18, 2023), Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.

**Антонець Василь Федорович,**  
*доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,  
Хмельницького національного університету  
кандидат педагогічних наук, доцент*

## **ІНФОРМАЦІЙНО КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Вступ.** Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний спеціаліст будь-якої профілю повинен вміти отримувати, обробляти, використовувати та поширювати інформацію за допомогою комп'ютерів, електронних засобів передачі інформації. Реалізація цієї потреби неможлива без включення інформаційної компоненти в систему підготовки та перепідготовки сучасного спеціаліста. Інформатизація професійної фізкультурної освіти висуває нові вимоги до професійних якостей та рівня підготовки фахівців. Питання оволодіння сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями та їх використання стають одним з основних компонентів професійної підготовки будь-якого фахівця, в тому числі і фахівця в галузі фізичної культури і спорту [1].

**Мета статті** – розглянути можливості використання інформаційно комунікативних технологій у підготовці фахівців фізичної культури і спорту.

**Результати дослідження.** Розвиток фізкультурної освіти вимагає від сучасного фахівця оволодіння новими інформаційно комунікативними технологіями навчання, обміну досвідом, передачі необхідної інформації. Проблеми пов'язані з організацією спілкування та практичного проведення занять в зв'язку з поширенням пандемії Covid-19 надали поштовх на впровадження нових інформаційно комунікативних технологій навчання та тренування, організації взаємодії між викладачами та студентами, тренерами та спортсменами [2].

Ефективність професійного розвитку фахівців фізичної культури і спорту значною мірою залежить від рівня оволодіння сучасними засобами передачі інформації. Використання сучасних інформаційно-комунікативних технологій напряму впливає на формування у молоді стійкого інтересу та позитивного ставлення до занять спортом, участі у проведенні оздоровчих заходів, розвитку

фізкультурної освіти та усвідомлення необхідності фізичного самовдосконалення [3].

Практично необмеженими є можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій у формуванні мотивації молоді займатись фізичною культурою і спортом. Погляди сучасної молоді формуються під впливом засобів комунікації: Інтернет, телебачення, соціальні мережі тощо. Формування професійних вмінь майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у підборі телевізійних спортивних трансляцій, можливість повтору яскравих епізодів спортивної боротьби, перегляд відеофільмів про видатних спортсменів, реклама спортивних секцій та їх можливостей впливає на формування мотивації молоді активно займатись спортивною діяльністю та досягати бажаних результатів [4].

Інформаційно-комунікаційні технології можна застосовувати як засоби, що вдосконалюють процес викладання; як інструменти для самопізнання та саморозвитку студентів; як засоби професійного вдосконалення викладачів та тренерів. Крім того інформаційно-комунікаційні технології дозволяють будувати процес навчання таким чином, що у зміст навчання включаться завдання пов'язані з розв'язуванням освітніх проблем, у тому числі проблем фізкультурної, спортивної та оздоровчої освіти [5].

Впровадження дистанційних форм навчання з використанням сучасних інформаційних технологій сприяло покращенню ефективності освітнього процесу за рахунок можливості отримувати додаткову інформацію з різноманітних джерел, вивчати експертні думки фахівців з актуальних питань фізичної культури і спорту, формувати особистісні погляди студентів на проблеми фізичного розвитку, покращенню стану здоров'я, організації активного дозвілля [6].

Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури необхідно навчити молодь аналізувати власні спортивні досягнення, здійснювати пошук шляхів особистісного фізичного розвитку, розвинути вміння організувати власне дозвілля без шкоди для здоров'я [7]. Інформаційно-комунікативні технології надають широку можливість для вирішення цих завдань. Завдання викладача полягає в мотивації студентів, доведення до їх свідомості, що досягти суттєвих результатів з фізичної підготовленості, гарних показників фізичного та психічного здоров'я можна лише шляхом тривалих і наполегливих тренувань, формуванні у студентів вміння самостійно займатися фізичними вправами [4].

Уже зараз окреслюються основні напрямки використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту. До них можна віднести: створення і використання програм контролю і самоконтролю знань з різних спортивно-педагогічних дисциплін; моделювання комп'ютерних змагань, тактичних дій і педагогічного процесу; використання інформаційних технологій в організації та проведенні наукових досліджень; використання інформаційних технологій для обслуговування змагань; автоматизовані методи спортивно-педагогічної діяльності; організацію дистанційного навчання та інші [1].

Процес інформатизації освіти передбачає використання можливостей сучасних інформаційних технологій, методів і засобів інформатики для реалізації ідей розвиваючого навчання, інтенсифікації всіх рівнів навчального та

тренувального процесу, а також підвищення його ефективності та якості в підготовці студентів. Необхідність переходу від звичних засобів до використання сучасних інформаційних технологій – актуальна потреба часу. Не всім викладачам і тренерам, однаково легко вдається оволодіти сучасними інформаційними технологіями [8]. З метою вирішення даної проблеми широкое розповсюдження набули різноманітні курси та онлайн програмами, які спрямовані на ознайомлення викладачів та тренерів з можливостями сучасних інформаційних технологій, формування в них первинних навичок роботи з професійними програмами. Тим самим мотивувати подальший самостійний професійний розвиток викладачів та тренерів.

**Висновки.** Доступ до інформаційних баз даних закладу освіти, варіативність програм навчання, можливість самостійного вибору програми фізичного вдосконалення, індивідуальний вибір видів фізичної активності та саморозвитку є необхідними умовами, що забезпечують розвиток самостійності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

#### Список літератури

1. Карабанов, Є. О., & Непша, О. В. (2018). Інформаційно-комунікаційні технології в підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. *Філософія здоров'я–здоровий спосіб життя–здорова нація: зб. статей, тез і доповідей Всеукр. наук.-практ. конф.* 110-113.
2. Мозолев, О. (2023). Дотримання норм рухової активності студентів у період дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту*, 177-180.
3. Отравенко, О. В. (2018). Вплив сучасних інформаційних технологій на якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (2), 70-73.
4. Хмара, М. А., Мозолев, О. М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
5. Чухланцева, Н. (2016). Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*, (3), 21-25.
6. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
7. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020. DOI:10.13189/ujer.2020.080619
8. Данилюк, В. М., & Назарова, І. І. (2018). Застосування сучасних інформаційних технологій в навчальному та тренувальному процесі з фізичної культури та спорту в вищих навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (5), 44-50.

*Бевз Павел Анатольович,  
студента групи ФК-11б  
гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
Фурман Лариса Миколаївна,  
викладач кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

## **ВПЛИВ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

**Вступ.** Волейбол – один з найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, є відмінним засобом залучення молоді до систематичних занять з фізичного виховання та спорту. Він характеризується високою динамічністю, майстерністю окремих гравців, високим рівнем командного мислення та взаємодії, видовищності виконання технічних дій в атаці та захисті [1]. Гра у волейбол набула поширення серед студентської молоді за велику емоційність, рухову активність, які вимагають від гравців виявлення різноманітних фізичних якостей і рухових дій. Систематичні заняття волейболом не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, поліпшити стан здоров'я, а й отримати велике задоволення від занять.

**Мета статті** – охарактеризувати вплив гри у волейбол на розвиток фізичних якостей студентів.

**Результати дослідження.** Високий рівень розвитку сучасного волейболу як виду спорту, робить його одним із ефективних засобів всебічного розвитку особистості. Відомо, що сучасний волейбол висуває високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людини. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій, відрізняються не тільки за інтенсивністю зусиль, а і за їх координаційною структурою, яка сприяє розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності у гармонійних поєднаннях. Здатність волейболіста швидко орієнтуватися в ситуації, що постійно змінюється, вибирати з багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших призводить до розвитку високої рухливості нервових процесів. Крім цього гра в волейбол сприяє розвитку опорно-рухового апарату, зміцнює дихальну, серцево-судинну, м'язову та інші системи організму [2].

У волейболі поєднуються висока динаміка та сповільнений темп, зупинки, паузи, різкі потужні вистрибування, що вимагають високої м'язової напруги. Постійна зміна характеру діяльності, мінливість ситуації та умов гри, несподіванка у прийомі роблять гру високо емоційною, що забезпечує здатність до багаторазового переживання різних стресів, що має важливе значення для тренування психічних процесів [3]. Волейбол пред'являє високі вимоги до фізичного стану студентів. Гра, що продовжується до перемоги у трьох сетах триває 1-2 години. Вона насичена різними технічними прийомами, раптовими та

швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим спортсменам необхідно мати високий рівень розвитку реакції, сили, стрибучості, швидкості пересування на невеликих відрізках та інших фізичних якостей.

Волейбол сприяє зміцненню у студентів здоров'я і захисних сил організму, покращенню антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та нервово-м'язового апарату. Заняття волейболом впливають на розвиток таких фізичних якостей, як сила, спритність, швидкість і витривалість. Всі рухи, які використовуються в волейболі, носять природний характер, що базується на бігу, стрибках і метаннях, тому при правильному навчанні студенти засвоюють їх порівняно легко. Вміння швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля у стислі проміжки часу є необхідною умовою для правильного виконання багатьох рухів у волейболі [4]. На заняттях з волейболу виконуються спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості. Засобами розвитку сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовуються переважно вправи з обтяжуваннями власної маси тіла (присідання, стрибки, віджимання тощо). Для комплексного розвитку фізичних якостей використовуються рухливі ігри, в яких потрібні короточасні швидкісно-силові напруження, можна застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями (для цього використовуються набивні м'ячі, гантелі, кулі).

Гра у волейбол впливає на різні групи м'язів. Вона характеризується навантаженнями на м'язи ніг, рук та тулуба. Виконання атакуючих ударів, прийом м'яча у захисті змушує тренерів включати до тренувальної діяльності складно координовані елементи, що сприяють зміцненню хребта, м'язів тулуба та ніг. Різноманітні способи прийому, подачі та пробивання м'яча ефективно розвивають верхній плечовий пояс. Все це робить волейбол універсальною грою, яка впливає на розвиток всіх систем організму. Тренувальна діяльність та гра у волейбол забезпечує різнобічний розвиток студентської молоді. Відбувається приріст практично всіх рухових і координаційних здібностей студентів, відаючи перевагу розвитку швидкісно-силовим якостям: стрибучості, гнучкості, спритності, точності. Крім того гра розвиває миттєву реакцію на зорові та слухові сигнали, підвищує м'язове почуття та здатність до швидких чергувань напруги та розслаблень м'язів [5].

У волейболі гравці по-різному вирішують завдання однакової складності. Під час гри вони приймають різні тактичні рішення в однакових ігрових ситуаціях. Складність ситуації вибору щодо успішного продовження гри полягає в недостатності інформації яку отримає гравець та обмеження часу на її сприйняття і аналіз. Це розвиває ігрове і тактичне мислення студентів незалежно від того, чи це стандартні схеми побудови гри, чи нестандартні дії окремих гравців. Тактичне мислення гравців залежить від рівня розвитку індивідуальної фізичної, психологічної, технічної і тактичної підготовленості.

Фахівці фізичної культури і спорту зазначають, що волейбол – це цікава, емоційна, захоплююча, популярна, найбільш поширена та доступна спортивна гра студентської молоді [6]. Одночасно у волейбол можуть грати як чоловіки так і жінки. Ігри проводяться за зрозумілими для вболівальників правилами. Грати у



волейбол можна як на спеціально обладнаних спортивних майданчиках так і на відкритих площадках, пляжах, лісних полянах. Таким чином, гру у волейбол можна розглядати як ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді, а також як засіб активного фізичного відпочинку.

**Висновки.** Таким чином, застосування гри у волейбол в організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє розвитку і вдосконаленню фізичних і професійно важливих якостей студентів. Волейбол необхідно розглядати не лише як вид спорту, що сприяє досягненню високих спортивних показників, але і як один із засобів підготовки студента до ведення активного способу життя, розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, стійкості, точності рухів, вміння концентрувати та переключати увагу, швидко реагувати на зміни ігрової ситуації.

### **Література**

1. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., et al. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI:10.13189/saj.2023.110606.
2. Пустовалов В.О. (2011). Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. ЧНУ, 65с.
3. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI:10.13189/saj.2023.110228.
4. Сироватко, З. В. (2018). Особливості методики розвитку фізичних якостей у студентів під занять волейболом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 1 (95)*, 68-71.
5. Мозолев, О.М. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700. <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2264>.
6. Барсукова, Т. О., Антипова, Ж. І., Кучеренко, Г. В., & Антипова, Ж. І. (2023). Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти: Навчальний посібник. Одеса, 100 с.

**Бортюк Олександр Степанович,**  
старший викладач кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

## **НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Вступ.** В основі євроінтеграційних процесів, які відбуваються в освіті України, знаходиться зміна технологій навчання, покращення інформаційно-технічного забезпечення освітнього процесу та розвиток системи мобільності навчання. Сучасний європейський та світовий досвід розвитку освіти спирається на пошук оптимальних моделей удосконалення системи управління,

упровадження концепції освіти протягом усього життя [1]. У Національній доктрині розвитку освіти України визначено, що освіта є стратегічним ресурсом поліпшення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, зміцнення авторитету і конкурентоспроможності держави на міжнародній арені. Освіта відтворює і нарощує інтелектуальний, духовний та економічний потенціал суспільства. Розвиток освіти в сфері фізичної культури і спорту залежить від цілеспрямованої та обґрунтованої національної освітньої політики, виваженості управлінських рішень, компетентного ставлення до вирішення актуальних проблем удосконалення системи фізичного виховання, спорту, підготовки висококваліфікованих фахівців [2].

**Мета статті** – визначити напрямки розвитку професійно-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

**Результати дослідження.** Проблема вдосконалення підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту з кожним роком стає все більш актуальною. Аналіз останніх досліджень та публікацій, які стосуються системи підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, показує, що в цьому напрямі працювало багато відомих вітчизняних та зарубіжних вчених [2; 3; 4]. Вони досліджували вплив сучасних технологій на покращення рівня професійної підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання у закладах вищої освіти. Сьогодні в системі освіти продовжується пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу з метою максимального наближення рівня підготовленості випускників до потреб закладів освіти в яких вони будуть здійснювати свою професійну діяльність.

Було з'ясовано, що структурною основою мотивації до навчання і підвищення рівня професійно-орієнтованої підготовки студентів є: розвиток інтересу до професійної діяльності, мотивація успіху навчальних досягнень; схильність до налагодження комунікативних зв'язків з учнями та колегами; ціннісні орієнтації студентів щодо подальшої професійної діяльності [3].

Як зазначають О.П. Петренко, Н.В. Петренко та Т.О. Лоза «дослідження упродовж останніх років свідчать, що для організації комплексного процесу професійної підготовки фахівців необхідно інтегрувати та об'єднати мінімум шість видів підготовки: теоретичну, яка формує науковий та евристичний рівні знань; фізичну, яка забезпечує динамічне здоров'я, стійкість до гіподинамії та гіпокінезії; тренажерну (спеціальну), яка моделює професійну діяльність та окремі її фрагменти у звичних і екстремальних умовах діяльності; реальну професійну діяльність у різних умовах; психологічну, яка виховує психологічну готовність до професійної діяльності в цілому та до окремих її фрагментів у житті; психофізіологічну, яка виробляє стійкість психічного та фізіологічного рівнів людського фактора до екстремальних умов і в такий спосіб матеріалізує професійні знання, навички й уміння в надійніших параметрах» [4].

Ми сконцентрували свою увагу на реальній професійній діяльності студентів у різних умовах навчання та проходження практики.

Розвиток професійно-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців фізичної культури включає в себе оцінку практичної діяльності студентів в період навчання в закладі вищої освіти. Оцінка практичної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання передбачає:

- врахування спортивних досягнень під час навчання;
- обов'язкову участь студентів у спортивних змаганнях;
- обов'язкову участь студентів у організації та суддівстві змагань у закладі вищої освіти;
- систематичну перевірку фізичного стану та фізичної підготовленості майбутніх фахівців;
- оцінку активності студентів в організації та проведенні масових фізкультурно-оздоровчих заходів;
- оцінку методичної підготовленості студентів під час проведення практичних занять з фізичної культури;
- обов'язкову участь студентів в організації та проведенні позааудиторних форм фізичного виховання учнів;
- оцінку організаційних здібностей студентів під час проведення змагань серед школярів у період педагогічної практики в школі.

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується перебудовою освітнього процесу відповідно до європейських стандартів навчання. Аналіз процесів, що відбувались в країнах які пройшли шляхом інтеграції до Європейського Союзу, засвідчив підвищену значущість практичної складової навчання студентів у процесі професійно-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців [5].

**Висновки.** В останні роки відчутно зросло значення освіти як фактору всебічного розвитку людини. Відповідно підвищились вимоги і до якості професійної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. Посилення конкуренції на ринку праці потребує високоосвічених фахівців, тому професійно-орієнтована підготовки майбутніх фахівців фізичної культури повинна мати широку професійну основу і не звужуватися до рівня вузької спортивної спеціалізації.

#### Література

1. Пуховська, Л. (2017). Професійна освіта та інновації: досвід країн Європейського Союзу. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка*, (14), 124-132.
2. Мозолєв, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23-27.
3. Ляхова, І. М. (2015). Мотивація навчально-професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної реабілітації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія 15*. 3(1), 228-231.
4. Петренко, О. П., Петренко, Н. В., & Лоза, Т. О. (2020). Теоретико-методичні основи програмування занять у професійно орієнтованому фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2(122), 134-140.
5. Мозолєв, О.М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, (5), 124-130.

*Бражанюк Андрій Олександрович,  
асистент кафедри фізичної реабілітації,  
ерготерапії та домедичної допомоги  
Чернівецького національного Університету імені Ю. Федьковича  
доктор філософії*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 9-11 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**

**Вступ.** Кожний віковий етап розвитку дитини – це період зі своїми характерними фізичними, морфофункціональними та психологічними особливостями становлення майбутньої особистості. У різному віці темпи природного приросту показників рухових здібностей та реакція організму на фізичні навантаження не є однаковими. Сенситивні періоди, як періоди прискореного розвитку рухової функції, відрізняються підвищеними адаптаційними можливостями організму дитини до сприйняття нових рухових та фізичних навантажень. Середній шкільний вік характеризується початком інтенсивного фізичного розвитку учнів, що сприяє активним заняттям спортом та формуванню нових рухових умінь [1].

**Мета статті** – визначити особливості формування фізичних якостей школярів 9-11 років засобами футболу.

**Результати дослідження.** Формування фізичних якостей у середньому шкільному віці має свої особливості. Вік 9-11 років є сприятливим для розвитку швидкості, спритності та витривалості. Розвивати ці якості необхідно шляхом поступового збільшення навантаження. Підбір засобів і методів фізичного розвитку дітей у процесі спортивних занять визначає вчитель, або тренер. Необхідною умовою успішного вирішення завдань навчання є врахування вікових, гендерних та психологічних особливостей розвитку дітей [2].

Освітній процес у школі вимагає формування стійких мотивів та потреб учнів до гармонійного фізичного розвитку. Використання сучасних інформаційно комунікативних технологій має велике значення у формуванні мотивації дітей до активних занять фізичними вправами. Футбол є одним з яскравих видів спорту, яким цікавляться діти. Кожний сучасний учень має свій гаджет. Діти діляться яскравими відео і бажають бути схожими на своїх кумирів. Саме бажання стати фізично сильним, краще підготовленим, кмітливим та винахідливим надає поштовх до занять спортом, зокрема футболом [3]. В загальноосвітніх навчальних закладах навчальні програми з фізичної культури побудовані на основі використання різних змістових модулів в межах одного заняття. Змістовий модуль «спортивні ігри», зокрема «футбол» завжди викликає підвищений інтерес у учнів. Завдання вчителя полягає у тому, щоб кваліфіковано довести до учнів, що шлях у досягненні високих результатів у футболі полягає у оволодінні спеціальних технічних прийомів та розвитку загально фізичних якостей необхідних гравцям. Тому на початковому етапі проведення занять з фізичної культури основна увагу приділяється різносторонньому розвитку моторики учнів, використовуючи загальнорозвиваючі фізичні вправи з елементами спортивних ігор, естафет, змагань за спрощеними правилами.

Розвиток фізичних якостей учнів є пріоритетним завданням на шляху засвоєння складних технічних навичок необхідних для гри у футбол [4].

Планувати навчально-тренувальні заняття необхідно послідовно, включаючи фізичні вправи на розвиток швидкості та спритності виконання нескладних технічних елементів з футболу. Основним засобом їх розвитку є вправи, що виконуються з максимальною інтенсивністю протягом короткого часу. Фахівці рекомендують для розвитку швидкості використовувати вправи спрямовані на підвищення частоти рухів [4, 5].

Розвиток швидкісно-силових здібностей учнів 9-11 років забезпечується біговими та стрибковими вправами, прискореннями; веденням, киданням та штовханням м'ячів або інших предметів; виконанням вправ з обтяженнями; вправами з подолання ваги власного тіла. Пропонується також застосовувати стрибкові вправи протягом 3-5 хвилин, серії по 20-40 секунд, з перервами 20-40 секунд; стрибки у довжину з місця серіями до 6 стрибків у кожній. Вдосконалення швидкісно-силових якостей відбувається із використанням тренажерних пристроїв [6].

Вправи на розвиток спритності дозволяють швидко оволодівати новими рухами навичками та сприяють формуванню вмій швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до ситуації, що раптово змінюється. Спритність у футболі дуже важлива тому, що під час гри часто виникають нестандартні ситуації, вимагаючи від гравців швидкого реагування на нові ігрові обставини [7]. Проведення занять на високому емоційному рівні з використанням варіативних вправ на розвиток фізичних якостей робить урок цікавим та стимулює учнів до засвоєння нових рухових умінь. Розвиток фізичних якостей на заняттях з фізичної культури на всіх етапах технічної та фізичної підготовки учнів 9-11 років сприяє покращенню рівня їх фізичної підготовленості. При виборі засобів фізичного виховання необхідно слідкувати за їх змістовим спрямуванням. Важливим є те, щоб підбір вправ та фізичне навантаження було адекватним рівню розвитку дитини.

**Висновки.** Загальнорозвиваючі та спеціальні футбольні вправи сприяють формуванню, розвитку та підтримці фізичних якостей школярів на високому рівні. Застосування спеціальних фізичних вправ на розвиток спритності, швидкості, витривалості та вправ із елементами футболу робить навчально-тренувальний процес школярів цікавим, насиченими та емоційно яскравими, стимулює учнів до активної участі у виконанні вправ, формуванню нових рухових умінь та навичок.

#### **Список літератури**

1. Онопрієнко, О.В. (2008). Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 92 с.
2. Мозолєв, О.М., Кошура, А.В., Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44. DOI:10.32843/2663-6085/2022/44/3.8

3. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
4. Віхров, К. (2017). Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. (2), 10-13.
5. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
6. Сулима, А. С., Насальський, М. Д., & Федорчук, В. І. (2019). Вплив секційних занять футболом на фізичну підготовленість школярів 11-12 років. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, (1), 20-24.
7. Пилипенко, В. М., Дейнеко, С. М., Дробот, Д. С., & Стрельников, М. В. (2018). Особливості розвитку спритності у футболістів 6-17 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (152 (1)), 200-204.

**Бульба Олексій Валерійович**,  
студент групи ФК-11,  
гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
**Хмара Марина Анатоліївна**,  
викладач кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

## **ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ**

**Вступ.** З давніх часів і до сьогодні гирі залишаються одним із найпростіших, найбільш доступних та ефективних засобів для занять атлетичною гімнастикою. Гирьовий спорт не вимагає особливих умов. Вправи можна виконувати як самостійно (вдома або на свіжому повітрі), так і на групових заняттях. Гирьовий спорт – це циклічний вид спорту, в основі якого лежить підйом гир максимально можливою кількістю разів за відведений проміжок часу в положенні стоячи. Виконання вправ з гирями сприяє розвитку сили, силової витривалості, точної координації рухів, зміцнює суглоби, зв'язки, сухожилля, коригує як вроджені, так і набуті дефекти людської статури (вузькі плечі, сугулість, порушення постави), формує атлетичну фігуру [1].

**Мета статті** – аналіз значення занять гирьовим спортом на фізичний та функціональний розвиток студентської молоді.

**Результати дослідження.** Струнке, підтягнуте тіло є показником краси і здоров'я. В останні роки великої популярності набули атлетичні види спорту до яких відноситься гирьовий спорт. Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях зі студентами різної статі та підготовленості.

Більшість вправ є нескладними за своєю структурою і технікою виконання, простими у навчанні і можуть виконуватися на простих майданчиках, на місцевості й обмежених у просторі приміщеннях. Конструкція гіри дає можливість виконувати широкий спектр різноманітних силових вправ. Вправи з гирами засвоюються легко і швидко. Значна різноманітність вправ дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю [1].

Вправи з гирами як засіб всебічного фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей протягом віків застосовувалися багатьма людьми: першими олімпійцями, козаками Запорізької Січі, військовими, атлетами цирку, а також багатьма видатними діячами науки та мистецтв.

Порівнюючи техніку гирьового спорту з іншими силовими видами спорту (важка атлетика, пауерліфтинг), необхідно вказати на особливості дихання під час виконання вправ. Вправи важкоатлетів виконуються із затримкою дихання, у гирьовому спорті навпаки - постановка ритмічного дихання є першочерговим завданням навчання, обов'язковою умовою досягнення високих спортивних результатів [2]. Характерною особливістю гирьового спорту також є незначна залежність результату спортсмена від особистої ваги. Причому чим менша вага гир, тим менша різниця у результатах між легкими та важкими категоріями спортсменів. Це підтверджує тезу, що гирьовий спорт належить до видів спорту, пов'язаних із розвитком фізичної витривалості.

Важливим питанням є також рівень травматизму у даних видах спорту. Виконання вправ не пов'язане з елементами ризику. Як правило, травми з'являються у вигляді зривів ділянок шкіри на долонях, що виникають через незадовільної підготовки снаряда для виконання вправ. Приріст результату у важкій атлетичі залежить від ваги штанги, тоді як у гирьовому спорті, де вага снарядів постійна, - від кількості підйомів за 10 хвилин. Відповідно навантаження на хребет і суглоби спортсмена-гирьовика незмінне, тому й рівень травматизму у гирьовому спорті, на відміну від інших силових видів спорту, нижчий. Таким чином, сучасний гирьовий спорт має ряд особливостей та відрізняється від інших силових видів специфічним характером спортивної діяльності. Студенти, які займаються гирьовим спортом, мають високий рівень розвитку основних фізичних якостей (силових якостей, витривалості, гнучкості), високу працездатність та значні функціональні можливості опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної системи [3].

Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку морально-вольових якостей студентів, формують здібності до саморегуляції та самовдосконалення на психічному і фізичному рівнях, які з часом стають властивостями особистості [4]. Вони виявляються в конкретних ситуаціях, де необхідно долати труднощі. Ефективність фізичного виховання студентів значною мірою залежить від інформованості студентів щодо позитивного впливу фізичних вправ на їх здоров'я та всебічний розвиток. Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання необхідно навчити молодь аналізувати власні спортивні досягнення, здійснювати пошук шляхів особистісного фізичного розвитку.

**Висновки.** Гирьовий спорт є видом спорту, який спрямований на розвиток основних фізичних якостей студентів – сили, швидкості, спритності, силової

витривалості. Він дозволяє досягти високого рівня фізичної працездатності, розвиває функціональні можливості організму людини.

#### **Література**

1. Грибан Г.П. (2014). Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 400 с.
2. Пронтенко, К. В. (2018). Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. Автореф. дис. доктора пед. наук.13.00.02. Київ, 44 с.
3. Маглеваний, А.В., Шимечко, І.М., Боярчук, А.М., & Иваночко, О.Ю. (2011). Характеристика показателів кардиореспіраторної системи студентів, займаючихся гиревым спортом. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (2), 78-80.
4. Мозолев, О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 94-98.

**Гнидюк Олександр Петрович,**

*доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Ковальчук Роман Олександрович,**

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

*кандидат психологічних наук, доцент*

## **ЗНАЧЕННЯ ГОЛОВНОГО ТРЕНЕРА КОМАНДИ В УПРАВЛІННІ ДІЯМИ ГРАВЦІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ**

**Вступ.** Волейбол один із найбільш привабливих і масових ігрових видів спорту. Професійний волейбол відрізняється рівнем фізичної і технічної підготовки спортсменів, тактичним різноманіттям в їх діях, взаєморозумінням гравців, що надає йому видовищності. Створення професійної волейбольної команди є завданням тренерського штабу, в якому головний тренер є основною управлінською ланкою. Він організує тренувальний процес, розробляє тактичні схеми гри команди, корегує дії гравців під час змагань та відповідає за спортивний результат [1].

Виступи команд показують, що в складних іграх рівних команд перемагають ті в яких краще вирішується проблеми взаєморозуміння гравців та тренера. Завдання головного тренера знайти баланс між командною дисципліною, виконанням тактичної установки на гру та проявом індивідуальних можливостей гравців під час змагань. В боротьбі двох рівних за класом команд від вмілого тренерського управління командою залежить успіх її виступу [2]. Ріст професійної майстерності гравців багатьох команд, засвідчив актуальність



дослідження значення головного тренера команди в управлінні діями гравців під час змагань.

**Мета статті** – розкрити значення головного тренера команди в управлінні діями гравців під час змагань з волейболу.

**Результати дослідження.** Майстерність управління грою справа суб'єктивна, кожен головний тренер сприймає ситуацію на ігровому майданчику по своєму. Якщо поставити на тренерське місце декілька тренерів, то всі вони будуть по-різному управляти діями команди. Кожний з тренерів, напевно, скористається всіма доступними можливостями для досягнення позитивного спортивного результату. Відповідно до діючих правил змагань з волейболу в кожному сеті головний тренер може використовувати лише два тайм-аути, провести шість заміг гравців, запросити відео повтор спірних епізодів гри.

Використання тренером тайм-аутів в грі необхідне для перехоплення тактичної ініціативи та зміни ходу гри на свою користь. Головний тренер використовує свій досвід для визначення слабких ланок у технічних та тактичних діях суперника, які проявилися під час змагань, та визначає необхідність оперативного втручання для корегування дії. В іграх професійних волейбольних команд часто трапляються випадки коли наприкінці партії (після рахунку 20) команди грають на рівних. Кілька вдалих розіграшів можуть вирішити результат партії. Тому тренери намагаються зберегти тайм-аути на кінцівку партій, для того щоб пояснити команді як ефективно провести заключні вирішальні розіграші [3].

Технічні та тактичні помилки, які виявленні під час командних дій можуть бути усуненні за допомогою заміни гравців. Вміле застосування заміни має позитивний вплив на хід гри. Головна вимога до заміни – своєчасність її проведення. Всім гравцям волейбольної команди необхідно знати систему замін, розуміти якій гравець замість якого гравця може з'явитись на майданчику. Чітко розуміти яку мету вирішує кожна заміна гравців. Досвідчені тренери часто використовують заміни для створення штучних пауз у грі з метою зниження активності в атакуючих діях суперника та надання оперативних вказівок гравцям своєї команди [4, 5]. Всі тактичні паузи ведуть до затримки гри, які головний тренер використовує для внесення коректив в тактичні дії команди, створення психологічного дискомфорту для дій суперника та перехоплення тактичної ініціативи.

Тренер професійної волейбольної команди під час підготовки гравців до гри проти конкретного суперника вибудовує модель дій команди з метою максимального використання своїх переваг і нівелювання переваг команди суперника. Перед початком змагань головний тренер проводить установку на гру, де надає рекомендації щодо колективних дій команди та поради кожному гравцю окремо. Водночас, тренер команди суперника проводить аналогічну роботу. В підсумку під час змагань зустрічаються дві команди, які намагаються впровадити тактичні задуми тренерів і будують модель своєї гри для ефективної протидії команді суперника та отримання перемоги [4, 6]. Саме тому в конкурентних іграх буває так, що первинна модель гри команди, яка доводилась тренером перед початком змагань, не дає бажаного результату. Як наслідок, для корегування тактичних дій команди, головний тренер повинен втручатись у хід гри та своїми вказівками перебудовувати первинну модель гри.

**Висновки.** При успішних діях команди, роль головного тренера мало помітна, а його втручання в гру відбувається в крайніх випадках. Необхідність в активних діях головного тренера виникає під час напружених зустрічей або в іграх які для команди складуються невдало. Сучасний тренер професійної волейбольної команди є активним учасником гри. Він не повинен розраховувати лише на тактичні дії гравців команди, що відпрацьовувались на тренуваннях. Загальна тенденція сучасного професійного волейболу показує, що енергійні, молоді тренери, що ведуть активно гру своєї команди досягають значно більшого успіхів під час змагань.

#### Література

1. Мозолев, О.М. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700. <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2264>.
2. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
3. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3. 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>.
4. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>
5. Bloschynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., et al. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>
6. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Melnikov, V., Tatarin, O. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.

**Григоренко Вадим Володимирович,**

учень Хмельницького ліцею №11

Науковий керівник:

**Григоренко Олександр Петрович,**

доктор історичних наук, професор, академік

Міжнародної академії інформатизації,

Почесний краєзнавець Хмельниччини

## СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ВОЛЕЙБОЛУ НА ТЕРЕНАХ ХМЕЛЬНИЧЧИНИ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ 1920-Х – ПЕРШІЙ ПОЛОВИНІ 1950-Х РОКІВ

**Вступ.** Фізична культура і спорт належать до визначних та специфічних явищ в нашому житті. Дослідження історичних шляхів недавнього минулого з сучасним, визначити характер і напрямки розвитку фізкультурно-спортивного

руху, сприяє більш кращому розумінню його тенденцій і прогресу. Тодішня влада була безперечно зацікавлена в розвитку фізичної культури і спорту, це допомагало у вирішенні економічних проблем, адже тільки фізично здорові, впевнені в своїх силах люди могли відбудувати зруйноване багаторічними військовими діями господарство. В роки як перед Другою світовою війною, так і в післявоєнний період в спортивних колективах краю культивувалися майже всі основні види спорту. Дуже популярною була гімнастика, особливо вправи на перекладині, брусах, кільцях. Багаточисельними були стрілецькі секції. У членів фізкультурно-спортивного товариства «Динамо» особливою увагою користувався кінний спорт. Найбільш масовим видом спорту серед мешканців області був футбол. Чільне місце у фізичному загартуванні і спортивному вдосконаленні самих широких прошарків населення займав волейбол, як один із основних найбільш доступних видів фізкультурно-спортивної діяльності і дотримання здорового способу життя [1].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Про шляхи становлення і розвитку волейболу на території в межах сучасної Хмельницької області від перших аматорських колективів, до команд, які виступають на першості волейбольної суперліги України, є ряд змістовних публікацій. Грунтовні статті з даної проблематики в збірниках наукових праць і періодичних виданнях здійснив кандидат історичних наук, провідний науковий співробітник Хмельницького обласного краєзнавчого музею С.М. Єсюнін. Даній темі присвячені також публікації Е.Л. Левицького, О.П. Григоренка, О.М. Мозолева, Є.М. Свіргунця, В.В. Флентіна та інших.

**Мета статті** – висвітлення становлення і розвитку волейболу від перших аматорських колективів до команд з високою спортивною майстерністю, що дало можливість вийти на всеукраїнський рівень з вагомими здобутками.

**Результати дослідження.** Майже відразу після буремних подій 1917-1921-х років почали відновлювати свою діяльність різноманітні спортивні гуртки. Виникають спортивні товариства «Динамо», «Локомотив», «Спартак», «Темп», «Схід», «Знання», що значно сприяло розвитку фізичної культури і спорту. В 1920-1930-х роках великими подіями в житті молоді, активних учасників фізкультурного руху були окружні олімпіади. Вони перетворювалися в огляд фізкультурних сил краю, започаткували нову традицію в молодіжному житті, допомагали вирішувати проблеми в організації масової фізичної культури і спорту як у містах, так і в сільській місцевості [2].

З другої половини 1920-х років на теренах Хмельниччини починається стрімке захоплення молоддю краю грою в «літаючий м'яч», як перекладається волейбол з англійської мови. В 1926 році до наших країв з тодішньої столиці України міста Харкова прибула група випускників перших республіканських річних курсів фізкультурних керівників. Серед тих, хто з цієї групи потрапив до майбутнього обласного центру міста Проскурова, був Петро Довгополов – добрий гравець і палкий прихильник волейболу. Він діяв досить енергійно і почав з того, що виявляв в трудових колективах і навчальних закладах міста найбільш здібних до волейболу молодих людей, сформувавши з них зразкову і перспективну команду. Потрапили до неї і вже добре відомі спортсмени Проскурова – Б. Абрамов (борець та інструктор фізичного виховання), К. Церда

(футболіст та легкоатлет), А. Зелінський (футболіст та спортсмен-кіннотник), і молоді фізкультурники – С. Буб'яковський, М. Кржечковський, П. Романовський. За короткий час члени дружнього колективу обладнали волейбольний майданчик на території сучасного парку імені І. Франка, де провели свої перші тренування [3].

Одночасно П. Довгополов прочитав кілька лекцій про нову гру перед керівниками спортивних гуртків промислових підприємств, навчальних закладів та організацій. Остання лекція повинна була пройти як практичне заняття з демонстрацією елементів гри. Але за спогадами самого П. Довгополова це заняття ледь не зірвалося. «Наша команда ретельно готувала майданчик до останнього заняття. Біля нас, як завжди крутилося багато хлопчаків, яким все було цікаво. Раптом Костя Цердя помітив, що зник волейбольний м'яч. А він був у нас єдиний! Що робити? Через якусь годину зберуться інструктори на заключне заняття, від якого залежить популярність волейболу у місті. Я побіг у відділ Всеобучу (у них був деякий спортінвентар), але волейбольного м'яча не виявилось. Остання надія – кавалерійська дивізія, але там як навмисне політрук, що відповідав і за фізвиховання був у від'їзді. Все! Більше у Проскурові м'яча знайти не було де... Я йшов вулицею втративши всяку надію...

Раптом, проходячи біля майстерні єврея-швеця побачив, що той ось-ось востромить свій ніж у наш м'яч!

Стійте! Що ви робите! Це ж волейбольний м'яч – заголосився. Вже потім швець розповів, що якісь хлопці-безпритульники принесли цього м'яча в обмін на два буханця хліба та пляшки молока.

А мені що, казав старий швець. – Бачу, якась кулька, але шкіра на латки до взуття буде гарна.

Заняття було проведено вчасно, нова гра сподобалась місцевим спортивним активістам. Вже наступного 1927 року в Проскурові серед 14 гуртків 10 мали свої волейбольні команди. В інших містах нашого краю волейбол особливу популярність здобув у Кам'янці-Подільському, Шепетівці, Дунаївцях, Старокостянтинові та інших містах. В липні 1928 року в місті Харкові відбувалась перша першість України з волейболу серед чоловічих команд, які представляли міста Харків, Київ, Дніпропетровськ, Кам'янець-Подільський, Черкаси, Суми, Прилуки, Шепетівку, Коростень, Полтаву, Конотоп, Кременчук, Білу Церкву, Тульчин, Кривий Ріг, Юзовку, Маріуполь, Херсон, Куп'янськ. До фінальної частини першості увійшли команди Харкова, Києва, Дніпропетровська та Кам'янця-Подільського. Команда Харкова виборола перше місце [4]. На жаль, у фінальній частині першості, кам'янчани не змогли на рівних змагатися з такими сильними командами і посіли почесне четверте місце серед команд 19 округів України.

Кілька разів на республіканських змаганнях грали волейболісти Шепетівки. Саме вони в 1939 році стали переможцями першого чемпіонату Кам'янець-Подільської області, причому, як серед чоловіків, так і серед жінок.

В післявоєнні роки Радянський Союз вступив до міжнародної федерації волейболу. Радянські гравці відразу здобули блискучі перемоги на чемпіонатах Європи та світу. В країні почався справжній волейбольний бум. У повоєнні роки волейбольним центром області стає Проскурів. На міських змаганнях постійно

грало до двох десятків команд спортивних товариств, підприємств, навчальних закладів [4]. В 1946 році чемпіоном області стала збірна Проскурова, яка впевнено виграла фінальну зустріч у кам'янчан та волейболістів Шепетівки. Змагання тоді проходили в двох групах – в першій грали збірні міст, а в другій – кращі районні команди.

В 1947 році на обласній першості разом із збірними почали виступати колективи добровільних спортивних товариств (ДСТ). Знову на висоті виявилися волейболісти Проскурова. Цього разу місто представляла команда ДСТ «Спартак», яка стала чемпіоном області і отримала право представляти наш край на першості України [5]. В зональному турнірі спартаківці подолали всіх суперників, перемогли у вирішальному матчі збірну Рівного – 2:0 (тоді грали до двох переможних партій) і вийшли у фінал. Це був вагомий успіх проскурівських волейболістів.

В наступному році першість області здобуло проскурівське «Динамо», а з 1949 року на тривалий час найсильнішими волейболістами стають гравці ДСТ «Більшовик», (з 1952 року воно перейменоване на «Іскру»). Навесні 1949 року «Більшовик» переміг у фіналі чемпіонату області кам'янець-подільське «Динамо» - 2:1 і отримав свої перші золоті медалі. На республіканських змаганнях проскурівчани, подолавши збірну Ізмаїла – 2:0, вінницький «Локомотив» - 2:0 і сильну команду Запоріжжя – 2:1, займають перше місце у своїй зоні. В фіналі чемпіонату України проскурівські волейболісти посіли четверте місце.

В тому сезоні вболівальникам особливо запам'ятався матч на кубок СРСР, що відбувся 25 червня 1949 року на стадіоні «Динамо» в Проскурові. Близько трьох тисяч глядачів спостерігало за грою «Більшовик» (Проскурів) – «Більшовик» (Москва). Столична команда була однією з найсильніших в країні: всі гравці – майстри спорту, а один з них – Калмазов – кандидат до збірної СРСР. В першій партії проскурівчани хвилювалися і поступилися 4:15, а ось другу провели вже на рівних. Гарно грали проскурівчани Залевський і Ковальов. Лише брак майстерності не дозволив нашим землякам перемогти – 11:15. Успіх на чемпіонатах України «Більшовик» повторив і в 1950 році. Склад зони був сильнішим, але проскурівчани виграли у команд Полтави, Житомира, Миколаєва, у вирішальній зустрічі перемогли господарів – вінничан – і знову вийшли до фіналу, де також зайняли четверте місце.

Волейбол на Хмельниччині набув поширення і в сільській місцевості, став всенародною грою. З 1949 року почали проводити чемпіонати та кубки України серед сільських колективів. На території області такі змагання набули масового характеру ще раніше. Волейбольні команди створюються майже в кожному колгоспі, гравцями досить часто були навіть районні керівники та голови господарств. В чемпіонаті області серед сільських колективів 1949 року брали участь 340 колгоспних команд. Спочатку пройшли зональні змагання, потім фінал в Проскурові [6, 7]. Переможцем того року стали волейболісти села Шмирки Базалійського району. Ця команда знов і знов перемагає і в наступних чотирьох сезонах (1950-1953 роки). Головний успіх на долю волейболістів цього села припав на 1953 рік. В зональному турнірі на першість України серед сільських спортсменів шмирківчани перемогли команди з Волинської області –

3:2, Рівненщини (технічна перемога – 3:0) і Львівщини – 3:1 і увійшли до фіналу. Беззмінним капітаном цього сільського колективу був Микола Царук.

**Висновки.** Волейбол на Хмельниччині має свою історію і традиції. Після утворення факультету фізичного виховання Кам'янець-Подільського державного педагогічного інституту, а згодом кафедр фізичного виховання Кам'янець-Подільського сільськогосподарського інституту і Хмельницького технологічного інституту побутового обслуговування в розвитку волейболу на теренах краю відкрилася нова сторінка. Спортсмени Хмельниччини успішно виступали на змаганнях різного рангу і досягали позитивних результатів у першостях та чемпіонатах ЦР ДСТ «Буревісник», «Колос», «Авангард», «Спартак», відомчих змаганнях, міністерств та профспілкових організацій. В останні роки волейболісти Хмельниччини успішно виступають в чемпіонатах України серед команд вищої і суперліги і посідають там чільні місця. Про це йтиме мова на наступних конференціях.

#### Література

1. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>
2. Левицький Е.Л. (2009). Спортивне довголіття волейболістів Поділля. (Історичний нарис) 100 років спорту на Поділлі: історичні витоки, сучасний стан та перспективи розвитку. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Кам'янець-Подільський*, 77-80.
3. Данилюк О., Заяц С. (2012). Спортивні досягнення спортсменів Хмельниччини: здобутки, проблеми, перспективи. Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення. *Збірник праць науково-практичної конференції, присвяченої Року спорту та здорового способу життя і 50-річчю Хмельницького національного університету. Хмельницький*, 7-13.
4. Григоренко О.П., Григоренко В.В. (2021). Фізична культура і спорт на Хмельниччині в 1920-1930-х роках. *Хмельницькі краєзнавчі студії. Науково-краєзнавчий збірник. Випуск 32, Хмельницький*, 88-99.
5. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
6. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, et al. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.
7. Крамаренко, В. І., Слободянюк, О. В., & Єварницький, І. А. (2023). Характеристика й історичний аспект виникнення і становлення волейболу в Україні як засобу рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 12 (172)*, 113-121. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).21

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

## **ОРГАНІЗАТОРСЬКА І НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗАСЛУЖЕНОГО ПРАЦІВНИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ Є.М. СВІРГУНЦЯ**

**Вступ.** З другої половини ХХ століття на території сучасної Хмельниччини, як і в усій Україні, спортивні ентузіасти підтримували і розвивали спортивно-фізкультурний рух, створювали нові сторінки спортивної історії: спортивні клуби і товариства, будували спортивну інфраструктуру, докладали значних зусиль для підготовки фізкультурно-спортивних кадрів, проводили велику кількість спортивних змагань різного рангу. Це активізувало фізкультурно-спортивне життя мешканців краю.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Про життєвий шлях, організаторську і науково-педагогічну діяльність першого завідувача кафедри фізичного виховання Хмельницького національного університету, кандидата педагогічних наук, професора Євгена Михайловича Свіргунця є ряд публікацій. Зокрема, змістовні публікації здійснили науковці О.П. Григоренко, В.Д. Кісільов, О.В. Мозолок. З нагоди 80-річного ювілею науковця, педагога і тренера, фундатора розвитку фізичної культури і спорту вищих досягнень першого в місті Хмельницькому закладі вищої освіти Є.М. Свіргунця вийшли публікації як в місцевій, так і в центральній пресі.

**Метою статті** є спроба узагальнити життєвий і науковий шлях Є.М. Свіргунця – видатної постаті новітньої історії України, яка слугує прикладом для молодого покоління як взірець непохитної мужності в досягненні поставленої мети, наполегливості, цілеспрямованості, безмежної відданості своїй Батьківщині.

**Результати дослідження.** Серед фізкультурно-спортивної громадськості краю, викладачів професорсько-викладацького складу Хмельницького національного університету впродовж кількох десятиліть самою яскравою постаттю був кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, орденоносець Є.М. Свіргунець, людина великих організаторських здібностей, чесності, принциповості і порядності. Майже 36 років з незначними перервами він очолював кафедру фізичного виховання першого в місті Хмельницькому закладі вищої освіти – Хмельницькому національному університеті. Саме розвитку фізичної культури і спорту цього навчального закладу сповна віддавав він своє серце, свій розум і талант і на цій ниві досяг значних успіхів. Прекрасні відгуки про його працю і результати свідчать державні нагороди, якими удостоїла держава свого славного сина. За своє насичене активною та творчою діяльністю життя він зробив неоцінний внесок у становлення незалежності молодого української державності,

щоб Україна була ще більш відомою у світовому спортивному співтоваристві.

Є.М. Свіргунець народився 10 квітня 1939 р. в розташованому неподалік обласного центру селі Ружична. Дитинство вкарбувалося в пам'ять голодними і тривожними роками війни, післявоєнного життя – надзвичайно важкого і водночас обнадійливого. До п'ятого класу навіть в люті морози ходив до школи в картузі, оскільки купити шапку в сім'ї не було змоги. Шкільне приладдя замість звичного тепер ранця носив у торбині. Восени і зимою в приземкуватій і холодній школі було темно. Кожен учень ставив перед собою на парті каганець. Але жадоба до знань, віра в світле майбутнє не покидала молоду людину. Школу закінчив з відмінними оцінками. Після школи працював на будівництві шахт Донбасу. Служба в армії, де Євген Михайлович неодноразово виходив переможцем округу з вільної боротьби і самбо, в складі збірної округу з ручного м'яча виступав на першості збройних сил переконана, що найбільше користі він принесе і людям і собі, коли здобуде фах вчителя фізичного виховання. Після служби в армії навчався в Кам'янець-Подільському державному педагогічному інституті (тепер – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка).

В 1968 р. з шести претендентів на посаду завідувача кафедри фізичного виховання новоутвореного Хмельницького технологічного інституту побутового обслуговування конкурсна комісія надала перевагу саме йому, молодому, енергійному, але головне, мудрій і далекоглядній людині, яка вже тоді бачила перспективу розвитку фізичної культури і спорту молодого закладу вищої освіти. З того часу фізичне виховання стало важливим і усвідомленим компонентом пріоритету оздоровчої направленості і гуманітарного виховання, спрямованого на формування у студентів фізичного, морального і психічного здоров'я, раціонального поєднання фізичної і розумової діяльності.

Починати спортивно-масову роботу практично доводилось з нуля. Розпочинали із створення перших ігрових команд: футбольної, чоловічої і жіночої волейбольних. Змагання вимагали розвитку інших видів спорту, тому завдяки наполегливим зусиллям Є.М. Свіргунця стали формуватися секції з вільної боротьби, плавання, гандболу, баскетболу, велосипедного спорту тощо. Насамперед подбали про створення матеріальної бази, розроблення перспективного плану розвитку і почерговості введення в дію спортивних споруд: власного стадіону, спортивних майданчиків, зразкового обладнання єдиного на той час спортивного залу. Розпочали зі стадіону весною 1968 року. В найкоротший час було сплановане та розмічене місце під стадіон з усіма секторами та майданчиками. Більшість робіт виконувалося руками викладачів та студентів у вільний від занять час. Євген Михайлович показував в цьому особистий приклад. Буквально за два роки було побудовано стадіон з дренажем під футбольним полем, секторами для метань та стрибків, бігові доріжки покрито спеціальною сумішшю. Стадіон був огорожений і озеленений, закінчене будівництво баскетбольного і гандбольного майданчиків. Пізніше були обладнані майданчики з інших ігрових видів спорту та водно-веслувальна база на річці Південний Буг.

Важливою сторінкою створення матеріальної основи фізичної культури і спорту стало будівництво спортивного комплексу. Завдяки його



організаторським здібностям, вмінням аргументовано переконувати можновладців на всіх керівних рівнях місто Хмельницький має такий спортивний комплекс, який не мають до цього часу багато обласних центрів нашої країни. Будівництво спортивного комплексу професор Є.М. Свіргунець вважав особливою сторінкою свого життя.

Є.М. Свіргунець був ініціатором затвердження основних вимог до викладачів кафедри: «Якщо ти хочеш стати майстром своєї справи, знаєш засоби, за допомогою яких можна практично зміцнити тіло, загартувати волю, облагородити серце, вигончити розум і врівноважити свідомість студентів, забезпечити передові позиції у своєму виді спорту і піднести цим авторитет свого вузу, - ти задовольняєш вимоги нашої кафедри до спеціаліста фізичного виховання, фізичної культури і спорту. Ми віримо тільки в тих, хто вірить в себе...». Цього принципу колектив кафедри дотримується і до сьогоднішнього дня. Євген Михайлович був також ініціатором створення у жовтні 1969 року спортивного клубу – первинної громадської фізкультурно-спортивної організації Всесоюзного студентського добровільного спортивного товариства «Буревісник».

Великою заслугою Є.М. Свіргунця було формування стабільного і перспективного колективу викладачів кафедри. Наприклад, завдяки приходу на роботу в інститут майстра спорту М. Кравцова досить результативно почала працювати група спортивного відділення з важкої атлетики. Євген Михайлович вчасно побачив в цій людині не лише спортсмена, а й тренера і педагога. Наполеглива праця тренера і спортсменів почала давати результати. Найкращих результатів досяг студент інженерно-економічного факультету заслужений майстер спорту Т. Таймазов, який у 1992 році на Олімпійських іграх завоював срібну медаль, а в 1996 році – золоту олімпійську медаль.

В 1972 році з ініціативи Є.М. Свіргунця на роботу в інститут запросили викладачем тоді ще молодого майстра спорту СРСР з веслування В. Яремчука. З цього часу веслування в інституті стало досить популярним, все більше студентської молоді бажали займатися цим видом спорту. Хмельницькі веслувальники набирали силу і в 1976 році студент механічного факультету С. Нагорний на ХІХ Олімпіаді в Монреалі у складі збірної команди Радянського Союзу завоював золоту та срібну нагороди. За свої спортивні досягнення С. Нагорний був нагороджений орденом «Дружба народів» і йому було присвоєно звання «Заслужений майстер спорту», а його тренер В. Яремчук став «Заслуженим тренером України».

За роки його титанічної праці в Хмельницькому національному університеті очолювана ним кафедра пройшла доволі складний шлях і сьогодні стала науковим, фізкультурно-спортивним центром Поділля. На честь перемог Хмельницьких студентів-спортсменів на офіційних міжнародних змаганнях 59 разів піднімався державний прапор і лунав гімн нашої держави. Таким спортивним успіхам може позаздрити будь-який столичний заклад вищої освіти. Яскравим тріумфом досягнень професора Є.М. Свіргунця стали виступи студентів Хмельницького національного університету Ольги Жовнір та Галини Пундик на ХХІХ літніх Олімпійських іграх у Пекіні, де вони завоювали золоті медалі з фехтування на шаблях. Загалом 13 студентів університету були

учасниками Олімпійських ігор. За видатні спортивні досягнення 9 студентів удостоєні високих державних нагород. Студентка Ольга Партала єдина серед спортсменів Хмельницької області нагороджена дипломом Fair Play.

Багато і плідно працював Є.М. Свіргунець як науковець. Ним опубліковано більше сотні книг і статей, присвячених проблемам розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні, ролі фізичної культури і спорту у здоровому способі життя, вдосконаленні навчального процесу з фізичного виховання в школах і закладах вищої освіти. У 1981 році він захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук на тему: «Шляхи підвищення ефективності довільної уваги студентів засобами фізичної культури і спорту». В авторитетних збірниках наукових праць, монографіях, дисертаційних дослідженнях зустрічаються посилання на праці вченого і практика з міста Хмельницького Є.М. Свіргунця. Як визнаного науковця, праці якого високо цінують в наукових колах країни, Євгена Михайловича систематично запрошували виступити офіційним опонентом спеціалізованих вчених рад для захисту дисертацій, а також з проханням здійснити рецензії наукових досліджень.

За багаторічну сумлінну працю професор Є.М. Свіргунець неодноразово відзначався державними і регіональними нагородами. Держава високо оцінила заслуги Євгена Михайловича, нагородивши його двома орденами «Знак пошани», знаком «Відмінник освіти України», почесним званням «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» та іншими. В 2004 р. Євген Михайлович, підготувавши достойну зміну, передав керівництво кафедрою своєму вихованцю, майстру спорту міжнародного класу, кандидату наук з фізичного виховання О. Солтику. На пропозицію ректорату він став начальником управління фізичної культури і спорту університету. Такими людьми, як професор Є.М. Свіргунець, може пишатися подільська земля.

**Висновки.** Титанічна праця Є.М. Свіргунця на ниві фізичної культури і спорту спонукала тисячі молодих людей до здорового способу життя, прославила Хмельниччину і всю нашу країну на міжнародній арені, є яскравим моральним прикладом для всіх працівників фізичної культури і спорту у справі безмежного служіння дорученій справі, своїй Батьківщині. Займаючи високі і відповідальні посади, Є.М. Свіргунець володів великою владою, але ніколи не зловживав нею, завжди ставив державні й громадські справи вище особистих. Він заслужив всенародне визнання своєю подвижницькою працею в ім'я України на ниві фізичної культури і спорту. 24 липня 2022 року ця прекрасна і благородна людина, з великим і шедрим серцем, запрограмованим на добро, відійшла у вічність. В історії Хмельницького національного університету його ім'я навечно вкарбоване як першого завідувача кафедри фізичного виховання, що прославила нашу країну спортивними здобутками в світовому спортивному співтоваристві.

#### Література

1. Григоренко, О. (2018). Життя і праця в ім'я України. *Календар знаменних і пам'ятних дат Хмельниччини на 2019 рік. Хмельницький*, 93-95.
2. Григоренко, О.П., Григоренко, В.В. (2022). Заслужений працівник фізичної культури і спорту України Євген Свіргунець: життя і праця в ім'я України. *Красзнавець Хмельниччини. Науково-красназничий збірник. Випуск 14.- Хмельницький*, 156-169.

3. Григоренко, О.П. (2011). Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, професор Євген Свіргунець – видатний організатор розвитку фізичної культури і спорту вищих досягнень. *Місто Хмельницький в контексті історії України. Хмельницький*, 452-465.
4. Григоренко, О., Григоренко, Л. (2015). Хмельницький національний університет – флагман розвитку фізичної культури і спорту в Україні. *Історія, культура та освіта: християнський вимір. Випуск 4, Хмельницький*, 56-67.
5. Григоренко, О., Свіргунець, Є. (2012). П'ятдесят років пошуку і здобутків у фізичному вихованні. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення. Збірник праць науково-практичної конференції, присвяченої Року спорту та здорового способу життя і 50-річчю Хмельницького національного університету. Хмельницький*, 13-26.
6. Свіргунець, Є.М. (2007). Грані спортивної майстерності. *Кадри для служби сервісу. Становлення та розвиток університету. Збірник документів і матеріалів. Хмельницький*, 590-602.

**Гуцал Людмила Антонівна,**  
в.о. завідувача кафедри туризму, теорії і методики  
фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
кандидат педагогічних наук, доцент

## **РОЗВИТОК СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Вступ.** З початком повномасштабної військової агресії навчальна дисципліна «Фізичне виховання» переживає складний процес адаптації до роботи в нових умовах. Система фізичного виховання молоді у закладах освіти потребувала впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури та нових методів їх проведення. В умовах воєнного стану та переходу закладів освіти на дистанційну та змішану форму навчання виникла необхідність розробити та впровадити нові форми організації освітнього процесу [1]. Найбільш поширеним під час дистанційного навчання стало використання викладачами сервісів Google, які дозволяли налагодити мережеву взаємодію, спілкування та співпрацю між викладачами та студентами. Для фахівців фізичної культури та спорту, крім того, постала проблема розробити нові форми та засоби залучення студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами.

**Мета статті** – аналіз поглядів на організацію дистанційного навчання з фізичної культури.

**Результати дослідження.** Дослідження проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури розпочалось задовго до активного впровадження такої форми отримання освіти, яка була впроваджена в період карантинних обмежень Covid-19 та введенням військового стану в Україні.

Так, ще у 2012 році Р.В. Клопов зазначав, що поява і активне впровадження дистанційних форм навчання є адекватним відгуком систем освіти на процеси інтеграції та світовий рух до інформаційного суспільства. Аналіз проблеми

застосування дистанційної форми навчання у вищій освіті показує, що організація такої форми навчання набуває ефективності за умов: розроблення необхідних нормативних документів регламентації дистанційного навчання; забезпечення вищих навчальних закладів необхідними комунікаціями; забезпечення мінімальним стандартизованим і обов'язковим для всіх вищих навчальних закладів України програмним забезпеченням, що регламентують створення та використання електронних дистанційних курсів і навчальних посібників; перепідготовки професорсько-викладацького складу до застосування інформаційних технологій; підтримки керівництвом вищих навчальних закладів ініціативи професорсько-викладацького складу [2].

О.В. Басенко у 2015 році вказувала, що модернізація системи освіти в Україні полягає в концепції дистанційного навчання, яка набуває особливого значення. Дистанційна освіта передбачає активне спілкування між викладачем і студентом за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Він зазначив, що система дистанційного навчання Moodle є самою оптимальною для створення та організації дистанційних курсів. Дистанційне навчання має ряд переваг як для викладача, так і для студента [3].

У 2018 році О.В. Тимошенко, М.О. Марущак [4] зазначали, що вирішення питання дистанційного навчання фізичній культурі повинно відбуватись на основі широкого використання інформаційно-комунікаційних технологій для створення, пошуку, обробки та обміну інформацією. Сучасна інформаційна й медіа-грамотність студентів, навички безпечної роботи в інтернеті сприяють пошуку та засвоєнню нових знань, набуття нових вмінь і навичок, розвивають вміння визначати навчальні цілі та способи їх досягнення, формують власну траєкторію навчання, становить основу освіти та навчання впродовж життя.

Активні дослідження та впровадження дистанційної форми навчання з фізичної культури розпочалось з моменту появи та розповсюдження пандемії Covid-19. Впровадження карантинних обмежень спонукало керівників закладів освіти перейти на дистанційну форму навчання. В перший період переважна кількість викладачів зіткнулася з проблемою проведення дистанційних практичних занять з фізичної культури. Поступово фахівці фізичної культури та спорту стали розробляти та впроваджувати нові технології дистанційного навчання з фізичної культури. Серед них можна виділити технологію «Шлях до здорового життя» (М. Хмара та ін. 2021 року) [5]. Ця технологія розроблена на основі оздоровчого впливу на організм людини різних видів гімнастики. Студенти, які займались за програмою «Шлях до здорового життя», мали можливість вибору змістового модулю в залежності від прагнень до власного фізичного розвитку та особистісних уподобань. Особлива увага приділялась формуванню навичок самостійного виконання вправ програми у домашніх умовах з використання підручних засобів у якості нестандартного спортивного обладнання.

У 2022 році О.М. Мозолевим [6] були розглянуті різні фітнес технології, які можна використовувати під час дистанційного навчання. У своїх дослідженнях він зазначав, що фітнес є однією з найпривабливіших форм рухової активності студентів завдяки своїй ефективності, доступності та самостійності. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного

стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Фітнес технології дозволяють комплексно використовувати сучасні програми фізичного виховання студентів в залежності від їх індивідуальних морфофункціональних особливостей, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, формування мотиваційних пріоритетів занять фізичною культурою. На основі проведених досліджень були запропоновані ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів та студентів під час дистанційного навчання [7].

О.В. Литвин у своїх дослідженнях зазначає, що українська система освіти зітхнула з багатьма викликами, які спричинені російським воєнним вторгненням в Україну. Він окреслив особливості дистанційного навчання фізичної культури в умовах воєнного стану, це: зміна формату проведення та підбору модулів навчання, які найкраще підходять до реалізації в домашніх умовах; зміна формату оцінювання навчальних досягнень учнів; залежність від якості роботи інформаційно-комунікаційних систем та засобів; навчання націлене на розкриття індивідуальності учнів, тобто дистанційне навчання надало можливість учням та вчителю комунікувати поза навчальним процесом, що дозволяє індивідуалізувати вирішення поставлених завдань [8].

У 2023 році І.М. Луценко зробив теоретичне обґрунтування використання сучасних інтернет-технологій при проведенні навчальних занять студентів в умовах дистанційної форми організації занять. Він підкреслив, що впровадження сучасних, новітніх технологій організації навчальних занять зі студентами, які враховують інтереси, потреби і мотиви тих, хто займається позитивно впливає на зацікавленість у руховій активності та самовдосконаленні за рахунок нових знань, вмінь та навичок.

**Висновки.** Системи організації дистанційного навчання з фізичної культури за останні три роки зазнала інтенсивного розвитку. Основною передумовою стало впровадження в Україні карантинних обмежень Covid-19 та згодом введенням військового стану. Перехід на дистанційну форму навчання привів до розвитку інноваційних технологій навчання з фізичної культури. Поява нових форм, методів та засобів навчання збагатило навчальний процес та висула нові вимоги до рівня підготовки викладачів.

#### Література

1. Мозолев, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
2. Клопов, Р.В. (2012). Теорія і практика професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій. *Дис. доктора пед. наук 13.00.04, Запоріжжя*, 522 с.
3. Басенко, О.В. (2015). Організація дистанційного навчання студентів ВНЗ спортивного профілю засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 11 (66)*, 12-16.
4. Тимошенко, О.В., & Марущак, М.О. (2018). Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 К (97)*, 544-548.

5. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskiy, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (5), 833 – 840. DOI:10.13189/saj.2021.090501.
6. Мозолев, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
7. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
8. Литвин, О. В. (2022). Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Тези II наукової конференції*. Харків, 43-50.
9. Луценко, І. М. (2023). Дистанційне навчання: особливості організації навчальних занять з фізичного виховання. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 110-115.

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

## **МЕТОДИКА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ДО ЗМАГАНЬ**

**Вступ.** Сучасний професійний волейбол входить до п'ятірки найбільш популярних в світі ігрових видів спорту. Він характеризується високою динамічністю, майстерністю окремих гравців, командного мислення та взаємодії, видовишності виконання технічних дій в атаці та захисті [1]. Підготовка волейбольної команди до змагань включає такі взаємопов'язані види підготовки, як: фізична, технічна, теоретична, тактична, психологічна та ігрова [2].

Однією з найважливіших концепцій волейболу є взаємодія між гравцями. Розробка стратегій гри є важливою частиною успіху команди. Дотримання тактики, як правило, приносить бажаний результат. Тренери повинні розробити волейбольні стратегії команди для кращої тактико-технічної підготовки гравців та встановити правила взаємодії у команді. Тактичні стратегії у волейболі, зазвичай, поділяють на атакуючі дії та дії в захисті. Групові тактичні дії гравців у нападі проявляються в певних тактичних комбінаціях – заздалегідь узгоджених і розучених взаємодіях [1, 2]. Дії команди в захисті визначаються трьома основними моментами стану гри: прийому подачі, прийому атакуючого удару або відскоку м'яча від блоку суперника (страховка атакуючого гравця). Виконання командних дій у захисті обумовлено наступними основними факторами: особливістю атакуючих дій команди суперника, можливістю виконавчої майстерності гравців, характером подальших дій, особливістю ігрової ситуації. Всі можливі випадки зазначених факторів команда повинна вміти передбачити і підготувати методи і способи протидії.

**Мета статті** – висвітлення методики тактичної підготовки волейбольної команди на основі даних програми Datavolley2007 Professional

**Результати дослідження.** У сучасному волейболі успішність змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів залежить від багатьох факторів, головним з яких, на нашу думку, є тактична та технічна підготовка. Однією з найважливіших тенденцій розвитку сучасного волейболу є застосування різних тактичних дій, які забезпечують високу результативність у змагальній діяльності.

Наше дослідження було спрямовано на розробку механізму підготовки команди до різних тактичних дій в залежності від тактико-технічних можливостей противника. Вивчення тактичних дій противника в іграх з іншими клубами ми здійснювали на основі аналізу статистичних даних волейбольних матчів за допомогою програми «Datavolley2007 Professional», яка дозволяла провести аналіз тактико-технічних дій команд суперниць під час перегляду запису ігор, виділення моментів типових дій суперників у кінцівках партій, показати «коронні удари» лідерів команди в ключових моментах зустрічі, встановити стандартні тактичні схеми дій команди противника у нападі та захисті [3].

Методика тактичної підготовки волейбольної команди на основі даних програми Datavolley2007 Professional впроваджувалась у декілька етапів:

- у період між чемпіонатами координувалась робота тренерського штабу (відбувався розподіл обов'язків між головним тренером команди, статистом та другим тренером щодо визначення ключових елементів в підготовці команди з використанням програми Datavolley2007 Professional та підбором необхідного відео матеріалу);

- на підготовчому етапі підготовки щотижня проводились ігрові тренування з виконанням тактичних завдань головного тренера з відео фіксацією. Після тренування тренерським штабом опрацьовувались дані командних дій за допомогою статистичної програми. На теоретичному занятті тренера команди доводили гравцям результати ефективності технічних та тактичних дій у відповідності до реалізації тренерської тактики, розбирались тактичні помилки, встановлювались вимоги щодо їх усунення. Крім того на підготовчому етапі відбувалось награвання тактичних схем дії команди, які будуть використовуватись в кінцівках партій (після рахунку 20) для досягнення позитивного результату, а також награвання тактичної схем під час невеликого початку партій;

- на контрольному етапі проводились спарингові ігри з іншими командами. Характерною особливістю було те, що ігри проводились два дні з однією командою. Тренерський штаб використовував можливість проведення розбору гри команди після першої зустрічі з використанням програми Datavolley2007 Professional та внесенням необхідних коректив в дії гравців. Друга контрольна гра дозволяла визначити ефективність взаємодії “тренер – гравець” у реалізації тактичного задуму тренерського штабу. Участь команди у різних турнірах до початку чемпіонату країни проводилась з метою реалізації обраної тактичної схеми гри в умовах змагальної діяльності під фізичним навантаженням, встановлення можливості реалізації тактичного задуму тренерського штабу в іграх з різними суперниками;

– на змагальному етапі тренерським штабом обов'язково проводився розбір дій команди суперника. Використання статистичної програми Datavolley2007 Professional в поєднанні з відео фрагментами ігрових дій дозволяло виявлення закономірностей в діях суперників. Під час перегляду запису ігор, тренерський штаб виокремлював моменти типових дій суперників, акцентував увагу на «коронних ударах» лідерів команди, визначались стандартні тактичні схеми дій команди противника у нападі та захисті. На основі проведеного аналізу вносились корективи в дії гравців.

Аналіз переваг та слабких сторін в діях противника проводив тренерський штаб. Він включав в себе визначення тактичної побудови взаємодії гравців команди противника під час атакуючих дій та захисті в поєднанні з встановленням напрямків розвитку атакуючих дій в кожній тактичній розстановці гравців. Тактичні дії команди противника аналізувались через визначення відсотка передач зв'язуючого гравця в зону атаки в кожній розстановці гравців [4].

Важливим елементом аналізу дій противника був підбір відеоматеріалу, що демонструє характерні ігрові дії гравців суперника в атаці та захисті.

Стратегічне та тактичне планування гри включало: аналіз турнірного положення команд; вивчення технічної заявки суперника на конкретну гру; спортивна розвідка (інсайдерська інформація) щодо стану здоров'я гравців команди противника, наявність травм, пошкоджень та готовності до гри окремих гравців; встановлення психологічного стану гравців; визначення мотивації гравців, їх фізичних та тактико-технічних можливостей виконати завдання тренерського штабу [5].

Установка головного тренера включала:

- розбір аналітиком команди ігор суперника за допомогою програми «Datavolley 2007 Professional» та підготовленої презентації в комплексі з статистичними даними, щодо дій команди супротивника в окремих елементах (подача, прийом, атака, блок тощо);
- демонстрація дій команди противника за допомогою мультимедійних засобів основних тактичних дій у нападі та захисті;
- акцентування уваги гравців на окремих виконавцях (лідерів команди противника) з визначенням переваг в їх тактичних діях по напрямкам, зонам, частоті та ефективності виконання;
- обговорення з командою власних тактичних дій для нейтралізації сильних сторін суперника, її лідерів, визначення тактичних прийомів для виграшу рівних партій;
- доведення до гравців команди тактичного плану гри, розстановки гравців, особливостей застосування технічних прийомів в нападі та захисті;
- встановлення меж розумного ризику в діях при виконанні тактичних елементів, визначення балансу між відповідальністю за правильно виконаною технічною дією, тактичним планом на гру, та бажанням вирішити епізод однією власною дією.

**Висновки.** Значення тактичної підготовки команди до гри зростає по мірі роста спортивної майстерності гравців та рівня технічної та тактичної підготовки



команди противника. В період підготовки команди до змагань тактичні заняття сприяють розкриттю технічної майстерності гравців власної команди, дозволяють розробити та вдосконалити різноманітні комбінації в нападі та захисті максимально використовуючи фізичні та технічні можливості гравців. Встановлено, що в системі взаємовідносин тренер-гравець-команда-тренер, велике значення має зміцнення взаємозв'язків між тренерським складом та гравцями. Завдання тренерського штабу знайти баланс між командною дисципліною, виконанням тактичної установки тренера на гру та проявом індивідуальних дій гравців під час змагань

#### **Список використаних джерел:**

1. Мозолев, О.М. (2023). Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань. *Scientific Collection «InterConf»*, (140), 695-700.
2. Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., et al. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
3. Kovalchuk, R., Gnydiuk, O., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
4. Мозолев О., Ковальчук Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3. 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>.
5. Mozolev, O., Kovalchuk, R., Gnydiuk, O., et al. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.

**Кожушко Серафима Вадимівна,**

*студентка групи ПО-32*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:*

**Онуфрійчук Леся Павлівна,**

*старший викладач кафедри туризму, теорії і методики*

*фізичної культури та валеології*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Вступ.** Процес навчання дуже складний, який потребує активної участі не тільки учня, але й вчителя. Напружена робота учня, його власна активна участь у процесі навчання має важливе значення у навчанні. Але без моменту зацікавленості, який має забезпечити саме вчитель, успіх у навчанні буде сумнівним. Крім самого процесу навчання уроки в школі мають формувати у учнів здоровий спосіб життя та дбайливе ставлення до свого здоров'я. Уроки «Основи здоров'я» покликані сформувати та закріпити у учнів ці навички.

**Метою дослідження** є аналіз сучасних інноваційних підходів у проведенні уроків з предмету «Основи здоров'я» в умовах нової української школи.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

- визначити особливості Нової української школи;
- виокремити основні інноваційні підходи до проведення уроків «Основи здоров'я» в умовах Нової української школи.

**Результати дослідження. Головна мета** Нової української школи полягає у побудові школи, в якій буде комфортно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті, школу, де вчать критично мислити, експериментувати та не боятися висловлювати власну думку [1].

Ключова зміна у Новій українській школі для учнів стосується підходів до навчання та змісту освіти. Нова українська школа виховує інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини. Замість запам'ятовування фактів та визначень понять, учні набуватимуть компетентностей. Це – динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність. Тобто формується ядро знань, на яке будуть накладатись уміння цими знаннями користуватися, цінності та навички, що знадобляться випускникам української школи в професійному та приватному житті [2].

Важливе місце у Новій українській школі посідає створення творчого середовища, яке полягає не тільки у організації застосування та використання ІТ-технологій, мультимедійних засобів, дистанційних технологій, сучасних лабораторій, бібліотек, але й використання інноваційних підходів у викладенні матеріалу на уроках.

Взагалі ідея та концепція Нової української школи не обмежується шкільними приміщеннями чи класами. Планується створення навчальних центрів, впроваджуються програми вільного доступу школярів до музеїв, наукових лабораторій тощо. Таким прикладом вільного доступу школярів до наукових лабораторій на Хмельниччині є Городецький краєзнавчий музей на базі якого утворена сучасна лабораторія, де учні шкіл міста Городок Хмельницької області мають можливість опанувати навички прикладної роботи з напрямку природничих наук.

Концепція Нової української школи спрямована також на формуванні у школярів здорового способу життя, що найбільшою мірою розкривається у предметі «Основи здоров'я». Ефективність опанування учнями знань з основ здоров'я значною мірою залежить від вчителя, від його імпровізованих підходів до викладання, від його бажання та готовності до навчання, до застосування нових підходів та технологій у викладанні. Особливістю є також вміння застосовувати інноваційні підходи у викладанні.

Н.В. Богдановська зазначає, що для досягнення максимальної ефективності навчання «Основам здоров'я», вчителю необхідно: розуміти сучасну концепцію здоров'я, безпеки і розвитку, принципи навчання на засадах розвитку життєвих навичок; володіти сучасними педагогічними методиками, передусім,

інтерактивними (тренінговими) формами групової роботи; користуватися якісними навчально-методичними матеріалами і перевіреними джерелами додаткової інформації; бути відданим справі навчання дітей здоров'я, розуміти і визнавати актуальні потреби, інтереси та вікові можливості учнів; знати, як заручитися підтримкою колег і батьків [3, с.107]. Л.М. Мелешко до цього додає також розуміння та опанування вчителем сучасних технологій дистанційного навчання [4].

На уроках «Основи здоров'я» доцільно застосовувати наступні інноваційні підходи: рольові ігри, моделювання педагогічних ситуацій, мозковий шторм та інші.

Рольова гра – це метод навчання (інакше кажучи – неформальна постановка), у процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки, уявляють себе вигаданими персонажами та моделюють реальні життєві історії та ситуації [5].

Потрібно пам'ятати, що під час рольової гри учасники демонструють поведінку і висловлюють почуття певного персонажа.

Рольова гра є ефективним методом дослідження нових моделей поведінки. Вона дає можливість нібито «приміряти» їх на себе. Рольова гра формує власні уявлення учасників про те, як можна розв'язувати подібну ситуацію у реальному житті. Також це допомагає краще зрозуміти почуття уявного персонажа та розвинути навички співпереживання. До того ж, завдяки рольовій грі здобувач освіти має можливість краще зрозуміти та висловити власні почуття без побоювання розкриття та висміювання.

Отже, рольова гра дублює реальність шляхом проживання ситуації «під маскою», яка дісталася, і дає змогу діяти «як в реальності». Учасник може поводитися та розігравати свою роль, моделюючи свою реальну поведінку. Рольова гра є чудовою можливістю для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях, наближених до реальних.

Для проведення рольової гри потрібно:

- організувати чіткий поділ ролей між учасниками так, щоб кожний мав свою роль;
- слідувати, щоб учасники вибирали ролі за власним бажанням;
- стежити, щоб після завершення виконання учнями поставлених цілей і завдань група підтримала їх оплесками;
- сповістити учнів про те, що при виконанні ролі не є обов'язковим використання власних імен;
- якщо учневі довелося виконувати негативну роль, то після «виходу з ролі» варто дати йому щире підтримку: запропонувати групі подякувати, обов'язково сказати комплімент та поаплодувати;
- по закінченню рольової гри варто провести з учнями «вихід з ролей»: для цього сказати, що гру завершено та усі знову стають собою у реальному житті (можна запитати у кожного учня такі питання: «Як ви себе почували в обраній ролі?», «Чи доводилось вам потрапляти у схожу ситуацію?», «Що сподобалось під час гри?», «Що не сподобалось під час гри?», «Вирішилась проблема чи ні? Які шляхи розв'язання проблеми було знайдено?», «Яку ще лінію поведінки

можна було б обрати?», «Як цей досвід може відгукнутися у вашому подальшому житті?»).

Аналіз конкретної ситуації – це доскональний розбір справжньої або вигаданої історії, в якій окреслено, що трапилося у житті індивіда, родини, групи людей, школи або громади.

Цей метод дає можливість учасникам розглянути та обговорити ситуації, з якими потім вони можуть зіштовхнутися у реальному житті. Здобувачі освіти аналізують діяння персонажів, передбачають та оцінюють наслідки різних варіантів їхньої поведінки.

Історія може бути незакінченою. В такому випадку учні самі визначають, які наслідки можуть бути і як саме потрібно діяти, для того щоб історія завершилася щасливо.

Цей метод у початковій школі здобуває виняткової ефективності, якщо використовується легенда або казка. Так інформація сприймається і закарбовується молодшими школярами набагато краще, ніж у вигляді сухих фактів або чітких інструкцій [5].

На уроках із основ здоров'я в початковій школі, вивчаючи кожен розділ програми, також варто застосовувати моделювання педагогічних ситуацій. Це слугує підвищенню рівня якості володіння здобувачами освіти пройденого матеріалу. Тому що названі ситуації наближені до справжніх умов життя та схиляють учнів до участі у ньому, активізують пізнавальний інтерес і формують прийоми та навички самостійно оволодівати знаннями та використовувати їх на практиці.

#### **Висновки.**

1. Особливістю Нової української школи є те, що вона виховує інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримуватися прав людини.

2. Концепція Нової української школи, що спрямована на формування у школярів здорового способу життя, найбільшою мірою розкривається у предметі «Основи здоров'я». Ефективність опанування учнями знань з основ здоров'я значною мірою залежить від вчителя, від його імпровізованих підходів до викладання, від його бажання та готовності до навчання, до застосування нових підходів та технологій у викладанні. Найбільш вдалим на уроках «Основи здоров'я» для використання є наступні інноваційні підходи: рольові ігри, моделювання педагогічних ситуацій, мозковий шторм та інші.

#### **Література**

1. Нова українська школа. *Інститут модернізації змісту освіти* : веб-сайт. URL: <https://imzo.gov.ua/osvita/nush/> (дата звернення: 23.02.2024).
2. Нова українська школа. *Департамент освіти і науки Одеської обласної державної адміністрації* : веб-сайт. URL: <https://osvita.od.gov.ua/nova-ukrayinska-shkola/> (дата звернення: 23.02.2024).
3. Богдановська Н. В. (2015). Теоретичні та методичні особливості викладання навчального предмета «Основи здоров'я». *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* (1), 104-109.
4. Мелешко Л.М. Особливості інноваційної діяльності вчителя основ здоров'я: реалії сьогодення та перспективи майбутнього. *Genезum*. URL:

<https://genezum.org/library/osoblyvosti-innovaciynoi-diyalnosti-vchytelya-osnov-zdorovya-realii-sogodennya-ta-perspektyvy-maybutnogo> (дата звернення: 23.02.2024).

5. Стригун В. Використання інноваційних методів на уроках основи здоров'я в початковій школі у процесі формування безпечної поведінки вдома. *Науково-методична робота*. URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/90-innovatsiyeni-pedahohichni-tekhnohohiyi-v-zahalnoosvitniy-shkoli-teoriya-ta-praktyka-22-liutoho-2019-r/236-vikoristannya-innovatsiynih-metodiv-na-urokakh-osnovi-zdorov-ya-v-pochatkovij-shkoli-u-protsesi-formuvannya-bezpechnoji-povedinki-vdoma> (дата звернення: 23.02.2024).

**Коник Богдан Миколайович,**  
студент групи ФК-11,  
гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічно академії  
Науковий керівник:  
**Хмара Марина Анатоліївна,**  
викладач кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічно академії

## ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ПРОФЕСІЙНИХ ГРАВЦІВ З ФУТЗАЛУ ДО ЗМАГАНЬ

**Вступ.** Особливе місце в підготовці професійних гравців з футболу займає тактична підготовка гравців до змагань. Вона включає вивчення тактичних схем, дій команди супротивника та визначення ефективних способів протидії їхній тактиці. Вміння гравців використовувати тактичні схеми для ефективної протидії тактики противника, визначає ефективність у досягненні бажаного результату. Тому тактична підготовка професійних гравців з футболу має ключове значення для досягнення результату.

**Мета статті** – аналіз змісту тактичної підготовки професійних гравців з футболу до змагань.

**Результати дослідження.** Тактична підготовка є важливим елементом у підготовці професійних футзальних команд до змагань. Зазвичай гру суперника досліджує тренер та гравці-лідери, які визначають сильні та слабкі ланки в тактиці гри противника. Для вивчення тактичних особливостей гри суперника зазвичай використовують кілька методів:

- відвідування ігор суперника тренерським штабом з метою візуального сприйняття тактики гри команди в захисті та нападі;
- відео-аналіз: дослідження за допомогою перегляду ігор суперника з різними командами, що дозволяє визначити варіативність тактичних дій гри команди противника;

- спілкування з тренерами інших команд та експертами. Комунікація з тренерами, або досвідченими гравцями, які мають досвід у протистоянні майбутнім суперником дозволяє отримати цінні поради щодо підбору гравців та ефективних засобів протидії лідерам команди;

- аналіз протоколів змагань та статистичних даних дій гравців команди суперника. Збір даних про супротивника може надати цінну інформацію про особливості тактичних дій команди у нападі, визначенні найбільш ефективних атакуючих гравців, що дозволить розробити заходи по їх нейтралізації [1].

Лідери команди пропонують тренеру тактичні ідеї, з метою покращення стандартної схеми дій своєї команди. Головний тренер команди бере на себе відповідальність за вибір тактичної схеми гри команди (наприклад, 3-1, або 2-2), підбору гравців на гру, встановити особливості проведення заміни гравців. І головне, він повинен розібрати тактичні схеми дій гравців у нападі та захисті, визначити завдання та обов'язки кожному гравцю команди.

З метою ефективної протидії тактичним схемам гри супротивника тренер може організувати спеціальні тактичні тренування на яких відпрацюють різні варіанти тактичних дій власної команди [2].

Головний тренер команди під час гри відповідає за заміни гравців, що є дуже важливим аспектом у досягненні бажаного результату. Тренер повинен чітко розуміти коли потрібно робити заміни, скільки і яких гравців необхідно замінити. Це може бути, як один гравець, так і 2-3, або взагалі замінювати всю четвірку, аби підняти темп гри і дати змогу гравцям відновити свої сили. Важливо, щоб кожен гравців був ментально і фізично готовий до виходу на поле. Заміни також необхідно робити для того, щоб підлаштуватись під нові тактичні схеми дій суперника. Наприклад, якщо в команди противника є сильний гравець, відповідно потрібно випустити на поле того гравця, який буде готовий протистояти лідеру їхньої команди.

Протидія лідерам команди супротивника – важлива стратегічна задача в будь-якому виді спорту, включаючи футзал. Вибір гравця для цієї ролі залежить від кількох факторів: фізичні здібності, тактичні навички, досвід, захисні навички та психологічне налаштування. Важливо, щоб гравець був готовий і впевнений в собі, аби виконати своє завдання [3].

Проте буває і таке, що під час гри, всі напрацьовані схеми, або тактики можуть піти не за планом. Відповідно гравці просто не можуть ввійти в гру і таким чином роблять помилки, які можуть коштувати команді програшу. Протидії цьому може допомогти:

- зміна тактики гри: важливо швидко зрозуміти та змінити тактичну схему гри своєї команди, правильно підлаштуватися під стиль гри суперника;

- оцінка причин невдалих тактичних дій команди. Можливо, це пов'язано з поганою концентрацією гравців команди, неправильним прийняттям рішень, або необхідності проведення заміни гравців. Правильне розуміння причин допоможе тренерському штабу вирішити проблеми команди;

- психологічне налаштування: важливо, аби команда не падала духом і не втрачала віру в себе, тому важливо підтримувати гравців команди, навіть коли гра пішла не за планом;
- впевнене управління грою команди: головний тренер команди надає поради гравцям, може змінювати ритм гри, а також використовувати перерви та інструкції під час гри;
- аналіз гри після матчу. Після завершення гри потрібно проаналізувати всі проблеми, які не дали змогу команді отримати бажаний результат, щоб уникнути виявлених проблем у майбутніх іграх [4].

**Висновки.** Вміння використовувати різні тактичні схеми гри поряд з досконалою технікою створює передумови для досягнення високих спортивних результатів. Високий рівень тактичної підготовленості створює сприятливі передумови для максимального використання в грі технічного потенціалу як команди в цілому, так і індивідуальних особливостей кожного гравця. Високий рівень тактичної майстерності передбачає єдність наявних у спортсменів теоретичних знань та практичних умінь використовувати свої технічні навички для вирішення конкретних тактичних завдань, що виникають в ході гри. Досягається цей рівень в процесі цілеспрямованої фізичної, технічної та тактичної підготовки гравців команди до змагань.

#### Література

1. Швець, В. О., & Чхайло, М. Б. (2021). Техніко-тактична підготовка висококваліфікованих спортсменів у футзалі. 279-284.
2. Веселовський, А. П., Піць, Б. М., & Романський, В. М. (2021). Ефективність застосування методикі техніко-тактичних дій міні-футболістів при розігравші стандартних положень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 6 К* (135), 51-55.
3. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, O. et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
4. Коханець, П. (2017). Аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих футзалістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 87-90.

**Кошура Андрій Вікторович,**  
доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини  
Буковинського державного медичного університету,  
кандидат педагогічних наук, доцент

## ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЛЬЩІ

**Вступ.** Фізичне виховання являє собою соціально обумовлений, педагогічно організований процес оволодіння цінностями фізичної культури. В кожній державі існує своя система фізичного виховання, рівень розвитку якої обумовлений рівнем матеріальної і духовної культури суспільства. Система фізичного виховання тісно пов'язана з системами освіти, охорони здоров'я,

оборони, матеріального виробництва, культури, науки і розвивається під впливом змін, що відбуваються в суспільстві [1].

**Мета статті** – проаналізувати мету, завдання, принципи та напрямки діяльності системи фізичного виховання в Польщі.

**Результати дослідження.** Система фізичного виховання в Польщі охоплює всі верстви населення і включає в себе: дошкільну систему фізичного виховання; шкільну систему фізичного виховання (початкову, гімназії, ліцеї); систему фізичного виховання професійних і вищих навчальних закладів; систему фізичного виховання дорослого населення; систему фізичного виховання людей похилого віку; систему фізичного виховання людей з особливими потребами.

Структурна схема системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах Польщі включає в себе соціальну і педагогічну системи фізичного виховання, які об'єднані загальною метою, завданнями та опираються на принципи фізичного виховання і умови успішної роботи системи фізичного виховання (Рис. 1).



Рис 1. Системи фізичного виховання в Польщі

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах Польщі є сприяння гармонійному розвитку особистості, підготовка студента до суспільного та сімейного життя, збереження здоров'я як особливої цінності людини, підготовка до вільного ринку праці [2].

Мету фізичного виховання польські науковці поділяють на:

- креативну (творчу), яка повинна викликати покращення настрою, емоційного стану, позитивного ставлення до життя і довкілля, сприяти розвитку мотивації особистісного розвитку, заінтересованості в результатах своєї діяльності;



- оптимізаційну, яка впливає на розвиток фізичних якостей і зростання фізичних можливостей людини, розширення функціональних можливостей організму, покращення самопочуття і здоров'я, послаблення агресивного стану;
- мінімальну, що відображає здатність людини організувати заняття з особистого фізичного виховання, провести індивідуальне фізичне тренування, організувати заходи, спрямовані на власне оздоровлення і рекреаційне відновлення; корегувальну, спрямовану на здатність людини змінити пропорції свого тіла засобами фізичного виховання, скорегувати заходи і засоби, що використовує людина в особистісному фізичному розвитку, переконати себе й інших у ефективності запропонованої методики фізичного вдосконалення тощо. Досягнення мети проходить декілька етапів. Існує ієрархічний розподіл цілей фізичного виховання: ідеал виховання; загальна мета фізичного виховання; мета етапів навчання; операційна мета [2].

Досягнення мети фізичного виховання реалізується шляхом її конкретизації в цілому комплексі послідовних, тісно взаємопов'язаних завдань. Завдання фізичного виховання у цьому контексті розглядаються як конкретні кроки, що ведуть до кінцевого результату діяльності. Завданнями системи фізичного виховання вищих навчальних закладів Польщі є:

- освітні: надати базові науково-практичні знання у сфері фізичного виховання, спорту, рекреації, реабілітації, фізичного оздоровлення; забезпечити гармонійний і всебічний розвиток людини, вдосконалення її фізичних якостей, функціональних можливостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок; навчити кожну людину застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті; довести життєву необхідність збереження власного здоров'я, розуміння категорії «здоров'я» як найвищої цінності для людини, важливості дотримання здорового способу життя, доцільності активного фізичного рекреаційного відновлення; надати необхідні знання для подальшого інтелектуального саморозвитку, самовиховання, самоосвіти і фізичного самовдосконалення; забезпечити набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчих технологій і занять спортом у досягненні особистісно значущих і професійних цілей;

- оздоровчі: розвиток морфо-функціональних можливостей організму людини; зміцнення і збереження здоров'я; дотримання здорового способу життя; удосконалення будови тіла і формування постави (досконалі форми тіла певною мірою відображають досконалість функцій організму); лікувально-профілактичні заходи (медичні обстеження); лікувально-корегуючі заходи (реагування на відхилення у розвитку та стані здоров'я, своєчасне проведення щеплень, призначення лікувальної фізичної культури тощо); боротьба зі шкідливими звичками.

- виховні: позитивне ставлення до життя; патріотичне виховання; розвиток морально-вольових якостей; підготовка до життя в суспільстві та сім'ї; розширення сфери естетичного сприйняття життя; навчання культури поведінки і спілкування; збереження навколишнього середовища [3, 4].

Завдання фізичного виховання, у цьому контексті, базуються на принципах навчання і розглядаються як конкретні кроки, що ведуть до кінцевого результату навчальної діяльності:

– принцип оздоровчої спрямовує визначає профілактичну, оздоровчу та розвивальну функції навчання студентів. Завдання фізичного виховання полягає в наданні можливості студентам компенсувати недолік рухової активності, які виникають під час проведення лекційних, семінарських та інших видах аудиторних занять;

– принци доступності визначає врахування рівня попередньої підготовленості студентів. Він спрямовує діяльність викладача фізичного виховання на підбір відповідних фізичних вправ, які не повинні бути надмірно важкими або надмірно легкими. Навчальний матеріал повинен бути підібраний з таким розрахунком, щоб для оволодіння ним студенти змушені були б докласти певних зусиль;

– принци систематичності вимагає дотримання раціональної послідовності виконання фізичних вправ в проведенні занять, у застосуванні засобів і методів фізичного виховання. Для дотримання правил систематичності та послідовності, викладач надає завдання з поступово наростаючою ступеню труднощі;

– принцип наочності широко використовується під час ознайомлення і розумування фізичних вправ. Він застосовується з метою створення уяви про вправу яку необхідно виконати;

– принци міцності у фізичному вихованні передбачає збереження засвоєного навички протягом максимально можливого часу. Особливе значення принци міцності набуває при формуванні життєво-необхідних навичок (ходьба, біг, стрибки, метання, плавання тощо);

– принци зв'язку з майбутньою професійною діяльністю. Вирішує завдання переважного розвитку фізичних якостей, професійно-значимих умінь та навичок які відображають специфіку майбутньої професійної діяльності [4].

Основні напрями діяльності системи фізичного виховання вищих навчальних закладів Польщі у вирішенні педагогічних завдань включають:

1. Загальне фізичне виховання.
2. Фізичне виховання зі спортивною спрямованістю.
3. Фізичне виховання, спрямоване на розвиток професійно значущих умінь і навичок.
4. Фізичну рекреацію [5].

Загальне фізичне виховання спрямоване на підтримку і зміцнення здоров'я та покращення функціональних можливостей особистості. Відповідно до цього зміст фізичного виховання орієнтований на оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності й рухливості суглобів. Загальне фізичне виховання створює той обов'язковий мінімум фізичної підготовленості людини, який необхідний для нормальної життєдіяльності. Він набувається в дошкільних навчальних закладах, на заняттях з фізичного виховання в школі, гімназії, ліцеї, вищих навчальних закладах [2, 5].

Фізичне виховання зі спортивною спрямованістю зорієнтоване на вибір видів спорту, які найбільше цікавлять людину, що навчається. Воно забезпечує можливість спеціалізуватися в обраному виді спорту і досягати в ньому максимальних результатів. Це вимагає відповідного підбору початкових та

підготовчих вправ, загальної та спеціальної фізичної підготовки, теоретичної та тактичної підготовки, розвитку морально-вольових якостей. Фізичне виховання зі спортивною спрямованістю здійснюється в школі, гімназії, ліцеї, закладах вищої освіти, у дорослому житті.

Фізичне виховання спрямоване на розвиток професійно значущих умінь і навичок, характеризується специфічним підбором фізичних вправ з метою розвитку фізичних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності. Фізичне виховання має забезпечувати такий характер і рівень фізичної готовності, який потрібний людині у конкретному виді трудової діяльності. Воно здійснюється в професійно спрямованих навчальних закладах та частково у вищих навчальних закладах. Завдання вищої школи – підготувати студента до вільного ринку праці [6, 7].

Фізична рекреація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення працездатності (після фізичної або розумової роботи), організація активного відпочинку з використанням фізичних вправ та отримання задоволення від цього процесу. Під час заходів з фізичної рекреації відбуваються процеси відновлення фізіологічного, психологічного, фізичного потенціалу людини, які здійснюються в період навчання та фізичної діяльності людини.

Усі напрями фізичного виховання підпорядковуються єдиній меті, загальним завданням і принципам системи фізичного виховання.

**Висновки.** Отже, ефективність сучасної системи фізичного виховання студентів в вищих навчальних закладах Польщі розглядається на кількох рівнях в особистісному та суспільному значенні, як фактор розвитку здоров'я і загальної культури, як елемент всебічного розвитку особистості і підготовки людини до майбутньої професійної діяльності.

#### Література

1. Кошура, А. В. (2018). Фізичне виховання в системі вищої освіти Польщі. *Молодий вчений*, 55(3.3), 12-15.
2. Мозолев, О., & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. *Педагогічний дискурс*, 27, 7-17.
3. Долгова, Н. О. (2017). Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз.
4. Мозолев, О. М., & Кошура, А. В. (2015). Розвиток фізичного виховання в системі вищої освіти Польщі на рубежі ХХ–ХХІ сторіччя. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, (11), 140-143.
5. Мозолев, О. (2016). Зміст і принципи управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Польщі. *Молодь і ринок*, (2), 75-79.
6. Лозінський, С. В. (2021). Організаційно-змістові особливості фізичного виховання у вищих навчальних закладах Польщі. *EDITORIAL BOARD*, 372.
7. Шевченко, О. В. (2023). Особливості систем фізичного виховання в університетській освіті Польщі і України: спільне та відмінне, шляхи вдосконалення. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (209), 338-343.

**Кравчук Людмила Степанівна,**  
*доцент кафедри терапії, ерготерапії, фізичної культури та спорту*  
*Хмельницького інституту соціальних технологій*  
*Університету «Україна»,*  
*кандидат педагогічних наук, доцент*

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

**Вступ.** Проблема професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до роботи з дітьми з особливими потребами набуває актуального значення в умовах реформування сучасної освітньої системи до загальноєвропейських стандартів навчання. В основі такого підходу в підготовці майбутнього фахівця фізичної культури знаходиться розвиток вмінь здійснювати освітню діяльність на засадах ціннісно орієнтованого і здоров'язбережувального навчання, врахування особливостей психофізичного розвитку дітей, формування навичок впровадження інноваційних технологій навчання та виховання [1].

**Мета статті** – аналіз сучасних вимог в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до роботи з дітьми з особливими потребами.

**Результати дослідження.** Аналіз наукових досліджень і публікацій зазначеної проблеми показав, що в останні роки відбувається підвищений інтерес науковців до висвітлення проблем підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до формування здоров'язбережувальної та інклюзивної компетентностей, які необхідні для подальшої успішної професійної діяльності.

Здоров'язбережувальні технології, як зазначає О. Волошин, це сукупність педагогічних, психологічних, медичних установок, які визначають набір та компонентність здоров'язбережувальних форм, методів, засобів, прийомів навчання, необхідних для оптимального, раціонального складання валеологічних програм по формуванню, збереженню та зміцненню індивідуального здоров'я. Як зазначає, що саме зі школи починається навчально-виховний процес, де на уроках та в позаурочний час слід проводити цілеспрямовану роботу з формування в учнів валеологічної свідомості, навиків здорового способу життя [2].

Для зміцнення і примноження фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я учнів з особливими освітніми потребами фахівцям фізичної культури і спорту необхідно створювати спеціальне освітнє середовище із застосуванням різних видів здоров'язберігальних технологій. В своїх дослідженнях О. Кузенко, М. Олійник та І. Перепелюк виокремлюють такі з них: фізкультурно-оздоровчі (дитячий стретчинг, ритмопластика, різні види гімнастики (пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, гімнастика пробудження), масаж – самомасаж, точковий масаж, СуДжок терапія, система "Хатха-йога", оздоровчий хортинг, "Са-Фі-Дансе", фітбол, гімнастика та ін.; лікувально-профілактичні (загартування, ароматерапія, фітотерапія, вітамінотерапія тощо); технології забезпечення оптимального психічного і соціального здоров'я учнів (кольоротерапія, казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, арт-терапія, піскова терапія, ігрова терапія, релаксація, аутогенне

тренування, психогімнастика тощо) [3]. Посидання розвивальних завдань та фізичних навантажень під час різних видів освітньої діяльності учнів з особливими освітніми потребами сприяє задоволенню потреб у збереженні та зміцненні фізичного здоров'я, пізнанні, спілкуванні, саморозвитку, розвагах тощо [4].

Сучасна стратегія розвитку інклюзивної освіти в Україні передбачає можливість подолати фізичні, ментальні та інформаційні бар'єри на шляху здобуття освіти всіма учнями, зокрема й учням з особливими потребами. Як зазначає І. Малишевська «Запорукою ефективного виконання Національної стратегії розвитку інклюзивної освіти є не лише усвідомлення сучасних світових тенденцій, новітніх науково-методичних розробок і досягнень, а й необхідність формування нового мислення, спрямованого на синтез наукових знань і толерантного ставлення до осіб з особливими освітніми потребами, кваліфікованих і вмотивованих педагогічних фахівців Нового часу, які здатні надавати якісні послуги з урахуванням потреб здобувачів освіти в умовах інклюзивного навчання» [5].

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту передбачає засвоєння ними навичок проведення інклюзивного навчання у відповідності до національних стандартів системи освіти. В її основі знаходяться моральні вимоги, норми, принципи і правила поведінки, які визначають особливості взаємодії суб'єктів інклюзивного навчання. Організація сприятливого освітнього середовища для учнів з особливими потребами вимагає від фахівців фізичної культури і спорту наявності спеціальних знань щодо особливостей психофізичного розвитку дітей в різні вікові періоди та відповідно до цього формування вмінь адекватного реагування на різноманітні прояви нестандартної поведінки учнів. Тому значна увага під час навчання приділяється визначенню способам налагодження взаємодії з учнями на основі дотримання основних принципів та цінностей, методів і технологій організації освітнього процесу, проведення оцінювання результатів освітньої діяльності у відповідності до потенційних можливостей дітей з особливими потребами [6]. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинна передбачати можливість комплексного підходу до використання ними корекційно-розвивальних технологій навчання учнів з особливими потребами та вирішення завдань здоров'язбереження.

**Висновки.** Аналіз сучасних вимог в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до роботи з дітьми з особливими потребами визначив необхідність проведення структурного реформування в системі підготовки кваліфікованих кадрів. Трансформація та оптимізація змісту теоретичної і практичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинна відбуватись на основі оновлення змісту освітніх програм та навчальних планів з урахуванням специфіки інклюзивного навчання, з використанням європейського досвіду організації освіти для дітей з особливими потребами.

#### **Список літератури**

1. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils

- during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358. DOI:10.13189/ujer.2020.080619.
2. Волошин, О. Р. (2012). Роль здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (6), 47-50.
  3. Кузенко, О., Олійник, М., & Перепелюк, І. (2022). Упровадження здоров'язбережувальних технологій як чинник ефективного функціонування інклюзивного освітнього простору. *Освітні обрії*, 54(1), 81-84.
  4. Мозолев, О.М. (2021). Вимоги до організації та надання послуг у інклюзивному туризмі. *Збірник наукових праць SCIENTIA*. Valencia, Kingdom of Spain: European Scientific Platform, 48-51.
  5. Малишевська, І. А. (2022). Стратегічні напрями розвитку інклюзивної освіти в Україні. *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*, Умань, ВПЦ «Візаві», 104-108.
  6. Кравчук, Л. С. (2015). Здоров'язберігаючі технології – провідна умова навчальної діяльності студентів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (10), 44-47.

**Кравчук Олексій Сергійович**,  
студент групи ПО-51,  
факультету початкової освіти та філології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:

**Бортюк Олександр Степанович**,  
викладач кафедри туризму,  
теорії і методика фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

## УКРАЇНСЬКІ НАЦІОНАЛЬНІ ВИДИ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

**Вступ.** В закладах вищої освіти України постійно триває пошук шляхів вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. На заняттях з фізичного виховання традиційно розвиваються рухові здібності, які необхідні людині у повсякденному житті, труді та побуті. В останнє десятиріччя приділяється особлива увага формуванню у молоді фізичних якостей які необхідні під час захисту батьківщини: витривалості, швидкості, сили, координації рухів, високої працездатності; а також психологічних якостей: наполегливості, цілеспрямованості, стійкості, рішучості, волі, самовладанню [1]. Окреме місце у розвитку системи фізичного виховання молоді в Україні займає популяризація та впровадження українських національних видів спортивних єдиноборств.

**Мета статті** – аналіз напрямків впровадження українських національних видів спортивних єдиноборств в освітній процес закладів вищої освіти.

**Результати дослідження.** Проведений аналіз навчальної та секційної роботи в закладах вищої освіти України засвідчив, що найбільш популярними

видами єдиноборств серед студентської молоді є ті, що входять до програми Олімпійських ігор: бокс, дзюдо, карате, тхеквондо, вільна та класична боротьба.

Хортинг представляє собою сучасний вид спорту, який відрізняється оригінальними правилами змагань та педагогічною спрямованістю на патріотичне виховання молоді. Цей вид єдиноборств сформовано на традиціях української культури підготовки воїнів. Хортинг – вид спорту створений в Україні, як складова патріотичного, культурного та духовного виховання дітей та молоді, відродження та розвинення оздоровчих та спортивних традицій українського народу, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей людини шляхом залучення населення до участі у змаганнях [2].

Студенти, які займаються в спортивних секціях поділяються за кваліфікаційним рівнем на групи початкової підготовки, спортивного вдосконалення та групу вищої спортивної майстерності. Їх підготовка базується на системному тренувальному процесі і участі у спортивних змаганнях різного рангу. Також, елементи хортингу, за бажанням студентів, вивчаються в групах самозахисту [3].

Спортивна техніка хортингу відрізняється різноманітністю, реалістичністю та прикладною спрямованістю. Найбільш структурно прості елементи освоювались здобувачами вищої освіти з формуванням навиків ведення спортивного поєдинку та самозахисту від одного та декількох нападників.

Бойовий гопак – українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою. У 1987 році було офіційно засновано «Школу бойового гопака». Підготовка молоді за системою бойового гопака спрямована на вдосконалення рухових умінь та навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, майстерному володінні різноманітними видами зброї. Основними напрямками розвитку бойового гопака у закладах освіти України є оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий. Оздоровчий напрямок гопаку ідеально підходить людям з вадами здоров'я, які шукають шляхи для гармонійного розвитку тіла, розуму і духу. Спортивний напрямок розрахований на активних і наполегливих людей та дає можливість порівняти і випробувати українське бойове мистецтво в між стильових змаганнях та універсальних боях. Бойовий напрямок гопаку передбачає оволодіння різними видами зброї [4].

Тренувальні та оздоровчі методики української бойової культури, застосовані в системі фізичного виховання закладів вищої освіти, популярні серед студентів і показують високу ефективність для підвищення працездатності та покращення стану здоров'я студентської молоді.

**Висновки.** Значна кількість студентів, які обирають для фізичного та психологічного вдосконалення українські національні види спортивних єдиноборств хортинг та бойовий гопак свідчить о високій мотивації студентів до розвитку власних фізичних якостей на основі традицій українського народу. Українська бойова культура з часом повинна стати основою здорового способу життя студентської молоді.

### Література

1. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.

2. Срьоменко, Е. А. (2014). Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. Київ : Паливода А. В., 1064 с.
3. Ашанін, В., & Литвиненко А. (2023). Застосування тренувальних засобів українських національних видів спортивних єдиноборств в фізичному вихованні студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, (7), 30-39.
4. Бевза, М. О., & Мозолев, О. М. (2021). Бойовий гопак як різновид фізичного, духовного та патріотичного виховання молоді. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали IV всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 26 лютого 2021 р.) : ХГПА, 20-23.

*Лопатовський Максим Євгенович,  
вчитель фізичної культури I категорії  
Хмельницької загальноосвітньої школи №14*

### **МОЖЛИВОСТІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ**

**Вступ.** За результатами наукових досліджень в останні роки спостерігається значне зниження рухової активності молоді. Основними причинами цього явища визначаються карантинні обмеження викликані пандемією Covid-19 та впровадження воєнного стану в Україні [1]. Встановлені об'єктивні причини впливають на можливості вчителів проводити планові уроки фізичної культури, організувати спортивні змагання та масові спортивно-оздоровчі заходи. В умовах переходу на дистанційну та змішану форму навчання більшість вчителів фізичної культури намагається використовувати можливості різних фітнес технологій для підтримання фізичної форми та розвитку рухових якостей молоді [2].

**Мета статті** – розкрити можливості фітнес технологій в проведенні занять з фізичної культури школярів в період впровадження дистанційної та змішаної форми навчання.

**Результати дослідження.** Сучасний урок фізичної культури в школі має бути побудованим таким чином, щоб викликати в подальшому у дітей інтерес до занять фізичними вправами та мотивувати їх до здорового способу життя. Основними завданнями таких уроків фізичної культури є: використання різних, цікавих для учнів, форм та методів організації діяльності; створення цікавого навчально-оздоровчого середовища; заохочення учнів до виконання нових фізичних вправ, використання інтерактивних методів навчання. В останні десятиріччя серед спортсменів, аматорів та активної молоді все більшої популярності набувають різноманітні фітнес технології оздоровчої та розвивальної спрямованості.

Фітнес – напрямок спортивної та оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення стану організму, розвитку функціональних та фізичних можливостей людини [3]. Сучасний фітнес включає в себе безліч різних дисциплін, кожна з яких направлена на оздоровлення організму та розвиток



фізичних здібностей людини. Більшість вважає, що в основі фітнесу лежать серйозні фізичні навантаження. Проте фітнесом можуть зайнятися всі, незалежно від статі, віку і загальної фізичної підготовки [4]. У сучасній науково-педагогічній, спортивній та медичній літературі науковці розглядають фітнес як:

- оздоровчу методiku та засіб запобігання стресам;
- фізкультурну технологію, що дозволяє змінити форми тіла людини;
- комплекс вправ для зростання загальної і спеціальної працездатності;
- систему фізичних вправ для розвитку рухових можливостей;
- спеціальні вправи для покращення психічного та емоційного стану людини;
- комплекс вправ для корекції вад фізичного розвитку;
- заняття для всебічного фізичного розвитку та підвищення життєвого тону.

Одним з найбільш ефективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості учнів шкіл та зміцнення їх здоров'я є впровадження до освітнього процесу різних видів сучасного фітнесу, їх можна комбінувати та адаптувати до потреб та можливостей учнів, забезпечуючи різноманітність та зацікавленість. Саме на заняттях з різних видів фітнесу створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень рухової підготовленості та інтерес до занять фізичними вправами [5]. За останні роки були створені різні освітні проекти для проведення дистанційних занять учнів шкіл. З метою мотивації учнів уроки фізичної культури проводили відомі спортсмени, кіноактори, шоумени та фахівці фізичної культури. Використанням сучасних інформаційних технологій дозволяє вчителю більш ефективно проводити заняття з фізичної культури у період переходу на дистанційну форму навчання [6].

Ефективність різних напрямків фітнесу полягає в їх різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи, а також в зміцненні здоров'я, стимулюванні психофізичних процесів, створенні сприятливого емоційного фону [7]. Особливістю фітнес технологій є можливість врахування індивідуальних фізичних особливостей учнів та можливість проведення тренувань в малих групах з урахуванням потреб молоді. Поділ учнів на групи дозволяє вчителю урахувати низку важливих чинників, таких як: тип тілобудови, рівень фізичного розвитку, стан соматичного здоров'я, індивідуальні особливості, інтереси та прагнення учнів. Залежно від отриманих результатів вчитель може здійснити вибір оптимальних фізичних вправ та запропонувати їх учням, встановити послідовність та систематичність їх виконання, визначити рівень фізичного навантаження, створити програму фізичного розвитку учнів. Ефективність запропонованої вчителем фітнес технології аналізується в процесі періодичного контролю показників фізичного розвитку та функціонального стану учнів.

Дистанційне навчання з фізичної культури надає нові можливості вчителям для формування пізнавальних та теоретичних знань учнів з фізичного виховання, розвитку мотивації занять спортом та ведення здорового способу життя. Перспективними напрямками розвитку фізкультурної освіти учнів шкіл під час дистанційного навчання можуть стати: проведення тематичних занять з олімпійської освіти; ознайомлення учнів з новими видами фізкультурної та

спортивної діяльності; розкриття особливостей та перспектив розвитку окремих видів спорту; вивчення досвіду підготовки кращих спортсменів світу тощо.

**Висновки.** Застосування фітнес-технологій в освітньому процесі учнів шкіл є одним з сучасних напрямків підвищення рівня рухової активності та збереження здоров'я молоді. Впровадження фітнес програм фізкультурно-оздоровчого розвитку сприяє залученню школярів до регулярних занять фізичними вправами, занять спортом, змістового проведення дозвілля, формуванню здорового способу життя.

### Література

1. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
2. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. (2021). Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. *Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка*, 120 с.
3. Фурман, Л. М. (2023). Фітнес технології дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф.* ХГПА, 224-227.
4. Томків І.О. (2023). Фізкультурно-оздоровчі технології дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф.* ХГПА, 215-218.
5. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
6. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskiy, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833 - 840. DOI:10.13189/saj.2021.090501.
7. Мозолев, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.

**Мельников Андрій Вікторович,**  
начальник кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
доктор педагогічних наук, доцент

## ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Вступ.** У сучасних умовах, коли фізична підготовленість військових курсантів визначає їхню готовність до виконання важливих військових завдань та впливає на загальний стан обороноздатності країни, проблема низького рівня

фізичної підготовленості стає актуальною та критичною. У багатьох випадках виявлено недостатню мотивацію у курсантів до виконання фізичних вправ, тренувань та участі в спортивних заходах. Це створює загрозу не лише їхньому власному фізичному стану, але й може вплинути на операційну ефективність в майбутньому, в разі виконання військових обов'язків [1].

**Мета статті** – визначення ролі мотивації у підвищенні рівня фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладах.

**Результати дослідження.** Мотивація є ключовим аспектом у сфері фізичної активності та підготовки. Поняття мотивації включає в себе комплекс факторів, що спонукають людину до дій, спрямованих на досягнення конкретних цілей чи задоволення потреб. У контексті фізичної підготовки, мотивація визначає здатність особистості зберігати зацікавленість та наполегливість у виконанні фізичних вправ, тренування та спортивних заходів [2]. Значення мотивації для фізичної активності полягає в тому, що вона стимулює особистість до виконання фізичних вправ, покращення фізичної форми та досягнення спортивних цілей. Різноманітні фактори можуть впливати на мотивацію в цьому контексті, такі як внутрішні (особистісні цінності, цілі, потреби, інтереси) та зовнішні (соціальна підтримка, визнання, навчання). Розуміння важливості мотивації в фізичній підготовці дає можливість розвивати ефективні методи та стратегії стимулювання курсантів до активної участі у фізичних заняттях.

Курсанти, що мають високий рівень мотивації, зазвичай виявляють більшу ініціативу в тренуваннях та регулярно виконують фізичні вправи, щоб досягти поставлених спортивних цілей. Їхній ентузіазм та наполегливість може бути визначальними факторами у досягненні відмінних результатів у спорті та покращенні фізичної форми.

Розуміння взаємозв'язку мотивації та фізичної підготовки важливе для тренерів, педагогів та керівників військових навчальних закладів. Створення ефективних систем мотивації, які б комбінували як внутрішні, так і зовнішні мотиви, може сприяти покращенню тренувального процесу, забезпечуючи стабільні та стійкі результати у підвищенні фізичної підготовленості курсантів у військових навчальних закладах [3].

У військовому середовищі, де велика увага приділяється дисципліні та військовій підготовці, психологічна підтримка та мотиваційний супровід грають значну роль у підтримці та стимулюванні інтересу курсантів до фізичної активності. Забезпечення сприятливого психологічного клімату, підтримка у вирішенні психологічних труднощів та створення сприятливого соціального середовища можуть підвищити рівень мотивації курсантів до фізичної активності та сприяти їхньому спортивному розвитку [4].

Роль педагогів, тренерів та інших осіб, що відповідають за фізичну підготовку, полягає в створенні сприятливої атмосфери та стимулюючого середовища, яке б підтримувало бажання курсантів брати участь у фізичних тренуваннях. Ефективні методи педагогіки, які спрямовані на підвищення мотивації, включають в себе індивідуальний підхід до курсантів, адаптацію програм до їхніх можливостей та потреб фізичного розвитку, а також використання інноваційних методик навчання [5]. Диференціювання завдань,

залучення до участі у різноманітних видовищних заходах, організація конкурсів та спортивних заходів може значно підвищити інтерес до фізичної активності.

Успішна мотивація до занять спортом виникає внаслідок взаємодії різних факторів, які включають в себе психологічні аспекти, особистісні риси та емоційний стан. Розуміння цих факторів допомагає створювати ефективні підходи до мотивації, сприяючи бажанню курсантів до активного зайняття спортом та підвищенню їхньої фізичної підготовки [6].

Психологічні методи та техніки грають важливу роль у підвищенні зацікавленості курсантів у фізичній активності, сприяючи їхній мотивації та бажанню займатися спортом. Розуміння психологічних аспектів сприйняття фізичної активності та впливу емоційно-психологічного фону на спортивні досягнення є важливим для ефективності тренувань. Розвиток внутрішніх цінностей та переконань стосовно важливості фізичного здоров'я та спорту, використання особистісного росту та самореалізації як цілей для занять спортом сприяють підвищенню мотивації. Уникання стресу, впевненість у собі, позитивне сприйняття середовища та підтримка співучасників можуть значно впливати на бажання курсантів до зайняття спортом.

**Висновки.** Ефективна мотивація прямо впливає на результативність фізичної підготовки. Побудова мотиваційних стратегій та програм, спрямованих на стимулювання курсантів до активних занять спортом відіграє ключову роль у підтримці інтересу до занять спортом, формуванні мети досягнення високих результатів та стимулюванні бажання розвиватися у спортивній діяльності.

#### Література

1. Чудик, А., & Мозолев, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.
2. Мозолев, О. М., & Васів, С. В. (2010). Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково педагогічна проблема. *Збірник наукових праць НАДПСУ*, 55, 82-84.
3. Годлевський, П. М., Юськів, С. М., & Гузар, В. М. (2019). Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис Нац. пед. університету ім. М.П. Драгоманова*, (5К), 72-77.
4. Мельніков, А., Шинкарук, В., & Гіщак, О. (2023). Роль мотивації курсантів для вдосконалення рівня фізичної підготовленості. *Молодий вчений*, 12 (124). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-29>.
5. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980. DOI:10.13189/saj.2021.090519
6. Баран, Ю. С., Ковальчук, А. М., & Антошків, Ю. М. (2009). Мотивування курсантів та студентів до занять фізичним вихованням і спортом. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*, 3, 197-200.

## **АНАЛІЗ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ**

**Вступ.** Підвищення вимог до рівня професійної підготовленості майбутніх офіцерів викликає необхідність забезпечення їх постійної фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань. Воєнний стан зумовив необхідність оптимізації структури та змісту професійної підготовки. Одним з найважливіших завдань системи професійної освіти військових є забезпечення формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів.

**Мета статті** – проаналізувати змістове наповнення поняття формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів.

**Результати дослідження.** Фізичне самовдосконалення майбутніх офіцерів ми розглядаємо як цілеспрямований педагогічний процес свідомої роботи особистості над собою з метою всебічного фізичного розвитку, формуванню ціннісних орієнтацій, досягнення особисто значущих результатів розвитку фізичних якостей [1]. Зміст поняття готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів – це процес зміни властивостей і якостей фізичної підготовленості, він визначає внутрішню готовність, усвідомлену установку на професійно-прикладну, фізкультурно-розвивальну та спортивну діяльність, що характеризується високим рівнем розвитку пізнавальних, мотиваційних, морально-вольових процесів особистості [2].

У результаті формування готовності до фізичного самовдосконалення відбувається процес зміни ставлення майбутніх офіцерів до занять з фізичного виховання, переоцінка рівня власного фізичного розвитку у відповідності до вимог майбутньої професійної діяльності, розуміння необхідності придбання професійно-значущих умінь та навичок, які потребують формування додаткових рухових умінь. Процес формування готовності до фізичного самовдосконалення характеризується: пізнавальними процесами власної особистості, визначенням свого міста у суспільному житті, вивченням індивідуальних психофізичних, функціональних і соматичних можливостей свого організму, постійним самопізнанням, самовихованням та самовдосконаленням [3]. Можна стверджувати, що формування готовності до фізичного самовдосконалення передбачає наявність у майбутніх офіцерів здатності до саморегуляції, самоналаштування, вміння мобілізувати свій духовний, особистісний, фізичний потенціал на вирішення поставлених завдань у відповідних умовах професійної діяльності.

Ефективність процесу фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів напряму залежить від добре спланованої програми особистого саморозвитку. Планування процесу фізичного самовдосконалення включає: встановлення мети, визначення основних завдань кожного з етапів навчання, визначення умов тренувальної діяльності, розробку програми фізичного самовдосконалення [4]. Головне призначення програми фізичного самовдосконалення – систематизувати

роботу курсантів над собою під керівництвом викладача. Реалізація програми самовдосконалення перевіряється під час виконання контрольних завдань і нормативів. Програми фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів корегуються і доповнюються в залежності від рівня сформованості фізичних якостей, професійно-значущих умінь та навичок [5].

Процес формування готовності до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів відбувається послідовно та проходить ряд основних етапів: формування системи науково-практичних і спеціальних знань; виховання позитивного ставлення до занять з фізичної підготовки; формування практичних умінь і навичок фізичного самовдосконалення; залучення майбутніх офіцерів до систематичних занять фізичними вправами [6].

Водночас неможливо зробити висновок щодо готовності майбутніх офіцерів до фізичного самовдосконалення спираючись лише на їх особистий розвиток фізичних можливостей, без урахування їх знань, думок, почуттів, ціннісних орієнтацій. Під ціннісними орієнтаціями розуміють предмети, явища та їх властивості, необхідні особистості як засоби задоволення потреб. Вони формуються в процесі засвоєння особистістю соціального досвіду й відбуваються в їх переконаннях, інтересах, цілях. У формуванні певних цінностей, здатних задовольнити потреби майбутніх офіцерів, проявляється єдність психічного, фізичного і соціального розвитку особистості.

У нашому дослідженні ми виходимо з того, що фізичне самовдосконалення розуміємо як цілеспрямовану, систематичну, послідовну роботу особистості з розвитку власних фізичних можливостей, удосконалення фізичних якостей, покращення здоров'я, зростання рівня фізичних можливостей, реалізації особистої програми саморозвитку.

**Висновки.** Процес формування готовності до фізичного самовдосконалення необхідно розглядати не лише як розвиток рухових можливостей організму майбутніх офіцерів, придбання ними професійно-необхідних умінь та навичок, а значно ширше, як процес вивчення індивідуальних психофізичних, функціональних і соматичних можливостей свого організму, здатності до саморегуляції та самоналаштування, вміння мобілізувати свій духовний, емоційно-вольовий та фізичний потенціал на вирішення поставлених завдань.

#### Література

1. Мозолев, О. М., & Васів, С. В. (2010). Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково педагогічна проблема. *Збірник наукових праць.–Хмельницький: Вид-во НАДПСУ*, 55, 82-84.
2. Гнидюк, О. (2014). Сутність, особливості змісту і структура готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (32), 54-57.
3. Мозолев, О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 94-98.

4. Мозолев, О.М. (2020). Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук-практ. конф.* 76–80.
5. Жембровський, С. М., & Сич, Р. В. (2019). Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка*, (3).
6. Васів, С. (2011). Авторська програма формування практичних умінь готовності до фізичного самовдосконалення у майбутніх офіцерів-прикордонників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (22), 21-24.

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

## **МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ «СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ПЕРІОД ДО 2028 РОКУ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вступ.** Розвиток фізичної культури насамперед залежить від цілеспрямованої та обґрунтованої національної освітньої політики, виваженості управлінських рішень, компетентного ставлення до вирішення актуальних проблем фізичного виховання, визначенні пріоритетів у досягненні стратегічної мети – розвитку фізичної культури і спорту в державі [1]. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року визначена постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 [2]. З 24 лютого 2022 року у зв'язку з російською агресією в Україні було впроваджено правове положення воєнного стану, яке суттєво вплинуло на всі сфери життя населення, зокрема й на сферу фізичної культури і спорту.

**Мета статті** – проаналізувати можливості реалізації «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» в умовах воєнного стану.

**Результати дослідження.** Усе, що відбувається в суспільстві, політиці, природі, так чи інакше впливає на формування та здійснення освітньої політики, функціонування системи фізичного виховання молоді. У стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року зазначено, що частина населення України веде нездоровий та пасивний спосіб життя, неналежний рівень медико-біологічного та науково-методичного супроводу фізичної культури, механізми саморозвитку спорту не функціонують належним чином [2].

Світові тенденції розвитку освіти, вдосконалення технологій навчання у сфері фізичної культури і спорту, покращення системи інформаційного

забезпечення освітнього процесу та мобільності навчання надають нові можливості викладачам в проведенні занять з фізичного виховання.

Одним з напрямків реалізації «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» є фізично активна нація. Стратегічна ціль: українці регулярно та свідомо займаються фізичною культурою і спортом. Для досягнення зазначеної цілі передбачається: розроблення та реалізація комунікаційної стратегії формування у суспільстві здорових звичок, цінності збереження та зміцнення здоров'я шляхом поєднання фізичної активності з іншими складовими здорового способу життя; залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення. Крім того реалізація стратегії передбачає виконання таких завдань: розроблення нових підходів до проведення занять з фізичної культури (виховання) у закладах освіти як органічної складової здорового способу життя; створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя [2].

Сучасний розвиток педагогічної науки в Україні характеризується пошуком нових фундаментальних підходів до побудови системи фізичного виховання молоді. Вона має враховувати регіональні особливості, тенденції до зростання автономії навчальних закладів, конкурентоспроможності освітніх послуг [3].

Восні дії на території України суттєво ускладнили вирішення завдань реалізації «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». Вищі навчальні заклади вимушені були перейти на дистанційної та змішаної форми навчання. Дистанційне навчання з однієї сторони є мобільним, оперативним та інтерактивним, що дозволяє всім учасникам навчального процесу вчитися, взаємодіяти та розвивати особистісні комунікативні здібності засобами фізичної культури. З іншої сторони, дистанційне навчання обмежує переваги традиційного навчання такі як: можливість колективних тренувань, організації систематичної секційної роботи, обмежена можливість участі у спортивних змаганнях. Проведені наукові дослідження [4, 5, 6] засвідчили негативний вплив дистанційного навчання на розвиток рухових здібностей, фізичної працездатності та функціональних показників стану здоров'я студентів.

Перехід до дистанційної та змішаної форми навчання з фізичного виховання потребував відпрацювання нових підходів до методики організації занять, встановлення особистісно-значущих пріоритетів та потреб фізичного розвитку студентів, модернізацію існуючих технологій навчання та розробку нових механізмів ефективної співпраці викладачів і студентів. Пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми зниження рухової активності молоді привів до впровадження в навчальних процес закладів вищої освіти широкого кола фітнес технологій, які можна використовувати під час дистанційного навчання [7, 8]. Впроваджені програми дистанційного навчання з фізичного виховання дозволяли лише частково вирішити проблеми компенсації низької рухової активності молоді та сприяли розвитку окремих фізичних якостей. Основним недоліком фітнес програм була неможливість комплексного вирішення проблеми розвитку



фізичних якостей та компенсації дефіциту рухової активності студентської молоді [6].

Отже, реалізації «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» у період дії воєнного стану представляється досить проблематичною. На сьогодні викладачі фізичного виховання закладів вищої освіти ставлять перед собою завдання збереження досягнутих показників рухової активності, фізичного розвитку та стану здоров'я студентської молоді. Дистанційне навчання та обмеження воєнного стану не дозволяють вирішити проблеми активізації фізичного розвитку молоді в зв'язку з відсутністю належних умов для заняття руховою активністю.

**Висновки.** Поєднання сучасних інноваційних технологій та прогресивних підходів до фізичного виховання, ефективна і систематична фізична активність відіграє ключову роль у підтримці та покращенні фізичного, психічного і соціального здоров'я молоді. Однак, об'єктивні політичні та соціально-економічні причини воєнного стану в Україні не дозволяють реалізувати положення «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» в повному обсязі.

#### Література

1. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23-27.
2. Про стратегію розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. Із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України № 930 від 19.08.2022.
3. Мозолев, О.М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки», Вип. 5*, 124–130.
4. Сироватко, З. В., & Єфременко, В. М. (2022). Вплив дистанційного навчання на рухову активність студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3К (147)*, 363-366.
5. Гордієнко, О. І., & Мовчан, В. П. (2022). Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*, (10), 162-169.
6. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
7. Самохвалова, І. Ю., & Харченко, С. М. (2022). Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*, (11), 157-162.
8. Юрчишин, Ю. В., Мисів, В. М., Марчук, В. М., & Марчук, Д. В. (2018). Шляхи посилення мотивації студентів до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (11), 401-405.

*Михайлюк Катерина Андріївна,  
студентка групи ПО-51,  
факультету початкової освіти та філології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
Халайцян Анатолій Петрович,  
викладач кафедри туризму,  
теорії і методика фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 12-14 РОКІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З БАСКЕТБОЛУ**

**Вступ.** Спортивні ігри займають важливе місце у фізичному, психологічному, морально-вольовому та естетичному вихованні молоді. Загальновідомо, що спортивна гра займає основне місце на заняттях з фізичної культури учнів шкіл. Серед найважливіших рухових навичок, що розвиваються під час проведення спортивних ігор в школі, є комплексне поєднання швидкості, сили, витривалості та спритності [1]. Гра в баскетбол відповідає всім перерахованим характеристикам. Крім того, гра в баскетбол розвиває у школярів впевненість у своїх силах та формує лідерські якості.

**Мета статті** – охарактеризувати зміст розвитку фізичних якостей учнів 12-14 років під час проведення уроків з баскетболу.

**Результати дослідження.** Підлітковий вік – це період змін та перебудов усіх систем та функцій організму людини. В цей час відбуваються не лише фізіологічні та функціональні зміни, але й змінюється відношення до оточуючого світу та до самого себе. Для формування навичок гри у баскетбол найбільш сприятливим є вік 12-14 років.

Гра у баскетбол вимагає високої майстерності та фізичної підготовки. Засвоєння запропонованих вчителем технічних та складно координаційних вправ з баскетболу найбільш успішно відбувається саме в цьому віці. Учні більш свідомо відносяться до виконання завдань, оскільки мають більші уявлення про зміст гри та знають про фізичні та технічні можливості кращих гравців ефективно виконувати окремі елементи баскетболу. Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність дають змогу розвивати життєво важливі навички й уміння школярів, розвивати їх фізичні та психічні якості. Головна спрямованість уроків з баскетболу в школі сприяти вирішенню завдань фізичного виховання, комплексно розвивати рухові здібності, привчити школярів до систематичних занять фізичними вправами.

Для того, щоб учнів навчити грати в баскетбол, вони повинні оволодіти основними прийомами гри, включаючи ведення м'яча, паси, розвороти, кидки. Перші технічні дії учні починають виконувати ще в початковій школі, з легшими м'ячами, з простішими вимогами до ведення м'яча, виконання кидків у дитячий кошик тощо [2]. Оскільки гра в баскетбол має складні рухи, вона вимагає певного рівня розвитку швидкості, сили, спритності та гнучкості.

Значну роль в грі в баскетбол відіграє володіння технічним прийомом пов'язаними з оперуванням м'ячем: ведення, дриблінг, передачі та кидки. Розвиток координаційних здібностей залежить від опанування новими рухами, які краще засвоюються учнями у віці 12-14 років.

Баскетбол характеризується значними фізичними, сенсорними та емоційними навантаженнями. В умовах ведення гри необхідно швидко приймати раціональні рішення, перебудовувати свої дії відповідно до умов, що виникають на майданчику [3].

Для того щоб зусилля гравця призвели до успішного результату, він повинен володіти не лише швидкими процесами мислення та обробки інформації, фізичною швидкістю та силою. Учень повинен проявити високий рівень координованості. Саме тому баскетбол вимагає комплексного розвитку фізичних якостей, в тому числі – координаційних здібностей. Координованість рухів передбачає здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в змагальних умовах, особливо в умовах дефіциту простору і часу [4]. Саме такі умови складаються під час проведення змагань з баскетболу.

Кидки зі штрафної лінії – обов'язковий елемент гри в баскетбол. Не вважаючи на те, що на перший погляд, їх виконання є досить нескладним, а умови виконання дещо спрощеними, порівняно із кидками в процесі гри, стабільність виконання цих кидків є показником технічної майстерності кожного учня. Саме тому контроль їх виконання включено до переліку навчальних нормативів, передбачених програмою з фізичного виховання.

**Висновки.** Баскетбол виконує важливу розвивальну функцію – оволодіння та вдосконалення учнями новими руховими навичками, покращення рівня фізичної підготовленості, розвитку моторики на уроках фізичної культури. Крім того, гра в баскетбол сприяє розвитку вольових якостей учнів, ініціативі, співпраці, взаємодії, самоконтролю та контролю емоцій, прагненню до перемоги та ефективному вирішенню ігрових ситуацій.

#### Література

1. Demcenco, A. (2017). Development of applicative coordination abilities of 12-13 years old pupils through basketball elements. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 527-532. DOI:10.7752/jpes.2017.s2079.
2. Mitova O., Griban G., Oleniev D., et al. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416
3. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
4. Мамчур, О. (2013). Баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей школярів. *Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*, (31), 194–197.

*Мірошніченко Валентина Іванівна,  
завідувач кафедри психології, педагогіки  
та соціально-економічних дисциплін  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
доктор педагогічних наук, професор*

## **РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Вступ.** Будь-яка діяльність людини спрямована на досягнення визначеної цілі. Ціль – це уявлення про майбутній результат, який буде досягнуто у результаті активної діяльності людини. Загальновідомо, що будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона мотивована. Мотивація – це прагнення людини проводити цілеспрямовану роботу для досягнення бажаного результату [1]. Аналіз педагогічних досліджень свідчить про те, що формування навчальної мотивації – це одна з головних проблем системи освіти. Сучасна система навчання у закладі вищої освіти вимагає від студентів значних інтелектуальних, психологічних, емоційно-вольових зусиль. Великий обсяг самостійної роботи, необхідність пошуку навчальної інформації в системі Інтернет міцно усадили студентів за комп'ютери та сучасні гаджети. Зменшення рухової активності негативно впливає на роботу та якісне функціонування систем організму студентів, що супроводжується погіршенням стану їх здоров'я та зниженням працездатності [2].

**Мета статті** – обґрунтування необхідності розвитку мотивації студентів для успішного вирішення завдань фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Проблема формування мотивації одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Формування мотивації часто йде стихійно і дуже рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи. Існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах майже не враховує потреби і інтереси студентів до власного фізичного розвитку. Як наслідок, студенти відвідують заняття з фізичного виховання де вимушені виконувати типові регламентовані фізичні вправи. Таки заняття не сприяють формуванню стійкої мотивації студентів займатись власним фізичним розвитком.

Враховуючі ціннісний потенціал фізичної культури і спорту в житті молодшої людини виникає потреба переглянути ключові підходи до проведення занять з фізичного виховання. Ефективність занять фізичною культурою напряму залежить від усвідомлення студентами значення рухової активності людини на стан її здоров'я, добробуту, професійного зростання. Важливу роль в оптимізації рухової активності молоді відіграє розвиток мотивації до занять фізичними вправами та використання фізичної культури у повсякденному житті. Наукові дослідження свідчать, що фізкультурна діяльність стає значущою, якщо пов'язувати її з можливостями самореалізації у майбутній професійній діяльності та сімейному житті [3]. Отже, виникає необхідність перегляду методичних підходів до організації і проведення занять з фізичного виховання, проведення оцінювання навчальних досягнень студентів, визначення засобів впливу на

формування мотивації молоді до занять спортом та веденням активного способу життя.

Сучасні наукові дослідження показують, що при складанні навчальної програми з урахуванням інтересів та потреб студентів, а також з урахуванням рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей студентів, сприяють формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та вирішує питання відвідуваності, успішності, та гарантує зростання особистих досягнень студентів, а також сприяє подальшим самостійним заняттям фізкультурою у майбутньому житті [4].

Особливою групою студентів, які потребують додаткової мотивації є студенти, що віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, або звільнених від занять фізичною культурою. Моніторинг студентів, які займаються фізичною культурою засвідчив, що кількість студентів спеціальних медичних груп та звільнених від занять з фізичного виховання з кожним роком зростає [5]. Негативним явищем є також те, що під час навчання у закладі вищої освіти, кількість студентів спеціальних медичних груп не зменшується, а навпаки зростає. Як зазначає О. Торченкою одним з пріоритетних шляхів вирішення даної проблеми є розроблення та впровадження нових ефективних загально-розвиваючих, оздоровчих та реабілітаційних програм в залежності від рівня здоров'я, нозології, психофізичних та психоемоційних факторів стану здоров'я студентів з урахуванням результатів діагностики фізичного стану та динаміки показників стану їх здоров'я [6]. Досягнення позитивного результату, вказує О. Мозолев, буде неможливим без формування стійкої мотивації студентів покращити власний стан здоров'я та рівень фізичного розвитку [7].

Вмотивованість фізичного виховання студентів значною мірою залежить від інформованості студентів щодо позитивної дії фізичних вправ на їх самопочуття, фізичну форму та привабливість. Потреба у збереженні здоров'я та формування здорового способу життя молоді особливо гостро постала в період переходу на дистанційну форму навчання. Широке використання інформаційно-комунікативних технологій фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання сприяло перегляду підходів до формування мотивації молоді свідомого ставлення до занять фізичними вправами та особистісного саморозвитку. Сучасні інформаційно комунікаційні технології надають можливість студентам користуватись різними онлайн програмами, які спрямовані на оздоровлення організму, фізичний розвиток, корекцію фігури, вдосконалення окремих фізичних якостей. Проходження таких програм студентами викладач може розглядати як неформальну освіту та стимулювати навчальну діяльність шляхом нарахування додаткових балів. Тим самим мотивувати подальшу самостійну навчальну діяльність студентів з фізичного виховання [8].

**Висновки.** Обмежені можливості проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах висувають нові вимоги щодо їх змістового наповнення. На провідне місце виходить не розвиток фізичних якостей студентів, а розвиток їх мотивації щодо необхідності самостійних, систематичних занять фізичними вправами та улюбленими видами рухової активності. Формування

стійких мотивів студентів активно займатись спортом є необхідною умовою їх фізичної активності та веденням здорового способу життя.

#### Література

1. Біліченко, О.О. (2011). Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5(3), 3-5.
2. Шашлов, М. І. (2018). Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 10(104), 102-104.
3. Дудорова, Л. Ю., & Прищепа, Р. В. (2023). Шляхи активізації мотивації здобувачів освіти до фізкультурної діяльності. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій*. Київський національний університет технологій та дизайну. 123-125.
4. Кенсичька, І. Л. (2018). Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Автореф. дис. 24.00.02. 23 с.
5. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/ВЖРА.13.3.06>
6. Торченко, О. (2022). Використання інноваційних програм з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (August 19, 2022; Tel Aviv, Israel), 226-228.
7. Мозолев, О. М. (2013). Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 159-162.
8. Хмара, М., & Мозолев, О. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

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

### ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ РОЗВИТКУ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Вступ.** Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується перебудовою освітнього процесу у відповідності до європейських стандартів навчання. На цьому етапі велике значення має досвід країн, що пройшли тим шляхом раніше та набули певного досвіду. Вивчення досвіду країн Європейського Союзу викликає їх теоретичними та практичними здобутками з розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту, вони є пізнавальним і розглядаються з точки зору творчого використання для розбудови Україною нової системи управління освітою у сфері фізичної культури і спорту [1]. Тому дослідження трансформацій та аналіз позитивних здобутків, а також проблем, які

виникали при проведенні змін в управлінні освітою країн Європейського Союзу, дозволить використати цей досвід для реформування вітчизняної системи управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту, розробити модель упровадження Європейських технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту у вітчизняну практику.

**Метою статті** – аналіз можливостей використання досвіду країн Європейського Союзу в упровадженні технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту у вітчизняну практику.

**Результати дослідження.** Сучасний розвиток педагогічної науки в Україні характеризується пошуком нових фундаментальних підходів до побудови моделей управління освітою. Застосування нових управлінських технологій у процесі розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту передбачає втручання в чинний механізм управління освітою, що містить корекцію, а іноді і суттєві зміни при прийнятті управлінських рішень на різних організаційних рівнях, починаючи з організації та змісту навчання в закладах освіти, управління освітою місцевих та регіональних органів виконавчої влади і закінчуючи нормативно-правовою та структурно-організаційною діяльністю центральних органів управління. При цьому має спостерігатись процес взаємодії: суб'єкт управління – об'єкт управління – модель об'єкта – оптимізація моделі – управлінські рішення. Отже, виникає потреба у впровадженні інноваційних рішень, застосуванні нових управлінських технологій управління освітою [2].

Сучасні моделі впровадження управлінських технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту у вітчизняну практику ґрунтуються на використанні досвіду країн Європейського Союзу. Вони, як правило, складається з цільового, змістового, діяльнісного та результативного блоків.

Цільовий блок впровадження управлінських технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту у вітчизняну практику пов'язаний з необхідністю визначення напрямів діяльності та формує ієрархію цілей упровадження управлінських технологій відповідно до цих напрямів. Стратегічною метою розробки моделі є творче використання в Україні досвіду країн Європейського Союзу в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Досягнення стратегічної мети можливе при вирішенні низки тактичних завдань, до яких на державному рівні управління належать: удосконалення нормативно-правового, структурного, змістового, організаційного регулювання системи управління та всебічного забезпечення розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту.

Змістовий блок впровадження управлінських технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту у вітчизняну практику містить перелік технологій управлінської діяльності, які доцільно впровадити або модернізувати на державному, регіональному, місцевому рівні управління освітою. До них належать:

✓ технологія нормативно-правового регулювання розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Нормативно-правове регулювання – це сукупність правових засобів, за допомогою яких держава здійснює управлінський вплив на суспільні відносини в галузі освіти у сфері фізичної культури і спорту. В Україні сформована єдина система освітнього законодавства, водночас вона

характеризується великою кількістю різноманітних нормативно-правових актів на всіх рівнях освітньої вертикалі. При цьому правові норми, які регулюють ті або інші освітні відносини, містяться, крім профільних нормативних актів, у законах та інших підзаконних актах різної галузевої приналежності. До них також належать норми конституційного, адміністративного, цивільного, фінансового, трудового права і т. і. Особливістю технології нормативно-правового регулювання розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту країн Європейського Союзу є вагомий вплив на прийняття управлінських рішень колегіальних дорадчих органів;

✓ технологія побудови організаційної структури суб'єктів управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Структура відображає будову та внутрішню форму організації системи управління і характеризується відносно стійкими зв'язками між її елементами. Побудова організаційної структури управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту здійснюється шляхом організаційного проектування, основою якого є стратегічний план розвитку, спрямований на досягнення цілей управління. Основними вимогами до організаційної структури управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту є: мінімальна кількість управлінських зв'язків, усунення елементів дублювання, оперативність і гнучкість у роботі, що характеризують взаємодію і координацію елементів всередині системи. Побудова організаційної структури суб'єктів управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту здійснюється зверху вниз і охоплює такі етапи: визначення вертикальних рівнів управління; установлення горизонтального поділу організації (закріплення видів діяльності за штабними підрозділами); установлення зв'язків між різними підрозділами; визначення повноважень і відповідальності посадовців; розробку посадових обов'язків [3];

✓ технологія підготовки, прийняття і реалізації управлінських рішень. Підготовка, розробка і прийняття управлінських рішень становить головний процес в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту, він формує напрямки розвитку освіти, установлює завдання суб'єктам освітнього процесу сфери фізичної культури і спорту. Управлінське рішення є певним підсумком вибору альтернативи управлінської діяльності, результатом обмірковувань, обговорень, прогнозувань, висновків, спрямованих на реалізацію цілей управління розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту. Вибір управлінського рішення повинен мати логічне обґрунтування і здійснюватися з урахуванням нормативно-правових обмежень, наявних управлінських технологій, відповідно до ресурсних можливостей та має реалістичний характер виконання;

✓ технологія управління всебічним забезпеченням розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту до якої належать рівень кадрового, фінансового, наукового, нормативно-правового, інформаційного, дидактичного, програмно-методичного та медичного забезпечення. Успішність розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту значною мірою залежить від надійності, результативності та ефективності діяльності органів державної влади. В Україні залишається критичним стан фінансового та матеріально-технічного



забезпечення системи освіти, низький рівень фінансово-економічного, навчально-методичного та інформаційного забезпечення навчальних закладів [3];

✓ технологія стандартизації якості освітніх послуг у сфері фізичної культури і спорту. Стандарти освіти у сфері фізичної культури і спорту визначають зміст управлінської та навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу, а також форми взаємодії між навчальними закладами та споживачами освітніх послуг. Технологія стандартизації якості освітніх послуг у сфері фізичної культури і спорту є основою нормативної бази функціонування системи освіти загалом та сфери фізичної культури і спорту, зокрема, і спрямована на досягнення оптимального ступеня впорядкування навчальної діяльності, вона визначає способи впливу на систему освіти [4];

✓ технологія моніторингу наслідків управлінських рішень у сфері фізичної культури і спорту. Моніторинг є однією з основних функцій управління, оскільки об'єднує такі найважливіші функції управління, як спостереження, оцінювання та контроль, і визначає правильність та своєчасність прийнятих рішень, поставлених завдань, розроблених стратегій, оцінювання ефективності управління [5]. Моніторинг є завершальним етапом механізму реалізації управлінських рішень, він спрямований на дослідження основних умов та факторів розвитку, визначення впливу на нього системи управління. Моніторинг процесів розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту спрямований на встановлення відповідності між запланованими результатами та їхнім дійсним станом, між наявною практикою та вимогами суспільства. Технологія моніторингу наслідків управлінських рішень повинна виконувати функції діагностування та розглядатися як система спостереження, оцінки і прогнозування розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту [6].

Діяльнісний блок впровадження управлінських технологій розвитку освіти передбачає добір відповідних принципів, методів форм та засобів впровадження з метою досягнення встановлених цілей. Процес впровадження управлінських технологій розвитку освіти відбувається через реалізацію функцій моніторингу та аналізу, прогнозування, планування, визначення умов впровадження, урахування внутрішніх та зовнішніх факторів впливу, прийняття рішення, організації, координації, регулювання та контролю.

Результативний блок впровадження управлінських технологій у вітчизняну практику передбачає характеристику очікуваних результатів та проведення моніторингу динаміки розвитку освіти. Кінцевим результатом впровадження управлінських технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні повинно вплинути на удосконалення системи нормативно-правового, організаційного, структурного управління розвитком освіти; оптимізувати механізм підготовки, прийняття і реалізації управлінських рішень; удосконалити систему моніторингу наслідків впровадження управлінських рішень; покращити механізм зворотного зв'язку між виконавцями та органами управління [1, 3, 4, 6].

Характерною особливістю європейської системи управління розвитком освіти в сфері фізичною культурою та спортом, є функціонування система наддержавного регулювання - Ради Європи, яка визначає загальноєвропейські цінності та принципи функціонування системи, координує національні підходи до розвитку даної сфери [7]. Значну роль у сучасній системі управління

розвитком освіти в сфері фізичної культури та спорту відводиться громадським організаціям, які, як правило, є основними дорадчими органами відповідних управлінь у системі державного регулювання даної сфери. Важливе значення мають щорічні конференції з питань розвитку освіти в сфері фізичної культури та спортом. На них розглядаються проблемні питання, інноваційні шляхи розвитку, надаються рекомендації органам управління.

**Висновки.** Розвиток освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні може бути ефективним за умов удосконалення чинних і запровадження нових управлінських технологій та механізмів регулювання, забезпечення тісної взаємодії органів управління освітою з громадянськими організаціями, взаємоузгодження державних, регіональних та місцевих потреб у процесі надання освітніх послуг. Велика кількість організаційних структур у сфері фізичної культури і спорту в Україні та органів їхнього управління веде до низької ефективності їх діяльності.

#### Література

1. Мозолев, О.М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, Вип. 5. 124–130.
2. Гладка, Т. І. (2011). Державне управління інноваційним розвитком освіти в Україні. Автореф. дис. 25.00.01. Харків, 20 с.
3. Кононович, В. Г. (2013). Удосконалення державного управління в сфері фізичної культури і спорту при орієнтації на європейський вектор розвитку. *Актуальні проблеми державного управління*, (1), 426-430.
4. Мозолев, О. (2015). Нормативно-змістові основи Державного стандарту навчання в сфері фізичного виховання в системі загальної середньої освіти Польщі. *Педагогічний дискурс*, (19), 125-132.
5. Мозолев, О. (2017). Використання управлінських технологій регіонального розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту з польського досвіду. *Молодь і ринок*, 1 (144), 98–102.
6. Зайченко, О. І. (2010). Шляхи розвитку державно-громадського управління в системі освіти. *Теорія та методика управління освітою*, (4), 1-9.
7. Журба, М. А. (2017). Зарубіжний досвід державного регулювання сфери фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми держави і права*. 51-57.

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

### **ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ДВОХ РОКІВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Вступ.** Аналіз сучасних наукових досліджень показує, що рухова активність є невід'ємна частина поведінки кожної людини. Вона впливає на нормальне

функціонування систем організму і збереження здоров'я. Недостатня рухова активність студентів приводить до підвищення рівня захворюваності, появи порушень під час розвитку організму молодшої людини, зниженню його адаптаційних можливостей [1]. Карантинні обмеження COVID-19, а згодом обмеження викликані впровадженням воєнного стану в країні суттєво вплинули на можливості викладачів у проведенні занять з фізичного виховання та розвитку фізичних та функціональних можливостей студентів. Вищі навчальні заклади України вперше зіштовхнулись з ситуацією вимушеного переходу на дистанційну форму навчання, яка тривала понад два роки.

**Мета статті** – встановити зміни показників фізичного здоров'я студентів після завершення дистанційного навчання з фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Збереження здоров'я студентів є одним із пріоритетів діяльності будь-якого закладу освіти. Стан здоров'я студентів значною мірою залежить від конкретних умов життя та побуту, стилю повсякденної життєдіяльності та організації освітнього процесу. Впроваджені в Україні карантинні обмеження, у зв'язку з поширенням пандемії COVID-19 та перехід на дистанційну форму навчання студентів закладів вищої освіти призвели до небажаного ефекту – різкого зниження рухової активності молоді, що не могло не позначитись на стані їх фізичного здоров'я [2]. Як зазначають М. Дутчак та О. Благій рівень здоров'я на 50 % залежить від умов і способу життя людини, який інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується трудовою діяльністю, побутом, формами використання вільного часу, рівнем задоволення матеріальних і духовних потреб, участю у суспільному житті [3].

Сворі обмеження на пересування та спілкування студентів на першому етапі пандемії спричинили негативний вплив на психологічне та емоційне сприйняття дійсності та запроваджених нововведень в організації освітнього процесу. Через відсутність живого спілкування з однолітками і неможливості займатись улюбленими видами рухової активності у повсякденному житті призвело до появи депресивних станів у частині молоді та відобразилося в зміні активного способу ведення життя на малорухливий [4]. Переважна частина учнівської молоді вільний від навчання час в період карантинних обмежень витрачала на відвідування різноманітних сайтів в інтернет просторі, що сприяло переходу до малорухливого способу життя.

Фахівці фізичної культури і спорту в Україні у період переходу на дистанційну форму навчання намагались розробити та впровадити в освітній процес різні програми фізичного вдосконалення молоді. Як правило, основу цих програм складали різні фітнес програми, які можна використовувати у домашніх умовах під час дистанційного навчання [5, 6, 7]. Впроваджені програми дистанційного навчання з фізичного виховання дозволяли лише частково вирішити проблеми компенсації низької рухової активності молоді та сприяли розвитку окремих фізичних якостей. Основним недоліком фітнес програм була неможливість комплексного вирішення проблеми розвитку фізичних якостей та компенсації дефіциту рухової активності студентської молоді. Головною проблемою дистанційного навчання, під час дії карантинних обмежень, була неможливість повноцінного змістового наповнення освітнього процесу з фізичного виховання. А саме: проведення занять з ігрових видів спорту, участь

студентів у масових спортивно-оздоровчих та розважальних заходах, обмежена можливість приймати участь у спортивних змаганнях та вболівати за улюблені команди, низька рухова активність під час проведення занять, недостатній рівень самосвідомості для проведення самостійних занять фізичними вправами, низький рівень мотивації студентської молоді [8].

Успішне вирішення завдань навчання нерозривно пов'язано з моніторингом рівня фізичного здоров'я студентів. Таку інформацію викладач може отримати за підсумками результатів медичного огляду студентів та проведення моніторингу початкового рівня фізичної підготовленості. Встановлення стану фізичного здоров'я студентів дозволяє викладачу систематизувати отриману інформацію та на її основі здійснити вибір форм, методів та засобів фізичного виховання [9].

Ми вважаємо, що для цілісного розуміння процесів, які впливають на стан фізичного здоров'я студентів, необхідно дослідити динаміку функціональних та морфофункціональних змін за п'ять років до початку карантинних обмежень COVID-19 та після закінчення карантину.

Для отримання необхідної інформації ми дослідили зміни таких показників: довжини тіла (BL); маси тіла (BW); окружності грудної клітки (ChG); частоти серцевих скорочень у спокої (HR); систолічного артеріального тиску (SBP); діастолічного артеріального тиску (DBP); пульсового тиску (PP); життєвої ємкості легень (BK); життєвого індексу (LI), індексу енергопотенціалу людини (IR), індексу витривалості (CV), індексу маси тіла (BMI), індексу Руф'є (RI).

Проведене дослідження включало наступні етапи:

1. Встановлення показників фізичного здоров'я студентів, зарахованих на перший курс у 2016 році (192 жінки та 52 чоловіки);

2. Встановлення показників фізичного здоров'я студентів, які навчаються на першому курсі 2018 року (178 жінок та 48 чоловіків), проведення порівняльного аналізу з показниками студентів 2016 року – Phase 1.

3. Встановлення показників фізичного здоров'я студентів, які навчаються на першому курсі 2020 року (166 жінок та 47 чоловіків), проведення порівняльного аналізу з показниками студентів 2016 року. Встановлення змін показників фізичного здоров'я студентів до початку карантину – Phase 2.

4. Встановлення показників фізичного здоров'я студентів, які навчаються на першому курсі 2023 року (161 жінка та 45 чоловіків), проведення порівняльного аналізу з показниками студентів 2016 та 2020 років. Визначення зміни показників фізичного здоров'я студентів після закінчення дистанційного навчання – Phase 3.

Динаміка змін показників фізичного здоров'я чоловіків представлена на рис. 1

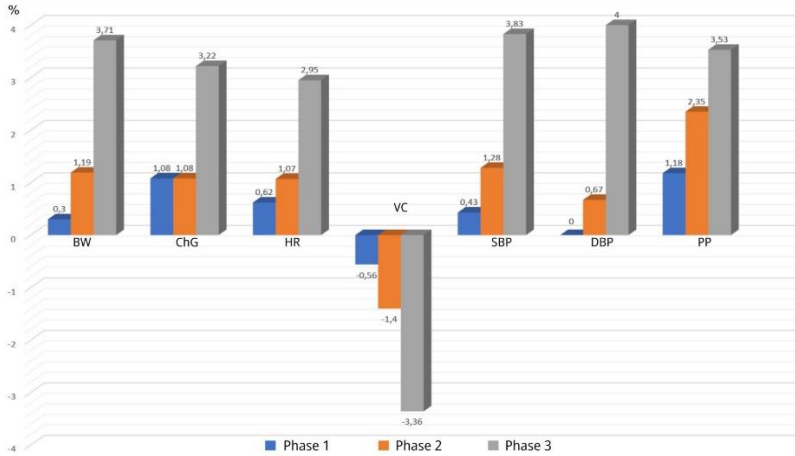


Рис. 1 Динаміка змін показників фізичного здоров'я чоловіків

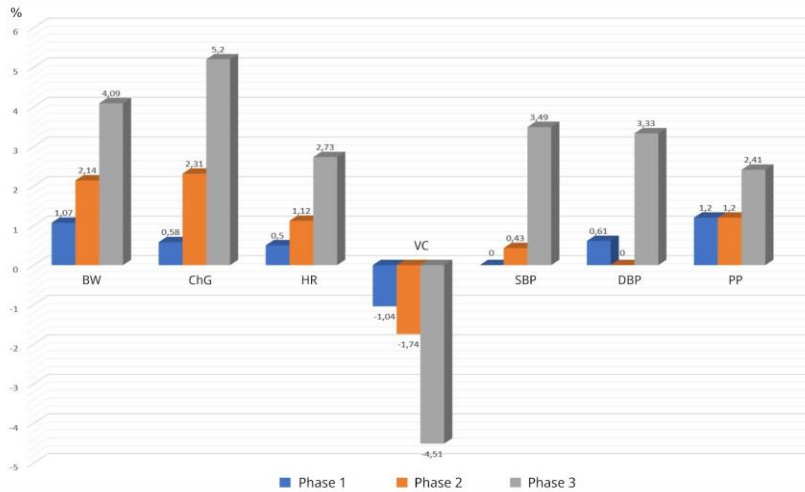


Рис. 2 Динаміка змін показників фізичного здоров'я жінок

**Висновки.** Проблема збереження здоров'я молоді в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку. Вирішення цієї проблеми під час навчання у закладах вищої освіти передбачає реалізацію низки напрямів, а саме: удосконалення системи контролю та моніторингу стану здоров'я студентів; пропаганда та стимулювання здорового способу життя та валеологічної освіти; впровадження інноваційних форм фізичного виховання. Найбільш ефективним

засобом покращення показників здоров'я учнів є систематичні заняття фізичними вправами та різними видами рухової активності.

Порівняльний аналіз середньостатистичних показників стану здоров'я молоді за період 2016-2023 років засвідчив антропометричні, функціональні та морфофункціональні зміни стану здоров'я студентів, які свідчать про появу надлишкової маси тіла, погіршення показників роботи серцево-судинної та дихальної систем, і як наслідок – зниження енергетичного потенціалу працездатності дівчат і хлопців. За період карантинних обмежень негативні процеси погіршення показників здоров'я студентів прискорилися вдвічі.

#### Література

1. Шашлов, М. І. (2018). Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, *Вип. 10(104)*, 102-104.
2. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (6), 3280 – 3287. DOI:10.7752/jpes.2020.s6445
3. Дучак, М. В., & Благіій, О. Л. (2011). Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 147-149.
4. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435. DOI:10.13189/saj.2021.090306
5. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliexsieiev, O., Kravchuk, V., Dolyyniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (5), 833 – 840. DOI:10.13189/saj.2021.090501
6. Mozolev, O., Bloschchynskyi, I., Aliexsieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132.
7. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozovuch-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
7. Мозолєв, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.
8. Мозолєв, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>

*Молдован Андрій Дмитрович,  
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту  
Чернівецького національного Університету імені Ю. Федьковича,  
кандидат педагогічних наук*

## **ЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Вступ.** Навчальний процес у вищих навчальних закладах України зорієнтований на формування освіченої, всебічно розвинутої особистості, здатної до постійного оновлення знань, швидкої адаптації до змін в соціально-культурній сфері та організації праці в умовах ринкової економіки [1]. Виклики сьогодення вимагають від сучасної освіти гнучкої організації навчального процесу, впровадження нових форм та методів проведення занять, які можна використовувати в умовах воєнного стану та під час переходу на дистанційну форму навчання [2]. Перебудова змісту освіти, форм і методів проведення навчальних занять є гострою проблемою для фахівців різних освітніх галузей, зокрема й сфери фізичної культури і спорту [3, 4]. Професійна підготовка фахівців сфери фізичної культури і спорту насамперед спрямована на практичну реалізацію отриманих знань та навичок у майбутній професійній діяльності. Традиційно, практична складова у підготовці майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту сприймається студентами значно краще ніж формування теоретичних, методологічних, правових та методичних основ в організації майбутньої професійної діяльності.

**Мета статті** – проаналізувати розуміння студентами значення навчальних дисциплін для їх подальшої успішної професійної діяльності.

**Результати дослідження.** Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є цілісною багатокomпонентною системою, що спрямована на формування всебічно розвинутого фахівця, який повинен володіти сучасними педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для організації освітньої, навчально-тренувальної та рекреаційної роботи з молоддю в загальноосвітніх та спортивних закладах. В системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту кожна навчальна дисципліна несе відповідне смислове навантаження у професійному становленні та адаптації молодих спеціалістів до існуючих умов проведення фахової діяльності. Нажаль, на сьогодні скалася така ситуація, коли не всі студенти усвідомлюють необхідність вивчення окремих дисциплін і вважають їх зайвими для майбутньої професійної діяльності.

Найбільшою популярністю серед студентської молоді спеціальності «фізична культура» користуються практичні заняття зі спортивних ігор, плавання, єдиноборств, сучасних фітнес технологій. Таки заняття студенти відвідують з великим задоволенням. У процесі навчання створюється реальна можливість здійснювати цілеспрямовану підготовку майбутніх фахівців, з улюблених ними видів спорту. Значна увага приділяється формуванню навичок у проведенні спортивно-масових заходів, пов'язаних зі спортивними іграми, у

проведенні конкурсів, змагань, флешмобів тощо. Це дозволяє здійснювати процес навчання з залученням студентів у позааудиторний час. Студенти з великим бажанням беруть участь у організації та суддівстві змагань де мають можливість отримати додаткові бали з визначених дисциплін.

За оцінкою студентів спеціальності «фізична культура» медико-біологічна складова підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту є важливою та необхідною. Але частина студентів (до 30%) вважають, що вивчення природничих дисциплін не має великого значення в їх спеціальності, а такі дисципліни необхідні фахівцям медичної сфери. Більшість студентів мають середній рівень знань з циклу природничих дисциплін, які є досить складними для сприйняття та розуміння матеріалу, адже містять багато термінології, вимагають пояснення, наочності та доказовості багатьох понять та положень. Студенти зазначають, що не відчують проблем у проведенні занять та організації навчально-тренувального процесу з причин недостатньої обізнаності з медико-біологічних дисциплін. Вони вважають, що можуть використовувати свої знання з природничих дисциплін лише у повсякденному житті, що свідчить про недостатній рівень розуміння важливості та необхідності медико-біологічної складової при підготовці фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Даний факт визначає необхідність доведення до студентів практичної спрямованості та прикладного значення природничих знань, які є обов'язковим елементом формування практичних компетентностей майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. Навчальна діяльність показує, що студенти більше потребують допомоги викладача саме з вивчення медико-біологічних дисциплін оскільки опанували їх самостійно достатньо складно, а визначити їх практичну спрямованість без кваліфікованої допомоги викладача майже не можливо.

Опитування майбутніх фахівців спеціальності «фізична культура» показало, що існує неоднозначне ставлення студентів до вивчення загальноосвітніх дисциплін таких як: «Філософія з основами релігієзнавства» та «Історія української культури». З одного боку студенти розуміють, що дані дисципліни є обов'язковим компонентом вищої освіти, з іншого боку вони вважають, що отримані знання з цих дисциплін ним не знадобляться у майбутній професійній діяльності.

В сучасних умовах освіти особливого значення набуває формування здібностей студентів до постійного оновлення знань, вмінь та навичок шляхом самоосвіти і самовдосконалення. Вміле використання інтернет ресурсів для оновлення власних знань, можливість вивчення передового досвіду за допомогою інтерактивних технологій, періодичне проходження онлайн програм з професійного вдосконалення є ознакою сучасного фахівця у сфері фізичної культури і спорту [5].

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження встановлено, що студенти спеціальності «фізична культура» по різному ставляться до змістового наповнення навчальних дисциплін. Найбільший інтерес у них викликають практичні заняття з дисциплін спортивно-ігрової спрямованості. Саме на таких заняттях студенти мають можливість засвоїти традиційні та інноваційні технології навчання, проявити свої професійні організаційні та методичні здібності. Найбільшу складність для студентів викликають дисципліни медико-



біологічного циклу. Вивчення таких дисциплін потребує від студентів додаткової мотивації у визначенні їх важливості для подальшої ефективної професійної діяльності.

#### Список літератури

1. Ніколаєнко, С. М. (2017). Якість вищої освіти України – погляд у майбутнє. *Світ фінансів*, (3 (8)), 7-22.
2. Мозолєв, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
3. Попрошаєв, О. В., Мунтян, В. С., & Гоєнко, М. І. (2020). Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (4), 70-75.
4. Мозолєв, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683.
5. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

*Палига Ольга Миколаївна,  
вчителька фізичної культури,  
вчитель вищої категорії, старший вчитель  
СЗШ №18 ім. В. Чорновола м. Хмельницький*

## ІННОВАЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНОЇ РОБОТИ В ШКОЛАХ УКРАЇНИ

**Вступ.** Фізичне виховання займає вагомe місце в загальній системі освіти. Сьогодні стає зрозумілим, що традиційних методів фізичного виховання не завжди достатньо для розширення функціональних здібностей і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Багатьом закладам освіти не вистачає наявної матеріально-технічної бази, бракує необхідного спортивного інвентаря та обладнання. Це призводить до втрати інтересу учнів до занять з фізичного виховання та зниження рівня фізичної активності [1]. Тому сучасний освітній процес потребує впровадження нових інноваційних форм, методів проведення занять.

**Мета статті** – аналіз інноваційного розвитку фізкультурної роботи в школах України.

**Результати дослідження.** Науковці зазначають, що якісне функціонування сучасної освіти неможливе без використання різноманітних інноваційних технологій, зокрема інформаційних, комунікаційних, комп'ютерних [2, 3]. Щодо фізичного виховання, крім зазначених інновацій, можна додати впровадження нових видів рухової діяльності, сучасних фітнес технологій та нових, цікавих для молоді, видів спорту.

Зазвичай в педагогічному процесі фізичного виховання молоді використовують різні види занять, на яких учні засвоюють теоретичні

положення, виконують практичні вправи, збагачуючи свій руховий досвід, змагаються в естафетах та спортивних змаганнях. Загальна педагогічна спрямованість та зміст занять з фізичної культури сприяє вирішенню завдань фізичного виховання [4].

Інноваційний розвиток фізкультурної роботи в школах України відбувається за такими напрямками:

- розвиток мотивації молоді до активних занять спортом з використанням сучасних телевізійних та відео трансляцій;
- популяризація здорового способу життя;
- впровадження сучасних інформаційно комунікативних технологій навчання;
- розвиток фітнес технологій здатних задовольнити потреби різних верств населення;
- впровадження в освітній процес нових видів спорту, найбільш цікавих для молоді;
- проведення фізкультурно-оздоровчої роботи;
- організація заходів з активної фізичної рекреації учнів;
- залучення учнів до участі у показових виступах та проведення флешмобів;
- проведення внутрішньо шкільних та міжшкільних змагань;
- поєднання традиційних та дистанційних форм навчання [5].

Сучасні вимоги до організації фізичного виховання вимагають фундаментальних змін у змісті та формах організації освітнього процесу. Інноваційна діяльність вчителя фізичної культури полягає в адаптації традиційних методів і форм навчання до сучасних умов розвитку освітнього середовища, у розробці нових цілей і засобів їх досягнення. Вона є формою креативної та результативної праці вчителя. На уроках фізичної культури інноваційна діяльність вчителя спрямовується на покращення рухової активності учнів, формування навичок комунікації між учнями, розвиток рухової координації та здатності до невербального спілкування через рухові дії [6].

Впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання школярів дає змогу змінити традиційний зміст уроку, підвищити його емоційність та насиченість. Впровадження у навчальний процес нових видів рухової активності, фітнес технологій, сучасних спортивних та рухливих ігор сприяють розвитку зацікавленості учнів, формують їх мотивацію для подальших активних занять обраними видами спорту. Рухова активність має приносити задоволення учням, тому впроваджувати нові технології фізичного виховання потрібно поступово, підтримуючі зворотній зв'язок між учнями та вчителем. Інноваційні технології дозволяють досягти позитивних результатів під час спільної роботи вчителя та учнів. Педагогічна майстерність вчителя дозволяє вдало поєднувати загальноприйнятну методику навчання та тренування молоді з творчим використанням інноваційних досягнень у сфері фізичної культури і спорту.

**Висновки.** Сучасна система освіти потребує вдосконалення навчального процесу та посилення його ефективності на основі впровадження інноваційних технологій. Вчителі фізичного виховання повинні володіти не лише високою

фаховою компетентністю, а й орієнтуватися в сучасних видах спортивної діяльності, рекреації та оздоровлення. Вміти використовувати інформаційно комунікативні технології, застосовувати інноваційні методи навчання, моделювати свою професійну діяльність.

#### **Список літератури**

1. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
2. Мельник Н. (2020). Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні. *Студентський науковий вісник*, (45), 168–171.
3. Мозолев, О. (2022). Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*, (12-13), 676-683. doi:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123
4. Дикий, О. Ю. (2019). Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*, (1), 24-28.
5. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
6. Моїсєєв С. О., Гузар В. М., Свирида В. С. (2021). Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти*, (1), 91–94.

**Пінгас Олег Ігорович,**

*курсант 343 навчальної групи*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

*Науковий керівник:*

**Ковальчук Роман Олександрович,**

*заступник начальника кафедри фізичної підготовки і спорту,*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

*кандидат психологічних наук, доцент*

### **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

**Вступ.** Волейбол – неконтактний, комбінаційний ігровий вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейболі є стрибучість, реакція, спритність, фізична сила, швидко-силово витривалість, стрибкова витривалість, загально-ігрова витривалість. У сучасному волейболі, у зв'язку з розширенням арсеналу техніко-тактичних дій гравців, збільшенням інтенсивності гри, швидкості польоту м'яча, особливого значення набуває досконала спеціальна фізична підготовка спортсменів [1].

**Мета статті** – характеристика спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

**Результати дослідження.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, одним із провідних спеціальних фізичних якостей у волейболі є стрибучість. В основі стрибучості лежить «вибуховий» характер роботи м'язів. Стрибучість є однією із основних форм прояву швидкісно-силових якостей, вона переважає в змагальному процесі волейболістів. Прояв стрибучості залежить від розвинутої сили м'язових груп ніг і швидкості виконання окремих рухів. Для розвитку стрибкової витривалості у підготовці волейболістів використовують стрибкові вправи з малими навантаженнями і без навантажень, імітаційні рухи та основні технічні вправи тощо. Значного ефекту у розвитку стрибучості можна досягти, застосовуючи комплекси вправ з настрибуванням, перестрибуванням і діставанням різних предметів [2]. Для розвитку «вибухової» сили можна застосовувати вправи з обтяженням.

Загальна силова підготовленість волейболістів характеризується комплексним розвитком сили м'язових груп. Вона розвивається за допомогою виконання різноманітних фізичних вправ в процесі загальної фізичної підготовки і є фундаментом для спеціальної силової підготовки. Правильний підбір вправ повинен забезпечувати пропорційний розвиток всіх м'язових груп, що беруть участь у виконання технічних дій волейболістів. Основним засобом спеціальності фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі) вправи [3].

Спеціальна підготовка волейболіста повинна бути направлена, перш за все, на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів. Вправи для розвитку спеціальної сили: для м'язів, що беруть участь у виконанні прийому й передачі м'яча; нанесенні атакуючих ударів, постановки блоку тощо. Для виконання ударів необхідний комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба, ніг; для виконання подачі – сили м'язів кистки, плечового поясу, м'язів тулуба. Ігрові навантаження у волейболі характеризуються здебільшого швидкісно-силовою витривалістю, спроможністю тривалий час виконувати рухи з певною силою і швидкістю. Досвідчені тренера та спортсмени зазначають, що необхідність виконувати в процесі гри стрибки, швидкі пересування по майданчику, а також удари по м'ячу з граничною силою протягом 1-2-годинного змагання при високому фізичному і емоційному навантаженні вимагають від волейболіста подальшого розвитку загальної і спеціальної витривалості [4]. Розвиток спеціальної швидкісно-силової витривалості волейболіста здійснюється у багатосерійному інтервальному тренуванні, що моделює фрагменти атакуючих і захисних дій. Таке тренування передбачає чергування інтенсивного тренінгу в захисті з багаторазовими ударами через сітку і короткочасними інтервалами відпочинку.

Швидкісна витривалість – здатність волейболіста виконувати переміщення і технічні прийоми з високою швидкістю впродовж всієї гри. Для розвитку швидкісної витривалості підбираються вправи на «швидкість» (бігові, імітаційні, основні і ін.), що виконуються багато разів [5].

Стрибкова витривалість – здатність волейболіста багато разів виконувати стрибкові ігрові дії (постановка блоків, нанесення атакуючих ударів, виконання передач) впродовж всієї гри без зниження ефективності виконання технічних дій. У тренувальному процесі для розвитку спеціальної витривалості нанесення атакуючих ударів використовують багаторазові стрибки з діставанням

підвішених предметів; стрибки через гімнастичну лаву, легкоатлетичні бар'єри; стрибки з обтяженням, зі скакалкою на одній і двох ногах на різну висоту [6].

Ігрова витривалість характеризується як здатність волейболіста вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання технічних та тактичних дій. Вона об'єднує всі види витривалості і спеціальні фізичні якості. Високий рівень розвитку фізичних здібностей і функціональних можливостей волейболістів є основою для успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби, підтримання високої працездатності та ефективності дій гравців [7].

Високий рівень розвитку спритності є вирішальною передумовою для якісного засвоєння та вдосконалення техніки гри. Спритний спортсмен швидко пристосовується до постійних змін ситуації в іграх і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри. Спритність волейболістів проявляється у швидкому орієнтуванні й максимально точному виконанні необхідних рухів у постійно змінних ігрових ситуаціях.

**Висновки.** Тренувальний процес волейбольної команди крім вдосконалення основних технічних і тактичних гравців включає спеціальну фізичну підготовку спортсменів. Раціонально і збалансовано організований навчально-тренувальний процес є основою для досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовка волейболістів сприяє покращенню показників фізичного розвитку, функціонального стану, вдосконаленню роботи основних фізіологічних систем організму спортсменів, що дозволяє гравцям підтримувати високий рівень спортивної форми протягом змагального сезону.

#### Література

1. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>
2. Агафонов, А. В. (2023). Вивчення динаміки фізичної підготовленості волейболісток високої кваліфікації на різних етапах тренувального процесу. *Кваліфікаційна робота. Запоріжжя*, 50 с.
3. Галіздра, А. А. (2008). Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. *Physical Education Theory and Methodology*, (11), 7-9.
4. Горчанюк, Ю. А., Шевченко, О. О., & Кривець, Ю. І. (2015). Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. *Спортивні ігри*, 11, 21-24.
5. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
6. Бейгул, І. О., Шишкіна, О. М., & Гацура, В. В. (2022). Розвиток фізичних якостей волейболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск 11 (157), 26-30.
7. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Melnikov, V., Tatarin, O. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.

*Пісоцька Леоніда Станіславівна,  
декан факультету дошкільної освіти  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
кандидат педагогічних наук, доцент*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вступ.** Упродовж останніх років заклади освіти по всьому світу були змушені запровадити широкий спектр засобів дистанційного навчання. Не зважаючи на окремі переваги, якими характеризується дистанційне навчання, власне ізоляція та переважно сидячий спосіб життя, спричинений пандемією Covid-19 та подальшим запровадженням воєнного стану, розглядається як один із чинників погіршення стану здоров'я здобувачів освіти [1]. В умовах воєнного стану низький рівень фізичної активності здобувачів освіти та дія постійного стресу негативно впливають на здоров'я, благополуччя і якість їхнього життя. Це, в свою чергу, впливає на настрій та загальний стан організму, що призводить до зниження імунітету, виникнення та загострення хронічних захворювань [2]. Для усунення негативних процесів у стані здоров'я молоді, що спричинили карантинні обмеження та перехід на дистанційну форму навчання, фахівці фізичної культури і спорту бачать у відновленні рівня рухової активності здобувачів освіти [1, 3]. Актуальним завданням є впровадження здорового способу життя як складової загальної культури особистості, повноцінного фізичного розвитку, формування фізичних здібностей та зміцнення здоров'я студентської молоді.

**Мета статті** – встановити змістові особливості формування здорового способу життя студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Результати дослідження.** Багатьма науковими дослідженнями доведено, що провідним профілактичним фактором у зміцненні здоров'я є увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідомо орієнтація на високий рівень рухової активності, формування в молоді навичок ведення здорового способу життя [4]. Ведення здорового способу життя включає: раціональне та здорове харчування, систематичні заняття фізичними вправами, якісний та достатній сон, психічну рівновагу та контроль рівня стресу, соціально-психологічне здоров'я – позитивні взаємовідносини з родиною, близькими та друзями, духовний розвиток та можливість для самоактуалізації та самореалізації. Здоровий спосіб життя молоді включає комплексне поєднання фізичного та психічного здоров'я, що набуває особливої значущості в умовах воєнного стану.

Незважаючи на складні умови організації освітнього процесу, інноваційна та дослідно-експериментальна діяльність викладачів продовжується, а її результатом є нові педагогічні ідеї, форми навчання та моделі організації фізичного виховання задля здоров'язбереження здобувачів освіти. Як зазначають В. Антонова та Н. Дорошкевич «Очікуваним результатом формування здорового способу життя має стати особистісний розвиток та підвищення рівня розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я в умовах воєнного стану,

самореалізація та особистісне зростання здобувачів освіти. Спосіб життя здобувачів освіти в умовах воєнного стану є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності у кризових умовах» [2, с.18].

На думку фахівців фізичної культури і спорту, найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні формування навичок ведення здорового способу життя здобувачів освіти є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактору покращання стану їхнього здоров'я. Фізичне виховання в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів, інноваційних форм організації навчального процесу, розробкою та впровадженням ефективних педагогічних та інформаційних технологій [5].

З огляду на впроваджені зміни в організації освітнього процесу та переходу на дистанційну форму навчання, актуалізується питання впровадження новітніх технологій фізичного виховання, обґрунтування та розроблення інноваційних підходів до проведення занять. Вдосконалення системи фізичного виховання та формування навичок ведення здорового способу життя студентської молоді в період воєнного стану ґрунтується на:

- розробці нових технологій фізичного виховання у відповідності із викликами воєнного часу та урахуванням того, що набуті знання повинні використовуватись самостійно у вільний від навчання час;

- управлінні процесом фізкультурної освіти студентів, набутті ними знань та практичних навичок ведення здорового способу життя;

- впровадженні програмного та навчально-методичного забезпечення інноваційних технологій дистанційного навчання з фізичного виховання;

- розвитку інформаційно-комунікаційної компетентності студентів (здатність використовувати інформаційно-комунікаційної технології для вирішення завдань індивідуального фізичного розвитку);

- удосконаленні системи спілкування та взаємодії студент-викладач-студент з метою надання допомоги у пошуку відповідей на особистісно-значущі питання студентів з проблем збереження здоров'я, покращення самопочуття та емоційного стану;

- використанні технологій навчанням здоров'ю (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок керування емоціями, вирішення конфліктів тощо, профілактика травматизму та зловживань);

- вихованні культури здоров'я (розвиток особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я);

- розробці особистісно-орієнтованих оздоровчих технологій для самостійних занять фізичними вправами, спрямованих на вирішення завдань покращення фізичного здоров'я, підвищення ресурсів організму та загартуванню;

- розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я, систематичних занять фізичними вправами та веденням здорового способу життя [6, 7].

**Висновки.** Фізична активність є найкращими засобом для зняття

психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичне виховання у будь-яких формах сприяє забезпеченню належного рівня рухової активності студентської молоді, покращенню стану її здоров'я, психологічного та емоційного сприйняття дійсності. Дотримання студентами здорового способу життя забезпечує зменшення стресу, що є дуже важливим в умовах воєнного стану. Фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму.

### Література

1. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., et al. (2021). Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (3), 428 - 435. DOI: 10.13189/saj.2021.090306.
2. Антонова, В., & Дорошкевич, Н. (2023). Формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика* 11(7), 15-21. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i7-002.
3. Коломоєць, Г. А., & Дикий, О. Ю. (2022). Вплив рухової активності на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 11(157), 81-84. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).19.
4. Мірошніченко, В. І. (2023). Формування здорового способу життя студентської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф., ХГПА*, 173-177.
5. Мозолєв, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
6. Мозолєв, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
7. Пісоцька, Л. С. (2023). Валеологічна освіта як засіб збереження і зміцнення здоров'я студентів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту*, Хмельницький, ХГПА, 190-193.

**Погорецька Ольга Феофанівна,**  
керівник сектору фізкультури та реабілітації  
Кам'янець-Подільського державного інституту

## ЗНАЧЕННЯ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ СИДЯЧИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

**Вступ.** Соціально-політична обстановка в Україні оголює проблеми людей з обмеженими фізичними можливостями, зокрема з ураженням опорно-рухового апарату. На жаль все більше з'являється людей, особливо молодих, які стали



інвалідами в наслідок агресивної війни Росії проти України. Фізична реабілітація і соціалізація захисників, які отримали ураження опорно-рухового апарату, повернення їх до нормального, мирного життя та професійно-трудової діяльності є одним із сучасних завдань фахівців фізичної культури. На даний момент, завдяки широкому висвітленню даної проблеми, все більшої популярності набуває параолімпійський рух. Це спорт для людей з обмеженими можливостями. Одним із видів спорту, спеціально організованим для людей з обмеженими фізичними можливостями, є сидячий волейбол. Традиційно цей вид рухової активності культивується в Параолімпійських іграх. Волейбол сидячи набирає все більшої популярності серед людей з ураженням опорно-рухового апарату, завдяки досягненням параолімпійців. Чоловіча та жіноча збірні України, з волейболу сидячи, входять до п'ятірки найсильніших команд Планети, вони є призерами параолімпійських ігор, багаторазові чемпіони та призери Європи, та інших міжнародних змагань [1].

**Мета статті** – розкрити значення гри у волейбол сидячи для фізичного і психологічного відновлення людей з порушенням опорно-рухового апарату.

**Результати дослідження.** Волейбол сидячи є складно координаційним видом спорту. Він вимагає від учасників концентрації уваги, ігрового мислення, швидкісної реакції, сприяє розвитку різноманітних груп м'язів, координації рухів, співпраці з іншими гравцями команди. Відмінною рисою волейболу сидячи є: переміщення гравців відбуваються з опорою на руки і сідниці; гравці передньої лінії приймаючої сторони мають право блокувати подачу; в момент торкання м'яча гравець не має права відривати точку опори, тобто сідниці від підлоги. Все інше в правилах залишається таким, як і у класичному волейболі [2].

Заняття з волейболу сидячи, проходять під керівництвом досвідчених тренерів, які в минулому були гравцями. Вони знають і розуміють специфіку виду спорту. Коли нова людина приходить на тренування, його підготовка починається з загальнорозвиваючих і підготовчих вправ. Це дає можливість поступової адаптації організму до фізичних навантажень. В роботу включаються групи м'язів, які раніше не були задіяні в інтенсивному процесі і починають працювати по-новому. Людина з обмеженими можливостями починає по-іншому відчувати своє тіло, керувати ним. Більш досвідчені гравці завжди діляться своїм досвідом та знаннями. Це допомагає успішному вдосконаленню елементів гри.

Важливим елементом ігрових видів спорту є комунікація гравців [3]. Волейбол сидячи - командний вид спорту. Він передбачає тісне спілкування і взаємодію спортсменів як на майданчику, так і поза його межами. Людина, яка в результаті отриманих травми стала інвалідом, зазвичай намагається подолати психологічний стрес пов'язаний з усвідомленням обмеженості своїх фізичних можливостей. Цей процес не завжди проходить без ускладнень. Таки люди часто підтвержені нервовим зривам та депресії. Однак, коли вони потрапляють в середовище, де знаходяться люди з такими ж проблемами, починають поводити себе по іншому. Комунікація в колективі, допомагає більшості з них швидко адаптуватись та поглянути на свої проблеми з іншого боку. Коли оточуючі мають подібні проблеми і навчилися з ними справлятися - це стимулюючий фактор для нових спортсменів інвалідів, які почали займатись волейболом сидячи, подолати наявні життєві труднощі.

Займаючись волейболом сидячі люди з порушенням опорно-рухового апарату виконують фізичні вправи, які поліпшують кровообіг, відновлюють рухові навички, покращують координацію рухів. Розвиток комунікаційних зв'язків з людьми, що мають подібне травмування, сприяє розвитку бажання жити і творити, появі нових інтересів і прагнень досягнути нових звершень, нівелюванню психічних процесів і станів депресії. Отже, заняття волейболом сидячі сприяє фізичному, психологічному та емоційному відновленню людини з порушенням опорно-рухового апарату.

Поява значної кількості молодих людей, які отримали травми опорно-рухового апарату внаслідок захисту своєї батьківщини від Російської агресії вимагає від органів влади перегляду політики щодо їх подальшої реабілітації. Практика засвідчує, що активно займатись волейболом сидячі люди можуть до 45-50 років. Тобто вирішення завдань реабілітації людей, які отримали травми в період воєнної агресії, це справа довгострокова і потребує спеціальної підготовки фахівців фізичної культури [4]. Найбільш оптимальним вирішенням проблеми вважаємо створення спеціальних курсів для фахівців фізичної культури по роботі з людьми що отримали травми під час воєнної агресії Росії. Такі курси доцільно проводити на базах параолімпійської підготовки, де досвідчені фахівці, які не один рік працюють зі спортсменами з ураженням опорно-рухового апарату, зможуть надати поради та розкрити сучасні методики підготовки та тренувань людей, які бажають вести активний спосіб життя.

**Висновки.** Нові політичні та соціальні реалії, в яких опинилась Україна, вимагають поширення нових реабілітаційних центрів з можливістю займатись спортом, зокрема й волейболом сидячі, для людей з порушенням опорно-рухового апарату. Реабілітаційні можливості волейболу сидячі вимагають додаткового наукового вивчення та обґрунтування проблеми реабілітації людей з порушенням опорно-рухового апарату, а також вирішення проблеми підготовки фахівців фізичної культури для роботи з людьми, що отримали різні травми та каліцтва.

#### Література

1. Ширінова, А. Н., & Лобаньова, О. В. (2019). Волейбол сидячі, як засіб реабілітації людей з ураженням опорно-рухового апарату або сенсорних функцій. *Науково-практична конференція студентів та молодих вчених «Фізична активність і якість життя людини»*, 14-15.
2. Тімошина, Є. В., Юденко, О. В., Білошицький, В. В., & Пархоменко, А. С. (2021). Адаптивний волейбол: особливості використання в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій. *Спорт та сучасне суспільство: Матер. XIV Міжнар. студ. наук. конференції*. Київ: НУФВСУ. 266-274.
3. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
4. Мозолев, О. (2022). Російська військова агресія: виклики для освіти України. *Collection of scientific papers «SCIENTIA», Kraków, Poland*, 58-60.

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

## **ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Вступ.** Людина цікава і унікальна істота, яка протягом усього періоду свого існування на земній кулі постійно вдосконалюється та розвивається. Її унікальність зумовлюється неоднозначністю розуміння та трактування сутності людини: політична істота (Аристотель), людина божа (за концепцією представників Середньовічної філософії), мисляча річ (Рене Декарт) тощо. У більш пізній період людину почали ототожнювати з державними ідеологіями, наприклад: радянська людина. В сучасному світі, зважаючи на розвиток цифрових технологій та їх впливу на усі сфери суспільного життя, філософи, науковці порушили питання про формування цифрової людини. Наведений перелік розуміння людини є невичерпним, але він засвідчує про різноплановий підхід до суті людини [5, с.53]. Усю різноплановість об'єднує одне – це є фізична істота, яка в силу своїх потреб і здібностей здатна до розвитку, основою якого є фізичний розвиток особистості, що передбачає наявність здорового стану. Адже потреба у здоров'ї є однією із найзагальніших і водночас надзвичайно конкретних та цілком досяжних потреб. Саме вона, як зазначає Ю. Компанієць, дає змогу зберегти цілісність, стійкість організму і здатність до подальшого розвитку. Причому мова йде не лише про здорове тілесне, але й духовне буття людини. Переживання болю, захворювання, загроза смерті (екзистенціал відчаю за С. К'єркегором) змінюють емоційне та ціннісне забарвлення світосприйняття людини [2].

**Мета:** розглянути фізичну культуру як одну із можливостей збереження виду людини в умовах викликів ХХІ ст.

**Завдання:** 1) розкрити суть фізичної культури крізь призму дуалізму; 2) показати значення фізичної культури у гармонійному розвитку особистості в умовах онтологічної цифровізації.

**Результати дослідження.** Продовжуючи думку С. К'єркегора, зазначимо, що здоров'я проявляється через широкий спектр спроможностей, які можуть бути згруповані у відповідності з трьома іпостасями людини: фізичній (тіло), психічній (психіку), моральній (соціальність). При цьому психіка і моральність є духовними, внутрішніми проявами – ідеалізмом і мають пріоритетне значення. Тому, коли ми говоримо про здорову людину, маємо на увазі, що вона є здоровою як фізично, так і духовно.

Запропоноване бачення здоров'я у поєднанні з фізичною культурою порушує питання дуалізму фізичної культури. Адже вона у своїй суті поєднує як матеріалістичний, так і ідеалістичний підхід.

З позиції матеріалізму, фізична культура – це розвиток фізичного здоров'я: формування фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними.

Ідеалістична сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностях, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання у повсякденному житті.

Однак, розглядаючи дуалізм фізичної культури, зазначимо, з однієї сторони – це мотиваційна складова, що має вираження у формі. Тобто відбувається взаємодія змісту та форми, і саме в цьому контексті зміст є не що інше як рушій до вдосконалення матерії. Розглядаючи людське тіло, яке є матеріально вираженням, зазначимо, що воно потребує постійного вдосконалення – фізичного вдосконалення, яке здійснюється завдяки фізичним навантаженням та системній роботі людини над своїм фізичним розвитком.

При цьому важливу роль відводиться рівню розвитку суспільства (соціальному, політичному, економічному, науковому, духовному тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо).

Як бачимо, рівень розвитку фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства. Адже саме суспільство висуває вимоги, які держава, яка відповідно до Конституції України, проголосивши найвищою цінністю життя і здоров'я, через свої інституції має захищати шляхом створення відповідних умов. У більшості випадків таке забезпечення здійснюється завдяки запровадженню у реабілітаційних закладах, закладах освіти освітнього компонента «фізична культура».

У більшості випадків, залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: «дошкільна фізична культура», «шкільна фізична культура», «фізична культура в професійно-технічних закладах та спеціальних середніх навчальних закладах», «фізична культура у ЗВО», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура», «особиста фізична культура» тощо [1].

Запропонована класифікація є найбільш вдалою, оскільки відображає усі особливості того чи іншого етапу становлення особистості та її фізичного розвитку.

Основними показниками розвитку фізичної культури відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо [4].

Отже, з наведеного можна зробити висновок, що держава на законодавчому рівні закріпила чіткі показники розвитку фізичної культури. У зв'язку з цим, особливого значення набувають заняття фізичною культурою та спортом на

сучасному етапі. Особливість обумовлюється самою цифровою епохою та тими викликами з якими зустрілося людство: обмеженням рухової активності, з витисненням з нашого життя м'язових зусиль, що поруч з нервовими напруженнями, стресовими ситуаціями, надлишковою вагою та іншими факторами сприяють розвитку різних захворювань, особливо серцево-судинних і нервових. Поряд з цим звертаємо нашу увагу на негативні прояви суцільної цифровізації соціального життя людини, що породжує малорухомий спосіб життя людини та ряд захворювань.

Щоб цього уникнути, особистість повинна займатися фізичними навантаженнями, спортом, адже саме систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню захворювань, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій всіх систем та органів людського організму. Найбільш позитивний результат дають заняття фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи. Однак слід пам'ятати, що фізичні вправи мають оздоровчий ефект тільки при правильному підборі їх відповідно до захворювання та правильному дозуванні. При цьому також потрібно враховувати вік, гендерні особливості фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості та працездатності, функціональні можливості організму тощо [3].

Незважаючи на виклики з якими зустрілося людство на початку XXI ст. (COVID-19, війна тощо), завданням суспільства є сформувати всебічно розвинену здорову особистість. Для реалізації цього завдання у державі сформована система фізичного виховання. Вона включає в себе ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролюючі та інші елементи. Сукупність цих елементів на практиці створюють систему занять фізичною культурою, яка є динамічною, відкритою і спонукає особистість до систематичного фізичного навантаження, тобто до занять фізичною культурою і спортом. Тобто вже йдеться про етику та естетику спорту, що є складовою гармонійного розвитку.

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання та всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують у собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки.

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Заняття фізичними вправами покращують процес компенсаторно-приспосувальних реакцій організму під час старіння, є запобіжним засобом його перебігу, сповільнюють інволюції дихальної системи і таким чином продовжують життя та творчу активність людини. Виховна сторона всебічно гармонійного розвитку забезпечує соціальне формування особистості відповідно до соціального стану суспільства. Сюди відноситься патріотичне, морально-вольове, естетичне виховання.

**Висновки.** Проведений аналіз засвідчує, що фізична культура у суспільстві не повинна сприйматися як примусове заняття. Такий світогляд є помилковим, як і те, що завдяки цифровим технологіям можна вирішити усі проблеми. Поєднуючи у своїй сутності дві складові – матеріалізм та ідеалізм, фізична культура постає середовищем можливості дії, у якому знаходиться людина

протягом усього життя, що поєднує онтологічну, антропологічну, етичну, естетичну і навіть гносеологічну складові. Завдяки фізичній культурі людина збережеться як вид, який є здатним до дії, зуміє подолати ряд захворювань, що зумовлюються особливою діяльністю людини в інформаційний період розвитку суспільства.

### Література

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Казначєв Д.Г., Хрипко Л.В. (2019). Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 232 с.
2. Компанієць Ю. А. (2009). Філософія фізичної культури чи фізична культура філософії. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 7, 77–81.
3. Мозолєв О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України (1994 зі змінами 2024). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
5. Mudrakov V., Polishchuk O., Popovych M., Mozolev O. (2020). Identity of Homo Sovieticus in Retrospective and Modernity: Value and Anthropological Objectivations of Phenomenological and Literary Senses. *Logos Universality Mentality Education Novelty: Philosophy & Humanistic Sciences*. 8(2), 51-71. <https://doi.org/10.18662/lumenphs/8.2/45>.

*Романишина Оксана Ярославівна,  
професор кафедри інформатики та методики навчання  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка  
доктор педагогічних наук, професор*

## ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Вступ.** Карантинні обмеження, викликані пандемією Covid-19, змусили заклади освіти по всьому світу перейти на дистанційного навчання. Не зважаючи на окремі переваги дистанційного навчання, самоізоляція та переважно сидячий спосіб життя молоді стали головними чинниками погіршення стану здоров'я учнів та студентів [1]. В Україні проблема збереження здоров'я молоді шляхом активізації її рухової активності ускладнилась у зв'язку з початком російської агресії проти українського народу. Впровадженням воєнного стану і як наслідок продовження дистанційного навчання суттєво обмежили можливості молоді вести активний спосіб життя та займатись спортом [2]. В умовах воєнного стану низький рівень рухової активності впливає на емоційний, психологічний та фізичний стан молоді, що призводить до зниження імунітету, виникнення та загострення хронічних захворювань. В нашому дослідженні ми розглядаємо рухову активність молоді як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я, як ефективний засіб первинної профілактики захворювань.

**Мета статті** – аналіз проблеми збереження рухової активності молоді в умовах воєнного стану.

**Результати дослідження.** Багатьма науковими дослідженнями доведено, що рухова активність молоді є головним фактором у зміцненні здоров'я молоді та формування в неї здорового способу життя [3, 4]. Сучасні реалії організації освітнього процесу в період воєнного стану визначили необхідність проведення значної кількості занять у дистанційному форматі. Навчання вдома стала новою нормою, велика частина повсякденного фізичного навантаження замінена сидячими видами рухової активності. Перехід на дистанційну форму навчання учнів та студентів призвели до небажаного ефекту – різкого зниження рухової активності молоді, що не могло не позначитись на стані їх фізичного здоров'я. Перебування у постійному стресовому стані всіх учасників освітнього процесу у зв'язку з воєнними діями на території країни негативно впливає на їх емоційний, психологічний та фізичний стан здоров'я.

Зміцнення і збереження здоров'я молоді є пріоритетним напрямом основних законодавчих актів і нормативно-правових документів з організації освітнього процесу. Завдання здоров'язбереження молоді покладено на дисципліну «Фізичне виховання», про що вказується в Національній доктрині розвитку освіти [5]. На переконання фахівців фізичної культури можливою відповіддю на виклики сучасних негативних тенденцій є пошук нових підходів та методів взаємодії з учнями та студентами, створення нових програм фізкультурної освіти удосконалення форм, методів і засобів фізичного виховання [6]. Актуальним завданням є розвиток рухової активності молоді та ведення здорового способу життя як складової загальної культури особистості, повноцінного фізичного розвитку, формування фізичних здібностей та зміцнення її здоров'я.

Фізичне виховання в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів, інноваційних форм організації цього процесу, ефективних педагогічних та інформаційних технологій. Фахівці фізичної культури і спорту в Україні у період переходу на дистанційну форму навчання намагались розробити та впровадити в освітній процес різні програми фізичного вдосконалення молоді. Як правило, основу цих програм складали різні фітнес програми, які можна використовувати у домашніх умовах під час дистанційного навчання [7-9]. Впроваджені програми дистанційного навчання з фізичного виховання дозволяли лише частково вирішити проблеми компенсації низької рухової активності молоді та сприяли розвитку окремих фізичних якостей. Основним недоліком фітнес програм була неможливість комплексного вирішення проблеми розвитку фізичних якостей та компенсації дефіциту рухової активності студентської молоді. Головною проблемою дистанційного навчання, під час дії карантинних обмежень, була неможливість повноцінного змістового наповнення освітнього процесу з фізичного виховання. А саме: проведення занять з ігрових видів спорту, участь молоді у масових спортивно-оздоровчих та розважальних заходах, обмежена можливість приймати участь у спортивних змаганнях та вболівати за улюблені команди [10].

Оптимізація рухової активності молоді на основі інноваційних підходів до проведення занять з фізичного виховання в домашніх умовах передбачає

насамперед формування ідеології здоров'я. Ця ідеологія ґрунтується на тому, що учні та студенти здійснюють контролюють і несуть відповідальність за збереження власного здоров'я, особливо в кризових умовах воєнного стану. Сутність такого контролю і відповідальності розглядається як вмотивоване ставлення здобувачів освіти до процесу власного оздоровлення, пошук особистісно прийнятих методів впливу на свій організм, які б сприяли вдосконалення його рухової активності.

**Висновки.** Сучасні педагогічні технології фізичного виховання, які з'явилися у період дистанційного навчання, передбачають сумісну педагогічну діяльності викладача та здобувача освіти з проектування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності. Існуючі технології проведення дистанційних занять з фізичного виховання дозволяють лише частково вирішити проблеми компенсації низької рухової активності молоді. Найефективнішим засобом підвищення показників стану здоров'я молоді залишаються цілеспрямовані індивідуальні та групові систематичні заняття фізичними вправами та різними видами рухової активності.

#### Література

1. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20 (6), 3280 – 3287. DOI:10.7752/jpes.2020.s6445.
2. Мозолев, О. (2022). Російська військова агресія: виклики для освіти України. Collection of scientific papers «SCIENTIA» (Kraków, Poland) 58-60.
3. Захарова, О. В., Мотузенько, Т. С., & Махно, В. В. (2022). Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (206), 133-140.
4. Шашлов, М. І. (2018). Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 10 (104), 102-104.
5. Про Національну доктрину розвитку освіти. Указ Президента України №347/2002, від 17.04.2002 р.
6. Мозолев, О. (2023). Дотримання норм рухової активності студентів у період дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту*, 177-180.
7. Khmara, M., et al. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833 – 840. DOI:10.13189/saj.2021.090501.
8. Mozolev, O., Bloschchynskiyi, I., Alieksiev, O., Romanyshyna, L., et al. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132.
9. Griban, G., Nosko, M., et al. (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.
10. Мозолев, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.



## **ПРОБЛЕМИ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**Вступ.** Проблема збереження й покращення стану здоров'я учнівської молоді в останні роки все більш стає актуальною у зв'язку з завершення карантинних обмежень COVID-19, переходом на дистанційну та змішану форми навчання в зв'язку з впровадженням воєнного стану в країні [1]. Фізична активність учнів позитивно впливає на їх функціональний стан, фізичне здоров'я, стимулює розумовий і емоційний розвиток, сприяє покращенню соціальної адаптації. Аналіз сучасного стану системи шкільної фізкультурної освіти в Україні свідчить, що за останні роки здійснено позитивні кроки для реалізації Державного стандарту базової середньої освіти Нової української школи. На уроках фізичної культури, впроваджено концептуально нову модельну програму з фізичної культури, де основною метою є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження власного здоров'я [2].

**Мета статті** – аналіз проблеми покращення стану здоров'я учнівської молоді в сучасних умовах організації освітнього процесу.

**Результати дослідження.** Загальновідомо, що найбільш могутнім і ефективним напрямом покращення здоров'я населення, продовження життя, підвищення його якості є турбота про фізичну активність людей. Ціннісне ставлення до здоров'я формується в людини на основі сукупності знань та відображається у свідомо обраному способі життя. Одним із показників здорового способу життя є самооцінка стану здоров'я, за допомогою якої здійснюється саморегуляція поведінки особистості.

За ствердженням І. Мамедової переважна частка учнівської молоді задоволена станом свого здоров'я, вважаючи його «чудовим» або «гарним». Самооцінка стану здоров'я знижується з дорослішанням опитаних. Серед учнів шкіл із досягненням п'ятнадцятирічного віку практично кожен четвертий вважає власне здоров'я посереднім та поганим, причому дівчат виявилось удвічі більше, ніж хлопців. Отримані дані свідчать, що серед тих, хто витрачає від двох і більше годин на тиждень для занять руховою активністю, – більше хлопців, ніж дівчат [3]. Ураховуючи дані самооцінки здоров'я учнівської молоді дослідники, зазвичай, проводять порівняльний аналіз з об'єктивними показниками стану здоров'я учнів і відмічають, що школярам властивий високий рівень самооцінки стану власного здоров'я, що не повною мірою співпадає з рівнем їх фізичного розвитку [4].

Формування адекватної самооцінки учня є одним із важливих завдань навчання в процесі вікового розвитку особистості. Самооцінка в дитини формується під впливом оточення та спілкування з найближчими людьми, адже саме їхня думка є найбільш цінною для учнів, через яку й формується їхнє бачення власного фізичного розвитку.

Загальноновизнаним фактом є твердження, що саме в шкільні роки у молоді формуються основні рухові навички, знання і звички, від яких буде залежати їх подальша якість та спосіб життя. Заклади освіти відіграють важливу роль в популяризації та реалізації рухової активності серед молоді.

Нині в Україні відбувається процес переосмислення цілісності культури здорового способу життя учнів як способу людської діяльності в нових умовах політичного, економічного та соціального життя, адаптації до освітніх проблем сучасності, мінімізації ризиків для здоров'я учасників освітнього процесу [5]. Одним з пріоритетних завдань сучасної школи є впровадження особистісно-орієнтовної моделі формування у дітей знань та навичок здорового способу життя, усвідомленого відношення до збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя цілеспрямовано й постійно формується в протягом навчання дитини в школі. Він є ключовим елементом первинної профілактики, збереження та покращення стану здоров'я, забезпечує успішне виконання розвивальних та соціальних функцій. Формування індивідуальної системи цінностей ведення здорового способу життя учнів шкіл відбувається на уроках фізичної культури, позакласних навчально-тренувальних заняттях, фізичному вихованню у сім'ї. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання, які використовуються з метою розвитку рухової активності, формування фізичної культури молоді та ведення здорового способу життя [6]. Фізична активність є одним з ключових компонентів ведення здорового способу життя, вона не лише розвиває рухові здібності молоді, але й суттєво покращує її стан здоров'я.

**Висновки.** Формування ціннісного ставлення учнів до збереження та покращення власного стану здоров'я, розвиток в них культури ведення здорового способу життя, збільшення рівня фізичної активності є завданням закладів освіти, медичних працівників, фахівців фізичної культури та спорту. Державний стандарт базової середньої освіти Нової української школи з фізичної культури спрямовує діяльність фахівців на проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи, як необхідної умова гармонійного та всебічного розвитку молоді.

#### Література

1. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
2. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
3. Мамедова, І. С. (2023). Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання. Дис. на здобуття доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Київ, 274 с.
4. Коломієць, М. П., & Матисюк, Л. І. (2018). Самооцінка здоров'я учнівської молоді. *Педагогіка здоров'я*, Харків, 183-187.
5. Мозолев, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.
6. Мехед, О. Б., Рябченко, С. В., & Жара, Г. І. (2019). Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. *Вісник*

*Сікорський Ілля Русланович,  
студент групи ФК-11  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
Хмара Марина Анатоліївна,  
викладач кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ В СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ З ФУТЗАЛУ**

**Вступ.** Футзал – один з найпопулярніших ігрових видів спорту, що проводиться в приміщенні. Його особливістю є зменшений розмір ігрового майданчика, кількісний склад команди та відмінності у правилах змагань. Футзал поєднує в собі швидкість футболу, високу техніку володіння м'ячем, інтенсивність переходу від дій у захисті до дій у нападі, тактичне розуміння ігрових ситуацій та технічні вміння гравців діяти в обмеженому просторі. В спортивних секціях з футзалу починають підготовку дітей з 6-7 років. В процесі оволодіння технічними та тактичними діями на малому ігровому майданчику діти поступово готуються до гри у великий футбол. Заняття міні-футболом впливають на показники фізичного розвитку молоді, зокрема, на розвиток: сили, швидкості, витривалості та спритності [1].

**Мета статті** – розкрити взаємозв'язок розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей учнів на заняттях в спортивних секціях з футзалу.

**Результати дослідження.** Підготовка юних футболістів в спортивних секціях з футзалу спрямована на розвиток інтелектуальної, технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості молоді до подальшої навчальної та спортивної діяльності.

В спортивних секціях з футзалу на першому етапі формуються уміння школярів правильно виконувати основні технічні прийоми і тактичні дії, забезпечується різностороння фізична підготовка, повідомляються елементарні теоретичні відомості. На другому етапі висуваються завдання розширення кола технічних прийомів, що вивчаються, а також формується розуміння важливості командних тактичних дій, розвиваються уміння виконувати вивчені прийоми в ускладнених умовах, проводяться спеціальні тренування з розвитку фізичних якостей з урахуванням специфіки міні-футболу. Також значно розширюється об'єм теоретичних знань, удосконалюється психологічна стійкість. На третьому етапі удосконалюється фізична, технічна та теоретична підготовка учнів: основна увага приділяється розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для оволодіння складними технічними прийомами, груповими і командними тактичними діями, розвиваються інтелектуальні здібності комплексного сприйняття гри у футзал [2].

Заняття в спортивних секціях з футболу позитивно впливає на розвиток фізичних якостей молодих спортсменів. Футзал вимагає від гравців швидких та потужних рухів, а також стрибків і змін напрямку пересування. Це сприяє розвитку силових якостей та підвищенню швидко-силового показника організму. Оскільки гравці постійно рухаються по полю, виконуючи різноманітні дії – біг, прискорення, зупинки та розвороти вони повинні бути витривалими. Секційні заняття з футболу сприяють покращенню аеробної витривалості учнів та збільшенню показників працездатності [3].

Футзал є ігровим видом спорту, що сприяє покращенню рівня розвитку реакції спортсменів на постійно змінні ігрові ситуації, прийняттю швидких адекватних рішень у стресових ситуаціях. Гравці повинні бути готові реагувати на зміни в грі, виявляти творчість та приймати ефективні рішення на ходу гри, що сприяє розвитку їх інтелектуальних здібностей [4]. Секційні заняття з футболу поліпшують координацію рухів юних футболістів. Гравці повинні бути в змозі точно контролювати м'яч, виконувати швидкі рухи, зберігати рівновагу та взаємодіяти з партнерами по команді. Це сприяє розвитку моторних здібностей спортсменів та покращує рівень загальної та спеціальної координації рухів.

Секційні заняття з футболу сприяють комплексному розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей учнів. В ході тренувань прослідковується нерозривний взаємозв'язок між фізичною підготовкою і навчанням технічним прийомом, між освоєнням технічних прийомів і навчанням тактичним діям, між тактичною і психологічною підготовкою спортсменів, проявом в них інтелектуальних та емоційно-вольових характеристик. Наприклад, розвиток фізичних якостей і освоєння техніки – дві тісно взаємопов'язаних ланки єдиного процесу навчання руховим діям. Межу між цими ланками можна провести лише умовно: фізичні якості розвиваються і при розучуванні технічних прийомів, а розвиваючи фізичні якості, можна добитися досконалішого освоєння технічних прийомів [3, 5]. Успіх ігрових дій у футболі тісно пов'язана з рівнем розвитку основних фізичних якостей, з уміннями швидко оцінювати ситуацію, що склалася на майданчику, а також адекватного реагування футболістів на дії супротивника. Вирішення завдань всебічної підготовки юного спортсмена неможлива без комплексного вирішення завдань фізичної та інтелектуальної підготовки футболістів.

Керівник спортивної секції здійснює вплив на формування та розвиток спортивних інтересів, інтелектуальних та фізичних здібностей учнів. Зацікавленість учня у відвідуванні секції залежить від індивідуальної майстерності педагога, цікавого та різноманітного змісту занять а також від кінцевих результатів тренувань [5].

**Висновки.** Заняття школярів у спортивних секціях з футболу є дієвим засобом підвищення рухової та функціональної підготовленості учнів. У процесі тренувань прослідковується тісний зв'язок між розвитком фізичних, технічних, тактичних, психологічних, інтелектуальних та емоційно-вольових здібностей спортсменів.

#### Література

1. Мозолев, О.М., Кошура, А.В., Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних

- футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44. DOI:10.32843/2663-6085/2022/44/3.8.
2. Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О., & Кошура, А.В. (2023). Фізична та технічна підготовка юних футболістів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 182 -184.
  3. Шостак, Є.Ю., & Хмара, Д.С. (2023). Теоретичні аспекти навчання гри у футзал в умовах спортивної секції в закладах загальної середньої освіти. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 328 -330.
  4. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228
  5. Осацький, О.В. (2023). Значення та зміст діяльності спортивних секцій закладу середньої освіти. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 185 - 187.

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

## **ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Вступ.** Трансформація українського суспільства, зміна базових принципів навчання учнів шкіл формують нові соціальні стандарти в організації освітній діяльності. Створення сучасного розвивального й здоров'язберігального середовища закладу освіти передбачає зміну традиційної системи навчання та встановлення нових пріоритетів в організації освітнього процесу, де значна увага приділяється фізичної культури, розвитку фізичної активності учнів, формуванню навичок ведення здорового способу життя. Рухова активність є складовою частиною здорового способу життя сучасної людини. Вона позитивно впливає на повноцінний віковий розвиток молоді, є засобом всебічного і гармонійного розвитку, профілактикою шкідливих звичок і негативних явищ, які мають місце у сучасному способі життя школярів [1]. В Україні проблема розвитку рухової активності, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді набуває особливої актуальності, оскільки фізичний стан школярів впродовж останніх п'ять років значно погіршився внаслідок ускладнення політичної, соціально-економічної, екологічної та демографічної ситуації [2].

**Мета статті** – аналіз проблем розвитку рухової активності школярів на уроках фізичної культури.

**Результати дослідження.** Рухова активність – необхідна умова гармонійного розвитку учнівської молоді. Фізичне виховання покликане формувати в учнів шкіль дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти формуванню потреби у веденні здорового способу життя [3]. *Метою навчання «Фізичної культури»*, як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, 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 елементів фізкультурно-спортивної діяльності.

На сучасному етапі розвитку освіти фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти України перебуває на стадії реформування. Реформи в сфері шкільної фізкультурної освіти в Україні пов'язані з орієнтацією суспільства на євроінтеграційні процеси. Тому особливого значення набувають процеси виховання українських школярів згідно з принципами культурної та фізичної досконалості. Одним із шляхів вирішення цього завдання для української шкільної фізкультурної освіти є вивчення багаторічного досвіду роботи українських і зарубіжних науковців та вчителів щодо організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, який може стати реальною основою цілеспрямованої активізації резервних можливостей школярів особливо в період дистанційного і змішаного навчання [4, 5]. Вітчизняні науковці досліджували концепції та системи фізичного виховання школярів за кордоном, де діють навчальні програми, що ґрунтуються на принципі варіативності. Вони відзначають, що такі підходи сприяють оптимізації рухової активності учнів, підвищенню інтересу до фізичного виховання та формують поведінкові навички здорового способу життя [6].

Розробники нових освітніх програм з фізичної культури для учнів Нової української школи радять вчителям спрямовувати свої уроки не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу, відходу від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів і засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій.

Впровадженні нові програми з фізичної культури школярів вводять багато додаткових варіативних модулів з різних видів спорту. На сьогодні кількість варіативних модулів складає більше шістдесяті. Це має як позитивні сторони та й і недоліки. Велика кількість варіативних модулів викликає проблеми у підготовці фахівців, які повинні мати професійні навички і навчати дітей у понад сорока видах спорту. Така широка спеціалізація фахівців фізичної культури представляється дуже проблематичною, особливо враховуючи різну спрямованість варіативних модулів (ігрові види спорту, циклічні, танцювальні, силові, спортивні єдиноборства тощо). Складно уявити вчителя фізичної культури якій добре орієнтується у всіх запропонованих варіативних модулях навчання. Велике різноманіття варіативних модулів навчання з фізичної культури також ускладнює їх вибір учнями. Як правило, учні на уроках фізичної культури

лише ознайомлюються з новими видами спорту, намагаються виконати вправи з нових, запропонованих вчителем, видам рухової діяльності. Про самостійний вибір варіативних модулів навчання учнями, на наш погляд, доречно говорити лише в старшій школі, коли в молоді сформується чіткі уявлення про різноманіття спортивної діяльності та з'являться потреби до власного фізичного розвитку та самовдосконалення.

Найбільшою проблемою щодо впровадження варіативних модулів навчання є відсутність необхідного технічного обладнання та спортивного інвентаря в школі; недостатня кількість спортивних об'єктів де можна займатись у холодну пору року, незадовільний рівень менеджменту організації спортивно-масової роботи; планування занять в одному залі учнів різних вікових груп. Не завжди у школах наявні сприятливі умови для якісного навчання та всебічного фізичного розвитку учнів, не вистачає спеціально обладнаних приміщень, інвентаря та обладнання. У школах спостерігається високий рівень наповнюваності спортивних залів, який перевищує встановлені норми. Планування уроків фізичної культури одночасно декілька класів у одному спортивному залі веде до обмеження можливостей вчителя в проведенні навчальної діяльності і як наслідок до знижена рухова активність учнів. Якісне відпрацювання декілька варіативних модулів навчання на одному уроку в таких умовах є дуже складним а іноді нездійсненним завданням.

Окрім висвітлених проблем науковці відмічають, що незважаючи на величезну кількість новацій в системі фізичного виховання учнів шкіл спостерігається зміна особистісно значущих мотивацій, яка відображається у зменшенні інтересу до занять фізичною культурою і спортом, що призводить до зниження рухової активності, веденні малорухливого способу життя, появи зайвої ваги та зниження здоров'я учнів [7].

**Висновки.** Ефективність професійної діяльності вчителя фізичної культури з розвитку рухової активності школярів залежить від багатьох факторів: рівня знань та сформованості професійних навичок вчителя, його соціальної активності та схильності до впровадження інновацій; мотивації учнів до активних занять фізичними вправами та веденням здорового способу життя; налагодження продуктивної взаємодії у системі вчитель-учень-батьки учнів та ін. Любі новації та нововведення в організації навчальної діяльності на уроках фізичної культури в школі повинні ґрунтуватись не лише на передові ідеї та сучасні освітні технології а й враховувати існуючі реалії розвитку матеріально-технічної та спортивної бази закладу освіти.

### Література

1. Свириденко, О. О. (2013). Рухова активність як запорука здорового способу життя. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, (14), 236-240.
2. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 pp.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
3. Дарманська, І. М. (2023). Сучасні інновації в організації уроку фізичної культури в початковій школі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 5-6 квітня 2022 р.)*, 135-138.

4. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23-27.
5. OLEXANDR, M. (2017). Comparative analysis of mechanisms of education development management in the sphere of physical culture and sports in Ukraine and Poland. *News of Science and Education*, (2), 045-050.
6. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskiy, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6), 2352-2358. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619>
7. Хмара, М., & Мозолев, О. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

*Смук Оксана Тарасівна,  
доцент кафедри психології  
Ужгородського національного університету  
кандидат психологічних наук, доцент*

## **СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Спортивні відносини знаходяться в залежності від інших відносин у суспільстві. На них можуть впливати політичні, економічні, естетичні, моральні погляди людей. У той же час заняття спортом впливає на розвиток усіх сторін життя суспільства, на систему суспільних відносин. У процесі занять спортом здійснюється розвиток та саморозвиток особистості, відбувається активна соціалізація молоді в процесі якої особистість збагачується новим соціальним досвідом [1, с. 60]. Соціалізації молоді в період навчання у закладі вищої освіти характеризується процесом пристосування вчорашнього школяра до нових умов організації освітньої діяльності. У кожного студента цей процес відбувається індивідуально і має свої особливості. Дослідники відмічають, що заняття спортом сприяють більш швидкої соціалізації молоді до навчання у закладі вищої освіти [2].

**Мета статті** – проаналізувати труднощі соціалізації молоді до навчання у закладі вищої освіти, охарактеризувати значення занять спортом до більш швидкої адаптації студентів до нових умов в організації освітньої діяльності.

**Результати дослідження.** Соціалізація – це процес формування особистості у певних соціальних умовах, процес засвоєння людиною соціального досвіду, в ході якого вона перетворює соціальний досвід у власні цінності та орієнтації, вибірково вводить у свою систему поведінки ті норми та шаблони поведінки, які прийняті в суспільстві чи групі. Це можливість пристосування, адаптації до зовнішнього тиску середовища шляхом різних механізмів – наслідування, ідентифікації, засвоєння «стандартів» поведінки, групових норм



тощо [3]. По відношенню до особистості студента соціалізація – це процес, що дозволяє студенту знайти своє місце у навчальному середовищі.

Адаптація в соціологічному розумінні – це залучення особистості до певних видів соціальної діяльності, до нових умов в конкретному соціальному середовищі. Цей процес має особливе значення в розвитку і становленні особистості студента, тому що в ході адаптації важливо мати правильну орієнтацію в системі поведінки і уміти швидко і безболісно пристосуватися до нового середовища, вимог і соціальних функцій, до культури, норм і форм поведінки. Адаптація – найважливіший механізм соціалізації особистості, це завжди процес розвитку людини [3].

Навчання студента має свої особливості. Після навчання в школі вони мають більше самостійності в діях, поведінці, в оцінках, але не завжди можуть розумно і доцільно розпорядитися своєю самостійністю. Не кожний студент розуміє, що він повинен навчитися працювати з людьми, виховувати в собі організаторські навички, необхідні для роботи в колективі. Труднощі навчання можна об'єднати, на основі схожих ознак, в три групи: дидактичні, соціально-психологічні і професійні.

Дидактичні труднощі пов'язані з подоланням новизни в процесі навчання, з новими методами і організацією навчання, з відсутністю навичок самостійної роботи, з великим об'ємом самостійної роботи і т.п.

Соціально-психологічні труднощі пов'язані з входженням індивіда в нове середовище (умови життя, оточення людей, норми поведінки в студентському колективі, незвичний режим навчальної діяльності, відсутність на початковому етапі добре налагоджених міжособистісних відносин в групі, на курсі, факультеті, складнощі самостійного життя у відриві від сім'ї для приїжджих, необхідність самостійного ведення бюджету і подолання можливих матеріальних труднощів, самообслуговування, невміння раціонально використовувати і розподіляти час і ін.) [4].

Професійні труднощі пов'язані з набуттям професії і спеціальності. Це невміння побачити професійну спрямованість самого процесу навчання, нерозуміння, що потрібно вчитися працювати з людьми, виховувати в собі організаторські навички, що необхідно суміщати учбову, спортивну, науково-дослідну і суспільно-корисну діяльність [5].

Як зазначає А. Рубан особливу роль системі соціалізації молоді відіграє спорт, як унікальний соціальний інститут розвитку, освоєння і поширення культури рухової активності людини. Соціалізуючий та виховний вплив фізичної культури та спорту на міжособистісні стосунки сучасних студентів є багатограним: по-перше, це цілеспрямований, свідомий, систематичний процес зовнішнього впливу на розвиток особистості студента з метою зміни його психологічної, динамічної, функціональної структури особистості та вироблення у неї стійких механізмів свідомості, відносин та поведінки; по-друге, це систематичний процес впливу на особистість студента та послідовне наближення до оптимального ступеня розвитку всієї системи її якостей, що виявляються на практиці та характеризують сформовану особистість [6, с.148].

**Висновки.** Заняття фізичною культурою та спортом у закладах вищої освіти сприяють не лише розвитку правильних міжособистісних відносин та

соціалізації у студентському середовищі, а й зміцненню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної працездатності. Студенти-спортсмени більш адаптовані до соціуму значною мірою саме через можливість випробувати себе в особистісно та суспільно значущій діяльності, досягти високих результатів, і врешті-решт через усвідомлення ним того, що вони знайшли своє значиме місце у суспільстві.

#### **Література**

1. Мамасва, О. В., & Мамасв, Д. Ю. (2010). Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 7, 58-60.
2. Батюк, А. М. (2018). Роль масового спорту в соціалізації молоді сучасної України. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, (77), 87-94.
3. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O., & Chehi, T. (2021) Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 9.No. 7, 154-167. DOI:10.4236/jss.2021.97010
4. Levkulych, V., Chervona, L., et al. (2022). Communicative resources of socio-economic development and pedagogical activity in the context of globalization challenges. *SHS Web of Conferences 141, 03012 (2022) MTDE 2022*. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202214103012>.
5. Радовенчик, А. (2023). Дослідження рівня адаптованості студентів-спортсменів до навчання у ВНЗ. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*, 160-164.
6. Рубан, А. (2022). Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (60), 145-152.

**Солтик Олександр Олександрович**,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,  
Хмельницького національного університету  
доктор педагогічних наук, професор  
**Солтик Інна Тадеушівна**,  
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії,  
Хмельницького національного університету  
кандидат технічних наук, доцент

## **РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛУ У СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Соціалізація є невід'ємним та вкрай важливим явищем у житті людини, що відображається через процеси входження людини до соціального середовища, засвоєння людиною соціальних впливів, залучення до системи соціальних зв'язків, набуття людиною системи норм і цінностей, надбання соціального досвіду, ефективне функціонування як повноправного члена суспільства тощо [2]. Не зважаючи на важливе значення процесів соціалізації її реалізація у житті людини в останні роки суттєво погіршилася.

Серед негативних чинників стало поширення у світі пандемії, викликаной вірусних захворюванням Ковід-19. Найбільшу загрозу для процесів соціалізації в умовах пандемії призвело не стільки само захворювання, або перебіг його лікування, як карантинні обмеження. Внаслідок останніх люди суттєво обмежили свої соціальні контакти, як у родині, так і на роботі та в освітньому середовищі. Поширеними формами діяльності людей стало робота на дому, дистанційне навчання. Ще більшим стримуючим чинником соціального розвитку людей в Україні стала війна з росією, яка призвела до введення військового стану у країні, впровадження багатьох обмежень, зокрема комендантської години тощо.

В цих умовах важливими є пошук та реалізації різних форм соціальної активності людей, які б сприяли кращій їх соціалізації. Однією із таких форм є спортивна діяльність. Спорт як особливий вид суспільної діяльності має великий вплив на соціалізацію особистості. На сьогодні відомі чисельні дослідження багатьох учених, які довели позитивний вплив занять спортом на процеси соціалізації особистості [1, 2, 4].

Водночас зважаючи на велике різноманіття видів спорту та різний характер впливу на людину виникає потреба більш детального розгляду та вивчення впливу окремих видів спорту на соціалізуючі процеси. Серед значної кількості видів спорту на перше місце в реалізації соціалізаційних процесів відводимо ігровим видам спорту. Саме ця обставина слугувала визначенню теми та встановлення мети подальших досліджень.

**Мета статті** полягає у виявленні ролі спортивних ігор, зокрема гри у волейбол, в процесі соціалізації особистості здобувачів вищої освіти.

**Результати дослідження.** Загалом спорт як особливе суспільне явище має значний соціалізуючий вплив через актуалізацію наступних передумов: прагнення до досконалості (гарний зовнішній вигляд, добрий фізичний розвиток), спільна рухова активність, адаптація до оточуючих умов середовища, позитивний емоційний фон на заняттях, удосконалення психологічних якостей (впевненість у собі, покращення самооцінки).

Окрім цього спортивні ігри – як особливий вид соціальної взаємодії між людьми, мають ще більший соціалізуючий вплив на особистість спортсмена і характеризується наступними ознаками: наявність протиставлення між суперниками, командна гра, необхідність прийняття швидких рішень у короткі проміжки часу. Усі учасники ігрової команди об'єднані спільною метою: здобути перемогу. Для спортивних ігор характерним є виконання кожним окремим гравцем індивідуальних дій, які у підсумку приносять спільну для усіх перемогу за рахунок злагодженої спільної взаємодії [3].

Поряд із цим, особливістю спортивних ігор є необхідність дотримання усіма учасниками визначених норм і правил поведінки (правил гри). У спортивних іграх передбачено систему покарань та дисциплінарних стягнень за порушення правил гри та норм поведінки на ігрових майданчиках. Характерною особливістю спортивних ігор є високий емоційний фон, велика популярність як серед спортсменів так і серед великої аудиторії глядачів і уболівальників.

З огляду на соціалізуючі процеси для волейболу характерні значна командна робота і зіграність, дотримання кожним гравцем певних ролей і функцій (ігрові амплуа: діагональний, зв'язуючий, ліберо, центральний

блокуючий, догравач), здатність замінювати один одного на ігровому майданчику, страхування та допомога. Надзвичайно важлива роль для гри у волейбол відводиться: психологічній сумісності гравців, психологічній згуртованості та морально-психологічному клімату у команді [1]. Гра у волейбол має великий соціалізуючий потенціал для людей з особливим потребами, для поранених та травмованих військовослужбовців через долучення їх до особливого способу спілкування і взаємодії.

Для розширення знань щодо соціалізуючого впливу занять волейболом на особистість здобувачів вищої освіти у стінах Хмельницького національного університету було проведено емпіричні дослідження. Під час педагогічного експерименту, який тривав три місяці, було сформовано з першокурсників дві групи: експериментальну і контрольну. Здобувачі вищої освіти з контрольної групи за період педагогічного експерименту відвідали 12 занять з фізичного виховання і основ здоров'я. У здобувачів вищої освіти віднесених до експериментальної групи кількість занять у групах підвищення спортивної майстерності склала 24 тренувань.

Для отримання емпіричних даних усім учасникам педагогічного експерименту було роздано опитувальні листи, на які обстежувані мали надати відповіді. Важливою передумовою якісного проведення емпіричного експерименту було прохання до здобувачів вищої освіти надавати відверті та правдиві відповіді, не намагатися прикрашати результати опитування. Так, у процесі досліджень були використані наступні опитувальники: Опитувальник (визначення активності особистості) модифікований на основі опитувальника суб'єктності за О. Волковою; опитувальник «Дисциплінованість» Н. Воротнікової; тест «Експрес діагностика відповідальності» за В. Прадеїном, методика визначення толерантності до невизначеності (С. Баднера).

Дивлячись на результати вимірювань соціальних якостей можемо вказати про те, що переважна більшість якостей за рівнем прояву мають середній рівень. Лише показники «Свобода вибору» 8,52 та відповідальність 61,13 в експериментальній групі попали у групу показників з високим рівнем прояву якості.

Відсутність низьких результатів за якість, що характеризують соціалізаційні процеси, свідчить про те, що у закладах вищої освіти навчаються студенти, які вже пройшли певні етапи на шляху соціального становлення. Здобувачі вищої освіти мають достатній потенціал для того, щоб взаємодіяти один з одним, комунікувати, налагоджувати зв'язки та співпрацювати. Це надзвичайно важливо для навчання та здобуття професії.

Водночас ефективність навчання, якість здобуття професійних умінь і навичок, здатність досягати високих результатів на шляху професіоналізації особистості, саморозвитку і самовдосконалення в значній мірі залежить від рівня розвитку соціалізаційних якостей.

Тому в подальшому звернемо більшу увагу на аналізі відмінностей між показниками розвитку соціальних якостей контрольної та експериментальної груп. Для виявлення відмінностей проаналізуємо результати відхилень між середніми значеннями за показниками соціалізаційних якостей у контрольній та експериментальній групах. Перш за все можемо відмітити, що за усіма

показниками середні значення соціалізаційних якостей у здобувачів вищої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, вище ніж у решти студентів, які відвідують звичайні заняття з фізичного виховання. Проте за такими якостями як «Активність особистості», «Свобода вибору», «Розуміння інших» та «Толерантність до невизначеності» виявлені несуттєві відхилення (від 0,04 до 0,99).

Водночас за окремими показниками було встановлено суттєві збільшення. Так, за показником «Самоаналіз власних дій» середній рівень зріс на 2,78. Це збільшення можна пояснити тим, що у волейболі значна увага приділяється аналізу технічних дій гравців, якості виконання різних техніко-тактичних елементів. Важливим напрямом навчально-тренувальної роботи у волейбольних командах є детальний аналіз змагальної діяльності.

Використання відео переглядів, підрахунок ефективності кожного гравця, виявлення слабких і сильних сторін у грі, облік помилок тощо дає надзвичайно цінний матеріал для аналізу командної гри та індивідуальних дій гравців. Відповідно, як груповий аналіз проведених ігор, так і самоаналіз своїх власних дій на ігровому майданчику, сприяє розвитку у здобувачів вищої освіти здатності до критичного осмислення своєї поведінки не тільки під час гри у волейбол а також в інших сферах життя, зокрема у навчальній діяльності [5].

Також суттєві відмінності між здобувачами освіти волейболістами та іншими студентами встановлено по відношенню до якості «Дисциплінованість», яка вища на 3,91 бали. На, наш погляд, зростання рівня дисциплінованості у студентів-волейболістів обумовлено збільшеними вимогами до дотримання гравцями встановлених правил, норм поведінки, які пропагуються в ігровій команді. Причому дисциплінованість гравців повинна підтримуватися не лише на ігровому майданчику, під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності, також важливо дотримання здобувачами вищої освіти правил та норм поведінки, у поза тренувальний час. Зокрема, для успішного спортивного зростання гравці повинні дотримуватися відповідного способу життя, мати раціональне харчування, здоровий сон, відсутність поганих та згубних звичок. Більше того, витримувати значні фізичні навантаження та систематично без пропусків відвідувати тренування суттєво сприяє високий рівень дисциплінованості [6].

Водночас порівняльний аналіз виявив найбільше зростання в такій якості як «Відповідальність» на 6,65. В загальному відношенні відповідальність характеризує загально соціологічну категорію, яка виражає свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей суспільства. Як показують емпіричні результати відповідальність значно зростає у здобувачів вищої освіти, які займаються волейболом. На наш погляд це можна пояснити тим, що волейбол відноситься до командної гри, де на перше місце постає якісна та високоефективна взаємодія між гравцями. Бажання максимально добре зіграти, не підвести колег по команді, вчасно долучитися до розіграшу м'яча, виконати успішно блокування або підстрахувати партнера по команді тощо вимагає наявності у спортсменів високо розвинутого відчуття відповідальності.

Варто відзначити що встановленні зміни ще раз підтверджують важливу роль гри у волейбол у забезпеченні соціалізаційних процесів здобувачів вищої

освіти. Водночас здійснений аналіз не враховував гендерного чинника. Усі розрахунки відбувалися на волейболістах чоловічої та жіночої статі. Було б цікаво дізнатися, чи є відмінності у процесах соціалізації окремо студентів волейболістів і студенток волейболісток. Це питання стане перспективою подальших наших досліджень.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел та в результаті аналітико-синтетичної роботи було виокремлено низку соціалізуючих якостей які формуються у процесі занять волейболом, зокрема: активність особистості, свобода вибору, розуміння інших, відповідальність, дисциплінованість, самоаналіз власних дій, толерантність до невизначеності. Емпіричний аналіз вказаних якостей встановив факт відсутності у здобувачів вищої освіти середньогрупові значення на низькому рівні. Водночас порівняльний аналіз рівня сформованості соціалізуючих показників між контрольною і експериментальними групами засвідчує суттєве зростання у проявах таких якостей як «Відповідальність», «Дисциплінованість» та «Самоаналіз власних дій» у здобувачів вищої освіти, які займаються у групах підвищення спортивної майстерності з волейболу у порівнянні із студентами, які відвідують звичайні групи загально-фізичної підготовки.

#### Література

1. Караулова С. (2014). Особливості формування колективу волейбольної команди підлітків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 18(1), 392-396.
2. Мамаєва О. В. (2010). Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 7, 58-60.
3. Солтик О. О., Трищук Р. Р., Євдокимова М. В. (2023). Особливості соціалізації спортсменів в ігрових видах спорту: зб. тез доповідей III регіональної наук.-практ. інтернет-конференції, присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовтня 2023 р.). Хмельницький :ХНУ, 49-51.
4. Рубан А. (2022). Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, Вип. № 60, 145-152.
5. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O. and Chehi, T. (2021) Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 9.No. 7, 154-167. DOI:10.4236/jss.2021.97010
6. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
7. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>

## **ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ**

**Вступ.** Успіх у змаганнях з волейболу досягається не тільки індивідуальною технічною і тактичною підготовкою волейболістів, а чіткою взаємодією гравців різних амплуа. Сучасний волейбол вимагає від гравців не тільки правильного виконання технічних дій та прийомів гри, але й застосування тактичних схем гри. Однією з найважливіших концепцій волейболу є взаємодія між гравцями. Високий рівень кваліфікації гравців визначає їх вміння застосовувати різні тактичні схеми взаємодії в залежності від ігрової ситуації з урахуванням сильних та слабких сторін в діях команди суперника [1]. Тактичні схеми у волейболі поділяють на атакуючі дії та дії в захисті. Групові тактичні дії проявляються в заздалегідь узгоджених і розучених взаємодіях гравців команди, які відпрацьовуються під час тренувань. Оцінка ефективності техніко-тактичних дій команди є одним з показників рівня підготовленості гравців до змагань [2].

**Мета статті** – аналіз ефективності техніко-тактичних дій волейбольної команди.

**Результати дослідження.** В грі волейбольної команди кожний гравець виконує свої ігрові функції, які впливають на кінцевий результат. Аналіз техніко-тактичних дій волейбольних команд проведений Ю. Якушевою та ін. показав, що догравальники (гравці другого темпу) виконують атакуючі удари, прийоми подач, блокування і страховку. Це вказує на універсальність гравців цього амплуа, адже вони в однаковій мірі беруть участь і в захисних, і в атакувальних діях своєї команди. Діагональні нападники зазвичай не беруть участі в прийомі подачі, найбільшу частку їх техніко-тактичних дій складають блокування й атакуючі удари. Центральні блокуючі (догравальники першого темпу) беруть участь у блокуванні атак суперника та наносять атакуючі удари. З огляду на це, в структурі їх змагальної діяльності практично відсутні прийоми атакуючих ударів або страховка при переході на задню лінію їх змінює ліберо. Зв'язуючий гравець виконує передачі для проведення атакуючих дій [3].

Вміння контролювати м'яч під час прийому подачі у волейболі визначає ефективність дій команди у захисті. З доведення м'яча до пасуючого гравця розпочинаються атакуючі дії команди. Якісне доведення м'яча дозволяє пасуючому гравцю розвивати атакуючі дії команди з великою кількістю варіацій, що ускладнює дії команди суперника у захисті. Під час неякісного прийому м'яча пасуючому гравцю залишається обмежена кількість варіацій продовження атакуючих дій. Як правило він приймає рішення продовження атаки через гравців другого темпу [4]. Під час невдалого прийому подачі атакуючий гравець другого темпу знаходиться в складному положенні, так як виконує атакуючі дії на груповому блоці суперника. Практика змагальної діяльності волейболістів показує, що помилка під час прийому подачі впливає на команду і несе більш

негативний ефект чим помилка при прийомі м'яча атакуючого удару суперника. В той же час позитивно прийнята подача дає можливість ефективно провести атакуючі дії в нападі гравцям своєї команди.

Однією з найпоширенішою тенденцією розвитку техніко-тактичних дії у сучасному волейболі є застосування комплексу нападаючих дій шляхом варіативності силової подачі у стрибку та атаці із задньої лінії волейбольного майданчика, що забезпечує високу ефективність ігрової діяльності гравців команди та збільшує результативність атакуючих дій. Силова подача в стрибку в системі гри волейбольної команди додає агресивності атакуючій дії та ускладнює прийом м'яча команди суперника, що впливає на її подальші результативні дії. В сучасному волейболі подача, завдяки різноманітності, точності та швидкості польоту м'яча, перетворилась в потужний і ефективний засіб активних атакуючих дій [5].

Важливим елементом тактико-технічної підготовки гравців команди є аналіз дій команди противника в різних ігрових ситуаціях та визначення ефективних способів контр дій. Завдання тренера зацентувати увагу гравців команди на можливих варіантах дій в стандартних ігрових ситуаціях з урахуванням тактичних та фізичних можливостей гравців команди суперника, визначення тактичної схеми побудови командних дій в захисті та нападі.

В період підготовки команди до змагань техніко-тактичні тренування сприяють розкриттю майстерності гравців волейбольної команди, дозволяють розробити та вдосконалити різноманітні комбінації в нападі та захисті максимально використовуючи фізичні та технічні можливості гравців.

**Висновки.** Оцінка ефективності техніко-тактичних дій волейбольної команди складається з багатьох компонентів індивідуальних та колективних дій гравців в захисті та нападі. Низький рівень виконання окремих технічних елементів під час гри веде до появи ускладнень у виконанні подальших технічних дій, що в підсумку приводить до низької ефективності командних дій.

#### Література

1. Мозолев, О., Ковальчук, Р. (2023). Можливості головного тренера управляти тактичними діями волейбольної команди під час змагань. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3. 98-107. <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.13>.
2. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
3. Якушева, Ю., Соцький, К., & Буртова, О. (2023). Структура змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації. *Спортивні ігри*, (3(21)), 101–109. <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.11>.
4. Кравцова, П.С., Горобцева, І.В. (2019). Аналіз динаміки показників техніко-тактичної підготовки волейболістів в процесі ігрового сезону. *Фізична реабілітація, спорт і мистецтво*, (4), 44-47.
5. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., et al. (2023). Analysis of the Effectiveness of Management by the Chief Coach of Professional Volleyball Team during Competitions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1227 – 1237. DOI: 10.13189/saj.2023.110606.



*Терлесв Дмитро Миколайович,  
студента групи ФК-11б  
гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
Мозолев Олександр Михайлович,  
професор кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
доктор педагогічних наук, професор*

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ**

**Вступ.** В сучасному світі спорт є важливою складовою активного способу життя та самовдосконалення людини. Одними з найпопулярніших видів спорту серед молоді є бокс та змішані бойові мистецтва. Існуючі методики тренувань молоді 14-17 років в процесі свого розвитку постійно розвиваються та вдосконалюються. У нашому дослідженні ми розглянемо сучасні тенденції до проведення тренувань з боксу та змішаних бойових мистецтв.

**Метою статті** є аналіз сучасних підходів до організації тренувань у бойових мистецтвах молоді 14-17 років.

**Результати дослідження.** Сучасний рівень технічної підготовки, інтенсивність рухових дій спортсменів на змаганнях висувають підвищені вимоги до рівня їх загальної фізичної і спеціальної підготовленості. За останні роки суттєво змінилася методика спортивної підготовки, удосконалюється технічна і тактична майстерність спортсменів єдиноборців, підвищується рівень їх фізичних і психічних якостей [1].

Аналіз спеціальної та наукової літератури показує, що сучасні підходи до проведення тренувань у спортивних єдиноборствах вимагають постійного удосконалення технічних і фізичних навичок, удосконалення стратегій досягнення вищих результатів у спортивних змаганнях та збереження здоров'я спортсменів, незалежно від їхнього віку.

Зважаючи на сучасні тенденції та постійні видозміни щодо поглядів до тренувань у єдиноборствах, варто виокремити нові методики та підходи, спрямовані на збереження здоров'я спортсменів, використання сучасного захисного обладнання та тренажерного обладнання. Основними з них є:

– індивідуалізація. Тренери у єдиноборствах все більше працюють над розробкою індивідуальних програм тренувань, враховуючи особливості та потреби кожного спортсмена. Застосовуються нові методи діагностики та моніторингу їх стану, адже це у свою чергу допомагає оптимізувати результат та уникнути перенавантаження;

– зростання уваги до безпеки спортсменів. Використовуються новітні засоби захисту (шоломи, накладки, захисне спорядження). Оновлюються правила змагань з метою зменшення травматизму [2].

– мультидисциплінарний підхід. Багато тренерів обирають комбіновані методи тренування, включаючи фізичну підготовку, технічні навички та тактичну підготовку. Це покращує всебічну підготовку спортсменів та збільшує популярність змішаних єдиноборств, особливо тих, що поєднують техніки з різних видів боротьби [3, с.160];

– психологічна підготовка спортсмена до змагань. Як тренери, так і спортсмени розуміють важливість психологічної стійкості та концентрації під час занять спортивними єдиноборствами. Психологічна стійкість допомагає спортсменові реагувати на стресові ситуації та труднощі з більшою впевненістю. Вона включає в себе техніки релаксації та боротьбу з тривожністю. Підтримання високого рівня концентрації під час змагань є дуже важливим адже це допомагає залишатися зосередженими на поставленому перед собою завданні;

– широке використання тренажерного обладнання. Поширення кросфіту та інших комплексних програм та вправ для розвитку функціональних можливостей спортсменів, адже подібні програми сприяють поліпшенню як силової, так і кардіо-витривалості. Включення до тренувань різноманітних тренажерів дозволяє варіювати вправи та збільшувати інтенсивність тренувань [5];

– використання сучасних засобів захисту спортсменів під час тренувань та змагань. Єдиноборства характеризуються дуже високим відсотком травм. Постійне введення нових правил які забороняють використовувати небезпечні прийоми є одним із аспектів захисту при тренуваннях. Задля профілактики травм використовують грамотне екіпірування спортсмена додають шоломи, бинти, капи, тощо [4, с.136];

– застосування сучасних інноваційних, науково обґрунтованих методів реабілітації та рекреації. Підвищення уваги до раціону харчування та ведення здорового способу життя. Достатній сон та відпочинок важливі для відновлення та регенерації після тренувань. Відмова від куріння та обмеження споживання алкоголю можуть покращити фізичну підготовку та загальний стан організму.

Розширення уваги до безпеки спортсменів через використання новітніх засобів захисту та оновлення правил змагань стає пріоритетом для зменшення ризику травматизму. Індивідуалізація тренувального процесу, використання сучасних технологій та комплексних програм сприяє підвищенню ефективності тренувань, психологічної стійкості, розвитку бойових навичок спортсменів 14-17 років. [3, с.11-12].

**Висновки.** Сучасні методики та інноваційні технології у проведенні тренувань у єдиноборствах є ключовим фактором для досягнення успіху у спортивних змаганнях та збереження здоров'я молодих спортсменів. Інноваційні технології до організації проведення тренувань в єдиноборствах відрізняються від раніше існуючих насамперед спрямованістю на збереження здоров'я спортсменів і відрізняються можливістю використання новітнього захисного інвентарю та тренажерного обладнання.

#### **Література**

1. Бевза, М. О., & Мозолев, О. М. (2021). Бойовий гопак як різновид фізичного, духовного та патріотичного виховання молоді. Актуальні проблеми розвитку

- освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали IV всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 26 лютого 2021 р.) : ХГПА, 20-23.
2. Демиденко, П. (2018). Проблеми травматизму у змішаних єдиноборствах. *Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет конференції*, 133-137.
  3. Дуднік, В. О. (2021). Сучасні аспекти розвитку координаційних здібностей на етапі початкової підготовки в єдиноборствах : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт», 15 с.
  4. Панасюк, О. (2011). Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі навчання страхуванню та самострахування при заняттях спортивними єдиноборствами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія, 15*, 159-168.
  5. Ашанин, В. С., & Литвиненко, А. Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 107, 102-107.

**Томків Ігор Орестович,**  
*професор кафедри військового мистецтва  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького,  
кандидат педагогічних наук, професор*

## **РОЗРОБКА ФІТНЕС-ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Вступ.** Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя сучасної молоді її соціальної адаптації та фізичного розвитку. Заняття спортом сприяють розвитку нервово-психічну стійкості до емоційних стресів, підтримують розумову й фізичну працездатність [1, 2]. Оздоровча спрямованість занять з фізичної культури є пріоритетним напрямком фізичного виховання молоді, що закріплена у державно-правових і нормативних документах.

Після нападу Росії на Україну і введенням у державі воєнного стану виникла необхідність перегляду підходів до проведення занять з фізичного виховання. Перехід на дистанційну форму навчання обумовив необхідність застосування новітніх технологій підвищення рівня фізичної активності, які можуть бути впроваджені у зміст обов'язкових планових та самостійних занять з фізичним вихованням [3].

**Мета статті** – розглянути механізм розробки фітнес-програм фізичного розвитку молоді в період дистанційного навчання.

**Результати дослідження.** Фітнес є однією з найпривабливіших форм рухової активності молоді. У порівнянні з іншими видами рухової активності він має велику кількість переваг: можливість займатись як на свіжому повітрі та й в приміщенні; можливість проводити тренування у зручний час; можливість використання загальнодоступних спортивних майданчиків; велика варіативність

виконання фізичних вправ; можливість використання нестандартного обладнання; висока ефективність індивідуально спрямованих занять; можливість проведення самостійних тренувань. Основними пріоритетами фітнес тренувань є: зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, зняття психологічного навантаження; ведення здорового способу життя.

Широке розповсюдження фітнес програм пов'язане з переходом на дистанційну форму навчання. Великий інтерес до фітнесу – об'єктивна передумова побудови навчального процесу з фізичного виховання в умовах воєнного стану. Науковці та викладачі визначають, що сучасні фітнес технології дозволяють комплексно вирішувати проблеми дефіциту рухової активності молоді з врахуванням їх індивідуальних потреб і прагнень до власного фізичного розвитку [4, 5]. Залежно від мотивації, рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, фітнес-програми мають різне спрямування. Вони бувають рекреаційними, профілактико-оздоровчими, лікувально-корекційними, реабілітаційно-відновлювальними, спортивно-орієнтованими, кондиційно-розвивальними.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільність побудови їхнього змістового наповнення. Використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам організації занять з фізичного виховання. У структурі сучасних фітнес-програм виокремили такі базові частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент; силова частина; компонент розвитку гнучкості; завершальна частина [6]. Алгоритм побудови фітнес-програм передбачає виявлення мотиваційних прагнень молоді до рівня фізичного розвитку, встановлення стану здоров'я та медичних обмежень щодо фізичного навантаження, вибір програми рухової активності, розробку методики й форм організації занять, оцінку та корекцію результатів роботи.

Впровадження фітнес-програм базується на цільовому призначенні, можливості її реалізації, розробки структури та змісту, встановлення методичних рекомендацій ефективного використання наявних засобів фізичного виховання. У структурі фітнес-програми визначають: режим і тип тренувань; кількість занять на тиждень; інтенсивність та тривалість кожного заняття; очікуваний результат. В методичних рекомендаціях розкривається: послідовність виконання фізичних вправ, визначаються основні методи тренувань, встановлюється можливість використання спортивного інвентаря та обладнання, розробляються варіанти організації тренувань, визначаються засоби комунікації між викладачем та учнем на випадок переходу на дистанційну форму навчання.

**Висновки.** Розробки фітнес-програм фізичного розвитку молоді в період дистанційного навчання складний та варіативно гнучкий процес який вимагає наявності спеціальних знань у фахівців фізичної культури і спорту та досвіду роботи в умовах дистанційного навчання. Він ґрунтується на засадах індивідуалізації занять з фізичного виховання. Практична реалізація такого підходу створить сприятливі умови для саморозвитку особистості, забезпечить формування стійких мотивацій до ведення здорового способу життя та позитивної соціальної адаптації в період дистанційного навчання.

## Література

1. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
2. Павлова, Н., & Зендик, О. (2008). Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3, 110-114.
3. Мозолев, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
4. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., et al. (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. DOI:10.36740/WLek202002125.
5. Mozolev, O., Bloschchynskiy, I., Alieksieiev, O., et al. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17 - 19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132.
6. Вашук, Л. (2016). Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*, 2 (34), 20-25.

**Топольницька Ярослава Володимірівна,**  
студентка групи ПО-51,  
факультету початкової освіти та філології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:

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

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Вступ.** Рухова активність людини є важливим засобом профілактики хвороб та зміцнення її здоров'я. Недостатня рухова активність створює особливі неприродні умови для життєдіяльності людини, негативно впливає на функції життєдіяльності систем організму людини [1]. Поряд з оптимальним поєднанням праці та відпочинку, нормалізацією сну і харчування, відмовою від шкідливих звичок, систематична м'язова діяльність підвищує психічну, розумову й емоційну стійкість організму. Рухова активність є не тільки методом фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності молоді. Рухова активність та фізичні вправи здійснюють багато змін та сприяють покращенню функціональних можливостей організму людини, знижується ризик розвитку метаболічних або хронічних захворювань [2].

**Мета статті** – розкрити значення та визначити функції рухової активності студентів на покращення стану їх здоров'я.

**Результати дослідження.** Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну. Як зазначає Г.П. Грибан «Рухова активність людини – досить широке поняття, яке обумовлене великою кількістю різноманітних факторів, а також є основою життєдіяльності людини в навколишньому середовищі» [3]. «Рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність». Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність. Фізична активність включає фізичні вправи та випадкову активність, інтегровані в повсякденну діяльність (ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, танці, заняття спортом тощо).

Рухова активність студентів дуже різноманітна. Підсумком прояву рухової активності є адаптація до зовнішніх негативних факторів повсякденної життєдіяльності та здійснення позитивного впливу на збереження здоров'я студентів. Для збереження та зміцнення здоров'я, запобіганню хвороб необхідне свідоме ставлення студентів до занять з фізичного виховання та розвитку власної рухової активності.

Здоров'я – природний стан людини, що виявляє її активність. Але не всі її види сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Фізична активність і фізична культура особистості – це найбільш ефективні інструменти для забезпечення здоров'я студентів. Рухова активність лежить в основі фізичної культури, хоча і не є єдиною її складовою. Вона може використовуватись у профілактичних, лікувальних або розвивальних цілях. Вплив рухової активності людини на її здоров'я прийнято інтерпретувати як фактор біопрогреса, використовуваного для оптимізації життєдіяльності. Це обумовлено наявністю в структурі фізичної активності принципу саморегуляції, який грає важливу роль в розвитку не тільки людини, а й будь-якого живого організму [4].

Основними функціями рухової активності, які впливають на здоров'я студентської молоді є:

- спонукальна;
- стимулююча;
- тренуюча;
- захисна;
- корегуюча;
- стабілізації ЦНС;
- формуюча;
- творча.

Широке коло оздоровчих та розвивальних функцій, які виконує рухова активність студентської молоді вказує на пріоритетне значення занять з фізичного виховання в процесі збереження і зміцнення здоров'я. Провідна роль у

покращенні здоров'я студентської молоді, безумовно, належить фізичній культурі, яка покликана сформувати підґрунтя для подальшого усвідомленого здорового способу життя. Основною метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості на основі здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я.

Вмотивованість та ефективність фізичного виховання студентів значною мірою залежить від інформованості студентів щодо позитивної дії фізичних вправ на їх організацію. Завдяки впровадженню інформаційно-комунікативних технологій формується цілеспрямований, стійкий інтерес та позитивне емоційне ставлення студентів до занять з фізичного виховання, проведення оздоровчих заходів, фізкультурної освіти та фізичного самовдосконалення. Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури необхідно навчити молодь аналізувати власні спортивні досягнення, здійснювати пошук шляхів особистісного фізичного розвитку, розвинути вміння організувати власне дозвілля без шкоди для здоров'я [5].

**Висновки.** Фізична активність студента є основним чинником збереження й зміцнення здоров'я. Це універсальний засіб профілактики захворювань. Рухова активність позитивно впливає на самопочуття, емоційний стан, діяльність центральної нервової системи.

#### Література

1. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 pp.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
2. Мозолев, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.
3. Грибан, Г. П. (2009). Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 593 с.
4. Селіванов, Є. В. (2018). Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 220-226.
5. Хмара, М., & Мозолев, О. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

*Торченко Ольга Володимирівна,*

*керівник фізичного виховання*

*Хмельницького кооперативного*

*торговельно-економічного інституту*

## **ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

**Вступ.** Фізичне виховання є не лише засобом покращення фізичної підготовленості студентської молоді, а нерідко основним чинником відновлення

та зміцнення здоров'я. Наукові дослідження доводять, що дозоване фізичне навантаження успішно протидіє ряду функціональних порушень в роботі різних органів і систем організму. Сучасні оздоровчі технології фізичного виховання – це сукупність принципів, прийомів і методів організації навчально-виховного процесу, виконання яких сприяє покращенню стану здоров'я студентів [1]. Значення оздоровчих технологій зростає під час фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, тобто тих, що мають вади здоров'я у вигляді хронічних захворювань певних органів або систем організму.

**Мета статті** – розкрити проблеми організації дистанційних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.

**Результати дослідження.** Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп передбачає підтримку певного рівня здоров'я, фізичного розвитку, вдосконалення тих чи інших фізичних якостей, розвиток рухових умінь і навичок, що відповідають умовам успішного поєднання навчання із заняттями фізичною культурою та спортом. Це дає змогу студентам оптимально адаптуватися до повсякденного життя, яке вимагає прояву певних рухових якостей, умінь та навичок, уміння успішно долати розумові й фізичні навантаження [2].

Активність студентів на заняттях із фізичного виховання залежить насамперед від їхнього інтересу до виконання фізичних вправ. Відповідно інтерес студентів до виконання фізичних вправ залежить від: розуміння сутності впливу фізичних вправ на конкретні органи і системи організму; практичного ефекту від виконання фізичних вправ спрямованої дії; емоційно-сприятливого освітнього середовища, яке викликає задоволення від занять фізичними вправами [3]. Програма з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп описує методику застосування фізичних вправ залежно від захворювань студентів, які використовуються у стандартній формі навчання [4].

Сучасні реалії організації навчального процесу з фізичного виховання, що пов'язані з введенням воєнного стану, вносять суттєві корективи у планову роботу зі студентами, які віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Перехід на дистанційну та змішану форму навчання значно обмежують можливості викладача у проведенні занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. Проведення занять з зі студентами спеціальних медичних груп в звичайних умовах передбачає активну участь викладача у наданні допомоги студентам. З цієї метою кількість студентів з якими працює викладач суттєво зменшується. Характерною особливістю таких занять є те, що викладач повинен постійно здійснювати візуальний контроль за станом самопочуття студентів, надавати їм всебічну допомогу, своєчасно вносити корективи в методику проведення занять, періодично здійснювати контроль функціонального стану фізичного здоров'я студентів. На практичних заняттях повністю реалізуються індивідуальний та диференційований підхід до кожного студента спеціальних медичних груп. Студенти на практичних заняттях під контролем викладача виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані [4, 5].



Дистанційні заняття з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп ускладнюють практичну діяльність викладача та змушують його перейти лише на теоретичну та консультативну форму проведення занять, що значно зменшує їх ефективність. В цих умовах акцент в організації занять переноситься на самостійне виконання студентами програм фізичного виховання. Зростає роль самоконтролю студентів за своїм здоров'ям під час виконання завдань із дисципліни «Фізичне виховання», що потребує від викладача спеціальних медичних груп не лише посилення його ролі як технічного модератора, але і як педагога-контролера оздоровчого процесу [6]. До основних проблем викладачів у проведенні дистанційних занять зі студентами спеціальних медичних груп можна віднести:

- обмежені умови для проведення занять;
- складнощі у здійсненні контролю за технікою виконання вправ, корегуванні дій студентів, дотриманням техніки безпеки; відсутність візуального контролю за станом самопочуття студентів;
- додаткові методичні труднощі в проведенні занять, корегуванні та зміні швидкості виконання вправ, амплітуди рухів, способів виконання завдань;
- додаткові складнощі у формуванні нових вмінь (необхідність розраховувати лише на вміння та навички, які набули студенти раніше);
- відсутність живого спілкування (доведення нової інформації та взаємодія зі студентами відбувається лише за допомогою інтерактивних технологій);
- відсутність стабільного інтернет-підключення в деяких районах проживання студентів;
- стресові ситуації, що виникають у студентів в умовах дистанційного навчання.

**Висновки.** Навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи має свої особливості, які відрізняються від занять основної групи. Дистанційна форма організації занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп не може замінити традиційну форму проведення занять.

#### Література

1. Гарлінська, А. М., Корнійчук, Н. М., & Солодовник, О. В. (2022). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. *Житомир, Вид-во ЖДУ ім. І. Франка*, 68 с
2. Семенчук, Д.С., Мозолев, О.М. (2023). Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 204-207.
3. Мозолев, О. М. (2013). Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 159-162.

4. Торченко, О. В. (2023). Обмеження та протипоказання під час занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 218-221.
5. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport, Vol 20 (2)*, 870 – 876. DOI:10.7752/jpes.2020.02124
6. Павлун, Т., Кондратенко, В., Гомон, Л. В., Зайцев, І. А., Любимов, В. А., & Чекольба, Г. М. (2021). Оптимізація занять із фізичного виховання дистанційно в спеціальних медичних групах закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(53), 26-32.

**Федик Вадим Анатолійович,**  
*вчитель I категорії з фізичної культури,*  
*Хмельницької загальноосвітньої школи №18 ім. В. Чорновола*

## **ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вступ.** Ефективність фізичного виховання школярів є важливим завданням для фахівців фізичної культури. Нові виклики в організації освітнього процесу (карантинні обмеження, впровадження воєнного стану, перехід на дистанційну та змішану систему навчання) суттєво ускладнюють можливість вчителів фізичної культури досягати бажаного результату навчання [1]. Всі ці вимушені міри в організації навчання школярів впливають на зменшення рухової активності учнів, збільшення прояву негативних емоцій і як наслідок погіршенню стану здоров'я. На сьогодні питання вдосконалення рухових умінь і навичок школярів засобами фізичної культури викликають занепокоєння, що зумовлює необхідність досліджень організаційних аспектів навчального процесу [2].

**Мета статті** – проаналізувати проблеми розвитку рухових здібностей учнів в умовах воєнного стану.

**Результати дослідження.** Зміст навчальних програм із фізичної культури школярів спрямований на розвиток їх рухових здібностей. Раніше вчителі фізичної культури навчали дітей в стабільних умовах організації освітньої діяльності і відмічали проблеми формування рухових умінь і навичок учнів пов'язані, насамперед, зі змінами у фізіологічному, психологічному, соціальному аспектах їх розвитку, а також проблеми недостатньої фізкультурно-спортивної та матеріальної бази закладів освіти. Освітній процес в умовах війни відбувається з постійними змінами та пристосуванням вчителів та учнів до них. Сучасні реалії організації освітнього процесу до існуючих проблем додали нові труднощі. Непередбачувані сигнали повітряної тривоги спричиняють труднощі організації навчального процесу, перешкоджають повноцінному навчанню, та оптимальному режиму рухової активності учнів. Всім учасникам навчального

процесу доводиться адаптуватися до непередбачуваних обставин практично кожен день, що зумовлює виникнення стресу, нервовості та порушує послідовність та систематичність проведення занять з фізичного виховання. Найбільш складно адаптуватися учням, які є вимушеними переселенцями з регіонів, де ведуться активні бойові дії. Таким школярам приходиться пристосовуватись до нового колективу, умов проживання, навчання та побуту, а деяким учням необхідна постійна психологічна допомога [3]. З огляду на виявленні проблеми розв'язання оздоровчих та навчальних завдань у процесі фізичного виховання учнів можливе за рахунок використання нових, більш ефективних технологій навчання, пошуку механізмів організації навчального процесу для формування рухових умінь і навичок у школярів.

Проблема розвитку рухових здібностей – складне явище, оскільки охоплює всю сукупність рухових дій, всю сферу фізичної активності дитини. Динаміка розвитку рухових здібностей учнів має нерівномірний і хвилеподібний характер, що пояснюється наявністю чутливих періодів їхнього розвитку. Наявність хвилеподібних змін параметрів розвитку рухових здібностей, а також стабілізація в окремі періоди зумовлені, насамперед, особливостями статевого дозрівання та розвитку систем життєдіяльності організму школярів. У процесі розробки основних методичних підходів до організації навчання школярів в умовах воєнного стану педагогі та науковці виокремлюють мотиваційно-ціннісне ставлення учнів до занять фізичними вправами як інтегративної якості особистості, що визначають цілеспрямованість та активність у навчанні, високий рівень інтересу й мотивації до занять фізичною культурою, дозволяють демонструвати високий рівень самостійності у виконанні фізичних вправ [4].

Під час переходу на дистанційну форму навчання стає неможливим проведення масових спортивних заходів, організації тренувань команд та проведення змагань з різних видів спорту. Дистанційне навчання значно обмежує різноманітність застосування форм, методів та засобів фізичного виховання школярів, що в підсумку негативно впливає на кінцевий результат та досягнення мети занять з фізичної культури, розвитку рухових здібностей учнів. Перехід до дистанційної та змішаної форми навчання з фізичного виховання потребує відпрацювання нових підходів до методики проведення уроків, встановлення особистісно-значущих пріоритетів та потреб фізичного розвитку школярів, модернізацію існуючих технологій навчання та розробку нових механізмів ефективної співпраці учителів та учнів.

Викладачами спільно з науковцями були розроблені рекомендації з організації занять з фізичної культури з метою збереження здоров'я та покращення емоційного стану учнів в умовах воєнного стану. У рекомендаціях запропоновані комплекси фізичних вправ, рухливі ігри, які можна використовувати під час повітряної тривоги в умовах укриття. Розроблено комплекси фітнес тренувань, спортивних та рухливих ігор, естафет, ідеомоторного тренування, що допомагають впоратися зі стресом і які рекомендовано використовувати під час уроків фізичної культури. Також розроблені рекомендації учням щодо самостійного виконання фізичних вправ [5, 6].

**Висновки.** Стресові ситуації воєнного стану негативно впливають на психологічний та емоційний стан школярів, їх здоров'я та розвиток. Фізичні вправи зменшують ризик розвитку депресії та тривожності, покращують фізичний стан учнів. Водночас, дистанційна форма навчання учнів не дозволяє в повному обсязі використовувати переваги традиційних занять з фізичної культури, що веде до обмежень у розвитку рухових здібностей учнів. Сьогодні, як ніколи, важливими є професійні навички викладача фізичної культури поєднувати дистанційні та традиційні форми навчання, проявляти творчість та інноваційність в розвитку фізичних здібностей школярів в умовах воєнного стану.

#### Література

1. Мозолев, О. (2022). Російська військова агресія: виклики для освіти України. *Collection of scientific papers «SCIENTIA» (April 1, 2022. Kraków, Poland)*, 58-60.
2. Ващук, Л. (2023). Рухова активність школярів в умовах воєнного часу. *Освіта і наука в умовах війни*, 286-289.
3. Фішер, Ю., Соловей, А. (2023). Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of scientific papers «SCIENTIA» (March 31, 2023, Sofia, Republic of Bulgaria)*, 136-137.
4. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
5. Забіяко, Ю. О. (2023). Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 2 (160)*, 114-118.
6. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.

**Фурман Лариса Миколаївна,**  
викладач кафедри туризму, теорії і методики  
фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

## ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ШКІЛ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

**Вступ.** За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення, а кількість школярів з низьким рівнем фізичної підготовленості неухильно зростає [1]. Науковці зазначають, що зниження рухової активності учнів викликане карантинними обмеженнями COVID-19 та переходом на дистанційну та змішану форму навчання здійснили безпосередній вплив на зниження рівня фізичної підготовленості учнів [2, 3]. Високий рівень розвитку фізичних здібностей учнів є основою для подальшого фізичного вдосконалення, оволодіння більш

складними фізичними вправами, підготовки молоді для подальшого успішного навчання та оволодіння професійними навичками [4]. Сьогодні залишаються невирішеними проблеми підвищення рівня рухової активності молоді, зміцнення їхнього здоров'я, формування стійкого позитивного ставлення до занять фізичними вправами, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів шкіл.

**Мета статті** – розкрити складові активізації рухової активності учнів шкіл під час занять фізичними вправами.

**Результати дослідження.** Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні та зміцненні здоров'я – мотиваційні основи занять фізичною культурою учнів шкіл [5].

Процес фізичного виховання учнів шкіл включає чотири основні форми занять фізичними вправами, а саме: уроки фізичної культури, заняття фізичними вправами в режимі навчального дня, позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами.

На основі узагальнення даних науково-методичної літератури нами встановлено, що розвиток рухової активності учнів на уроках фізичної культури залежить від:

- рівня сформованості особистісного ставлення учнів до свідомого виконання фізичних вправ, відвідування тренувань, формування активної життєвої позиції щодо збереження власного здоров'я;
- використання на уроках фізичної культури як можна більшого різноманіття фізичних вправ, постійне ускладнення фізичних вправ у відповідності до рухових можливостей учнів з метою, як зміцнення здоров'я, так і утворення нових умовно-рефлекторних зв'язків, накопичення базового потенціалу рухових умінь і навичок;
- адекватного оцінювання рівня рухової активності учнів на уроках фізичної культури в залежності від початкового рівня підготовленості та змін показників фізичного розвитку;
- рівня сформованості умінь управляти своїми рухами в нових (нестандартних) умовах;
- використання вчителем мотиваційних, стимулюючих, освітніх, розвиваючих і виховних управлінських впливів на основі варіативності дій та креативного підходу до проведення занять з фізичної культури [5].

На обсяг та зміст рухової активності учнів також впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, ефективність позакласної спортивно-масової роботи, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи.

Рухова активність учнів в позаурочний час це система занять фізичними вправами, яка спрямована на різнобічний розвиток організму молоді, виконання змісту шкільної програми, розвиток провідних та відстаючих фізичних якостей, підвищення захисних сил та опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості ґрунтувалася на використанні фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду

діяльності, відновлення власних сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я [1, 5]. Зміст занять спрямовувався на зацікавлення учнів фізичними вправами, створення оптимістичного настрою, розширення світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя. Корекційна спрямованість рухової активності учнів сприяє формуванню навичок гігієни, методики використання оздоровчих, загартовувальних та корегувальних засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

**Висновки.** Уроки фізичної культури, позакласна та позаурочна фізкультурно-оздоровча діяльність дає широкі можливості вчителям для активізації рухової активності учнів шкіл. Використання традиційних засобів рухової активності (ходьба, біг, стрибки, рухливі та спортивні ігри) а також інноваційних технологій навчання в їхньому поєднанні дозволяє вирішувати завдання оздоровлення, виховання, фізичного вдосконалення та соціалізації учнів.

### Література

1. Васкан, І. Г. (2015). Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки*. Автореф. 13.00.02. Луцьк, 23 с.
2. Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45–55.
3. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/VJHPA.13.3.06>
4. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V, Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6), 2352-2358. DOI:10.13189/ujer.2020.080619
5. Хмара, М., & Мозолєв, О. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

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

## ОНЛАЙН ТРЕНУВАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**Вступ.** Фізична активність і систематичні заняття спортом мають важливе значення для покращення стану здоров'я та успішної професійної діяльності. Результати регулярних фізичних занять показують, що люди, які займаються спортом і ведуть активний спосіб життя мають соціальні, фізичні та психічні

переваги. Можливість проведення онлайн тренувань у мірний та воєнний період дає можливість сформувати у молоді універсальну культуру, привчити її до здорового стилю життя, а також розкриває можливість заробляти в інтернет просторі використовуючи засоби фізичного виховання [1].

**Мета статті** – розкрити можливості проведення онлайн тренувань з фізичного виховання в домашніх умовах.

**Результати дослідження.** Карантинні обмеження викликані пандемією COVID-19 визначили необхідність впровадження дистанційного навчання в школах та закладах професійної та вищої освіти. Педагоги і науковці були вимушені шукати альтернативні форми проведення занять, зокрема й з фізичного виховання. В цей період активно стала розвиватись концепція необхідності та можливості занять спортом у домашніх умовах. У період переходу на дистанційну форму навчання з'явилися та почали розвиватись різноманітні варіанти проведення занять та тренувань з фізичної культури в онлайн форматі [2].

У Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії набула популярності педагогічна технологія проведення онлайн тренувань «Шлях до здорового життя» [3]. Дана технологія заснована на оздоровчих видах гімнастики. До її змісту включено три складових модулі: «супер прес, струнки ноги та досконалі сідниці»; «сильне гнучке тіло»; «сильні руки, пружні груди та міцна спина». Вони пов'язані між собою та доповнюють один одного. Студенти мали можливість вибору змістового модулю проведення тренувань в залежності від особистісних уподобань та прагнень до власного фізичного розвитку. Програма тренувань передбачає виконання вправ змішаного типу енергозабезпечення, які направлені на покращення координації рухів, вестибулярної стійкості, сили, витривалості та гнучкості [4]. Особлива увага приділялась формуванню навичок самостійного виконання фізичних вправ програми у домашніх умовах з використання підручних засобів у якості нестандартного спортивного обладнання. Використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram допомогло наблизити зміст навчання до особливих потреб студентів, врахувати їхню думку та побажання до потреб власного фізичного розвитку, розробити систему підбору вправ на основі початкового рівня фізичної підготовленості з метою поступового збільшення індивідуального фізичного навантаження [5].

Разом з тим необхідно зазначити, що жодна найсучасніша технологія навчання не досягне свого бажаного результату без формування мотиваційної складової. Лише формування стійкого інтересу та позитивного ставлення молоді до занять спортом сприяє розвитку потреби до систематичних занять фізичними вправами, дозволяє сформувати особистісні переконання у життєвої необхідності догляду за власною фізичною формою та збереженням здоров'я [6]. Сучасні інформаційно комунікаційні технології надають велику можливість отримання додаткової інформації про фізичний розвиток, систему індивідуальних тренувань, пошуку найбільш раціональної методики збереження власного здоров'я.

З початком воєнної агресії фітнес тренери, які вимушені були покинути свої домівки, заснували українську мережу Ukrainian Workouts Online. Ця платформа включає проведення онлайн тренувань фітнесом у домашніх умовах від

українських фахівців з різних видів спорту. На сайті викладено понад 50 видів тренувань від різних фахівців, що дозволяє задовільнити різноспрямовані потреби молоді. Кожен охочий може долучитись до участі у цих заняттях, придбавши необмежений доступ до онлайн платформи.

Сьогодні в інтернеті можна знайти багато онлайн програм фізичного виховання молоді спрямованих на оздоровлення, удосконалення фізичного розвитку, покращення рівня розвитку окремих фізичних якостей. Проходження таких програм, як правило, заохочується викладачами. Однак, більшість науковців схиляється до думки, що існуючі онлайн програми тренувань з фізичного виховання у домашніх умовах не можуть в повному обсязі замінити традиційні форми проведення занять та спортивних тренувань. Основною перешкодою є те, що людина це соціальна особа. Вона потребує постійного «живого» спілкування. Саме через спілкування (поради, настанови, обмін досвідом тощо) людина познає світ, формує свій світогляд, зокрема на проблеми збереження здоров'я та власний фізичний розвиток. Відсутність «живого» спілкування знижує мотиваційну складову участі молоді у систематичних заняттях фізичними вправами, отже впливає на кінцевий результат.

**Висновки.** Заняття спортом та фізичними вправами є одним з найефективніших способів покращення самопочуття та зняття психологічних стресів. Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати форму та сприятимуть успішній навчальній та суспільній діяльності. Сьогодні існує багато онлайн програм фізичного виховання молоді, які сприяють кваліфікованому навчання новим рухам та організації систематичних спортивно орієнтованих тренувань. Безумовно, використання онлайн програм фізичного виховання є дієвим способом вирішення проблеми дистанційного навчання молоді. Однак всі ці програми не можуть замінити традиційні форми проведення занять з фізичного виховання.

### Література

1. Коренева, А. С. (2021). Мобільний додаток супроводження індивідуальних фітнес тренувань (Master's thesis, Сумський державний університет).
2. Мозолев, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
3. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. DOI:10.13189/saj.2021.090501
4. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
5. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
6. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.



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

## **СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Вступ.** Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя [1]. Перехід на дистанційну та змішану форму навчання зумовив зміни в традиційних формах та методах викладання. Актуальним стає пошук засобів і методів фізичного виховання, які можливо застосовувати в умовах звичайного, дистанційного та змішаного навчання, формує навички студентів до самостійних занять фізичними справами [2]. Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес [3].

**Мета статті** - проаналізувати можливості використання засобів силового фітнесу для оптимізації процесу фізичного виховання в період дистанційної та змішаної форми навчання.

**Результати дослідження.** Процес фізичного виховання студентської молоді є одним із пріоритетних напрямків формування та зміцнення здоров'я людини та нації загалом. В сучасних умовах навчання великої популярності серед молоді набули силові тренування: силовий фітнес, атлетичний фітнес, Body Fitness, Cross Fit, Cross training, та інші [4, 5]. Вони є спеціально організовані форми рухової активності в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, які можуть виконуватися як самостійно та під керівництвом викладача або фітнес-центрів.

На основі аналізу науково-методичної літератури з особливостей побудови фітнес програм та силового тренування [1, 3, 4]. нами була розроблена програма силового фітнесу для хлопців та дівчат 17-19 років відповідно до рівнів фізичного стану та впливу на функціональні системи організму. Створення фітнес-програми відбувалось на основі вибору відповідної інтенсивності навантаження, встановлення тривалості та частоти занять, підбору виду фізичної активності. Програма занять поділялась на два етапи: підготовчий та основний та була розрахована на 36 занять. Підготовчий етап включав 6 занять тривалістю 45 хв., основний етап включав 30 заняття тривалістю 50-60 хв. Важливим фактором у створенні фітнес-програми було забезпечення належного рівня рухової активності студентів для досягнення максимальної користі та мінімального ризику для стану їхнього здоров'я. Розробляючи фітнес-програму нами враховувались бажані цілі (прагнення студентів), вихідний рівень фізичного розвитку, стать, стан здоров'я, рухові вміння і навички.

Завдання підготовчого етапу впровадження програми фітнес тренувань включали: процес адаптації до фізичних навантажень, навчання техніці виконання дихальних та фізичних вправ; ознайомлення з правилами самоконтролю та самострахування, формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами.

Завдання основного етапу розробленої програми були спрямовані на: покращення фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів за допомогою використання силових вправ спрямованих на зміцнення м'язів в поєднанні з аеробними вправами, що сприяли покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної систем організму. В кожному занятті поєднувались силові вправи та аеробні вправи. В заняття включались дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів та вправи на розтягування м'язів. Також нами були розроблені методичні рекомендації для виконання тренувальних завдань в домашніх умовах, при відсутності можливості проведення організованих занять в спеціально обладнаному тренажерному залі. В основі таких занять знаходилась фітнес програма «Шлях до здорового життя» [6], яка довела свою ефективність в попередні роки проведення занять з фізичного виховання у дистанційній формі. Нами було доповнено та розширено зміст фітнес програми «Шлях до здорового життя» саме в напрямку більш широкого використання можливостей силових фітнес тренувань.

На початку та в кінці педагогічного експерименту було проведено дослідження рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та рівня фізичного стану учасників експерименту. Аналіз показників тестування фізичної підготовленості показав, що результати в учасників експерименту достовірно покращились у виконанні таких вправ для хлопців: підтягування на перекладині ( $t = +1,78$  при  $p < 0,05$ ); тест Берпі ( $t = +2,85$  при  $p < 0,05$ ); нахил тулуба вперед з положення лежачи руки за головою за 1 хв. ( $t = +4,46$  при  $p < 0,05$ ); згинання розгинання рук в упорі лежачи ( $t = +5,1$  при  $p < 0,05$ ). Виконання інших вправ не зазнало достовірно значущих змін. Тестування фізичної підготовленості дівчат засвідчило покращення у виконанні таких вправ: згинання та розгинання рук з опорою на лаву ( $t = +2,72$  при  $p < 0,05$ ); тест Берпі ( $t = +3,24$  при  $p < 0,05$ ); стрибок у довжину з місця ( $t = +6,5$  при  $p < 0,05$ ); нахил тулуба вперед з положення лежачи руки за головою за 1 хв. ( $t = +3,26$  при  $p < 0,05$ ). Виконання інших вправ не зазнало достовірно значущих змін.

Аналіз морфофункціональних показників проби Штанге та проби Генчі засвідчив покращення роботи дихальної системи студентів, зміни показників індексу Руф'є-Діксона показали покращення у фізичній працездатності серця. Позитивні зміни в стані здоров'я спостерігались в усіх учасників експерименту. Суттєві зміни в показниках рівня здоров'я можна пояснити приростом силових якостей в процесі занять і, відповідно, покращенням показників силового індексу. Це доводить позитивний вплив занять на стан серцево-судинної системи студентів. Результати досліджень дозволяють стверджувати, що низькі показники рівня фізичного стану досліджуваних є наслідком малорухомого способу життя.

**Висновки.** Використання сучасних засобів оздоровчого фітнесу в поєднанні з широким спектром мотиваційних настанов, врахування

індивідуальних інтересів і потреб студентів значно покращило їх фізичний та психоемоційний стан в період дистанційного навчання. Результати досліджень доводять ефективність та оздоровчий вплив розробленої програми занять силовим фітнесом для студентів 17-19 років. Фіксуються достовірні зміни показників фізичного розвитку, зміни функціонального стану роботи систем та органів, покращення рівня фізичної підготовленості студентів.

#### Література

1. Воловик, Н. (2012). Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 141 с.
2. Мозолев, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
3. Мозолев, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.
4. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., et al. (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. DOI:10.36740/WLek202002125.
5. Mozolev, O., Bloschynskyi, I., Aliexsieiev, O., et al. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132.
6. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., et al. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833 - 840. DOI:10.13189/saj.2021.090501.

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

### ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ РУМУНСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ГРИ «ОЙНА»

**Вступ.** Значний науковий і практичний інтерес становить вивчення досвіду організації, нормативно-правового регламентування, матеріально-технічного та програмно-методичного забезпечення фізичного виховання дітей та учнівської молоді країн світу та Європи в різні історичні періоди. В цьому сенсі актуально постає проблема вивчення теорії та практики фізичного виховання школярів у сучасному освітньому просторі в країнах світу та Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування навчального процесу [1]. У зв'язку з цим видається своєчасним ретроспективний погляд на організацію результативного фізичного виховання дітей та молоді в закладах освіти Румунії.

**Мета статті** – дослідити історію розвитку національної спортивної гри «ойна» у Румунії.

**Результати дослідження.** Яскравим прикладом збереження і зміцнення власних історико-культурних традицій стало визнання гри лаптового характеру «ойна» об'єктом нематеріальної культурної спадщини країни, національним видом спорту сучасної Румунії. Уперше, в документальній хроніці, «ойна» зустрічається у XIV ст., коли у 1364 р. у щоденній хроніці вона описана як гра для проведення дозвілля. Національна гра «ойна» була відома на всіх румунських землях під назвами, збереженими і сьогодні, наприклад, «Lapta lungă» («Довга лапта»), «Matca mare» («Господиня») або «Hâlca» («Політ»). Дослідники історії педагогіки та проблем фізичного виховання на румунських землях (Д. Іонеску, К. Карітеску, С. Кірітеску) визначали, що незважаючи на різні назви, гра не виявляла істотних відмінностей у плані розвитку і змісту правил [2], що призвело у 1894 р. до створення комісії з уніфікації техніки та тактики гри під керівництвом Спіру Харета [3].

Гра швидко поширилася ставши обов'язковою складовою шкільних програм у 1897 р. Потужним результатом реформування системи освіти 1898 року стала трансформація «ойни» з рухливої, дитячої гри в національне спортивне надбання. Автор таких змін, Спіру Харет запровадив обов'язкові практичні заняття з «ойни» в школах усіх ступенів, вбачаючи у ній вдале поєднання етнічних традицій та нових, спортивних тенденцій. Він зазначав: «Ойна може принести нове життя румунській школі, будучи чудовим засобом фізичного виховання, справжнім видом румунської спортивної гри» [4]. І вже 9 травня 1899 р. в Бухаресті відбувся перший національний чемпіонат з «ойни», а 3 червня 1912 р. в румунському «Офіційному Бюлетні» публікуються правила проведення гри, тим самим визнавши «ойну» на державному рівні. У грудні 1912 р. в Бухаресті була створена «Федерація румунських спортивних товариств», до складу якої входила також «Комісія Ойни».

Будучи справжнім соціальним явищем у період 1899-1938 рр., гра домінувала у фізичному вихованні учнівської молоді та спортивному житті взагалі. Саме вчителі фізичного виховання стали основними носіями ідеї поширення та постійного вдосконалення гри. Одразу після Другої світової війни ойна популяризується державою – організовані і проведені ряд місцевих і національних змагань: кубок Надії, кубок регіонів, кубок Румунії, Національний чемпіонат юнаків і дорослих. У 50-тих рр. XX ст. вносяться суттєві зміни в правила гри, і, відповідно, у суддівство. У державних та громадських структурах, що здійснювали управління галузю фізичного виховання і спорту населення Румунії до 1989 р. постійно приділялась увага розвитку національної гри. У навчальних програмах з фізичної культури початкової, середньої та старшої шкіл та закладів вищої освіти впроваджувалось навчання молоді елементам гри. При закладах освіти створювались шкільні команди; організовувались навчальні курси для тренерів та інструкторів, арбітрів; формувалась науково обґрунтована методика гри, вдосконалювались методи навчання тощо.

Після 1990 року національна румунська гра пережила потужний занепад, що призвело майже до зникнення гри, проте це тривало не довгий час. Вже у 2003 р., завдяки спрямованій стратегії розвитку, що впроваджує «Федерація ойни Румунії» у співпраці з Міністерствами національної освіти та спорту, відбулось відродження національної гри «ойна». У 2009 р. «ойна» разом із ще 51 видом

спорту була запропонована для вивчення в закладах освіти Румунії, розроблена програма навчання для V-XII класів.

Особливе значення має введення ойни до програми Національної олімпіади шкільного спорту та «Гімназиади» в двох вікових категоріях – для учнів середньої школи та старших класів. Протягом XXI ст. в Румунії створено 12 тренувальних центрів, урізноманітнені варіанти гри – тепер в «ойну» можна грати у закритому приміщенні та на пляжі.

У 2014 р. офіційно презентували «Національну програму «Відкрий для себе ойну», основною метою якої стало визнання ойни національним видом спорту Румунії, а інструментом – комплекс дій задля розповсюдження та широкого використання цієї гри. Основним реалізатором визнана Федерація ойни Румунії.

Національна програма «Відкрий для себе ойну» знайшла своє продовження у посткарантинний період у вигляді складової програм активізації фізичної активності, спорту для всіх та професійного спорту Румунії на 2021 р. Програма передбачає активізацію шкільного фізичного виховання, зокрема шляхом подальшого поступу «Відкриємо для себе ойну» – максимальне охоплення учнів шкіл позаурочною ігровою діяльністю, зниження віку залучених до ойни, збільшення кількості секцій та гуртків, впровадження тематичних форм підвищення кваліфікації вже працюючих вчителів і керівників гуртків та врахування потреби обізнаності у теоретико-методичних засадах гри у підготовці майбутніх фахівців.

**Висновки.** В сучасній Румунії органи влади, науковці та педагоги докладають максимальних зусиль щодо збереженню і зміцненню національних традицій, вихованню у молодого покоління самоідентифікації. Яскравим прикладом є збереження і зміцнення традицій навчання молоді національним видам спорту. Зокрема, з ініціативи румунської федерації ойни та за підтримки Міністерства освіти, науки та спорту запущено спільний план відродження цього виду спорту. Одним із векторів реалізації цього плану стало впровадження ойни як повноцінну складову загальної шкільної програми «Практична спортивна підготовка» для V-XII класів.

#### Література

1. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23-27.
2. Цибанюк О. О. (2019). Національна румунська гра «ойна» як складова навчальної програми «фізична культура і спорт». *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. Зб. наук. праць. Київ: Юстон, Вип. 7(36). 174–186.
3. Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România. Ediția a II. București, măiastra. 2015. Vol. 5. 834 p.
4. Postolache N. (2012). Spiru Haret mai puțin cunoscut, în Studii și comunicări. *Comitetul Român pentru Istoria și Filosofia Științei și Tehnicii*. 239-245.

## **СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** В закладах вищої освіти спостерігається тенденція до впровадження в освітній процес сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, різних видів рухової активності, що сприяють відновленню сил, підвищенню рівня здоров'я студентської молоді. Технологія створення фітнес-програм інтегрує все найкраще, що дозволяє забезпечити її високу ефективність. Провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні розвиваючих, оздоровчих, рекреаційних, лікувальних, профілактичних, відновлювальних і тренувальних завдань із використанням різноманітних видів рухової активності [1]. Заняття фітнесом дозволяють комплексно використовувати сучасні програми фізичного виховання студентів в залежності від їх індивідуальних морфофункціональних особливостей, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, визначення мотиваційних пріоритетів занять фізичними вправами [2]. Фітнес-технології є новим соціальним явищем, що полягає у регулярному використанні студентами доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поміркованого обсягу навантаження під час занять з фізичного виховання або самостійно [3].

**Мета статті** – встановити характерні ознаки та значення сучасних фітнес технологій в організації освітнього процесу у педагогічних закладах вищої освіти.

**Результати дослідження.** В основі ідеології фітнесу лежить пріоритет здоров'я людини. Існуючі фітнес технології мають переважно оздоровчу спрямованість. Сучасні програми з використання фітнес-технологій в освітньому процесі педагогічних закладів вищої освіти (профілактико-коригуючої, музично-ритмічної, танцювальної спрямованості, у позааудиторній роботі та ін.) спрямовані на підвищення інтересу студентів до фізичної культури та залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяють оптимізації навчального процесу, підвищують рівень фізичної підготовленості здобувачів, розвивають комплекс рухових та особистісних потреб та здібностей, що лежать в основі професійних компетенцій особистості як здобувача, так і викладача відповідно до вимог навчальної та професійної діяльності [4].

Під час впровадження в освітній процес фітнес-технологій педагогічних закладів вищої освіти необхідно враховувати:

- структуру та зміст освітнього процесу, що визначають мету, завдання та етапи використання фітнес-технологій в освіті майбутніх фахівців;
- особливості (структуру, програмно-змістові та методичне забезпечення) фізкультурної освіти здобувачів – майбутніх вчителів;
- особливості інноваційного освітнього середовища, що створюється на основі взаємозв'язку навчальної та фізкультурно-спортивної діяльності,

забезпечує інтеграцію змісту фізичної культури з іншими навчальними предметами у процесі підготовки здобувачів, взаємодію суб'єктів процесу освіти;

– зміцнення мотиваційного потенціалу за рахунок формування ціннісної установки на здоровий стиль життя засобами фітнес-технологій;

– збагачення професійно-творчого досвіду майбутніх фахівців у контексті залучення до організації діяльності з фітнесу.

Характерними ознаками існуючих сучасних фітнес-технологій є:

– цільова спрямованість (оздоровлення, підвищення рівня загального фізичного та психічного розвитку, фізичної працездатності, розвиток окремих фізичних якостей тощо);

– інноваційність (пріоритетне використання нових, цікавих для молоді, форм, методів засобів проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання);

– інтегративність (використання форм, методів засобів та технологій з різних видів фізичної культури);

– варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять);

– мобільність (швидка реакція на попит населення на ті чи інші види рухової активності,

поява нового інвентарю та обладнання, зміна зовнішніх умов);

– адаптивність до контингенту, простота і доступність;

– естетична привабливість (використання засобів мистецтва, зокрема музичного супроводу, елементів хореографії та танцю, орієнтація на виховання «школи рухів» та ін.);

– емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоційний фон);

– моніторинг (педагогічний та лікарський контроль);

– результативність та задоволеність від занять.

В сучасних фітнес технологіях закладено великий потенціал для організації здорового способу життя студентської молоді. Вибір фітнес технологій здійснюється з урахуванням цільової спрямованості, гендерних особливостей, рівня фізичної підготовленості та мотиваційних пріоритетів студентів [5].

**Висновки.** Фітнес є однією з найпривабливіших форм рухової активності студентів завдяки своїй ефективності, доступності та самостійності. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок.

#### Література

1. Крижановська, О. М. (2020). Фітнес-технології для підвищення рухової активності студентів. *Сучасний педагог*, Т.2. 153-162.
2. Мозолєв, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.
3. Шуба, Л. (2016). Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4), 45-52.
4. Мозолєв, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.

**Шинкарук Віктор Олександрович,**  
старший викладач  
кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
кандидат педагогічних наук, доцент

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вступ.** Фізичне виховання у закладах вищої освіти системи МВС спрямоване на забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що сприяє успішному виконанню бойових та інших завдань. Воно повинно проводитися постійно не тільки в мирний, але й у воєнний час. Умови воєнного стану внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання військовослужбовців. Реальна бойова діяльність військовослужбовців за фізичними навантаженнями значно перевищує звичайну службову діяльність і тому пред'являє до фізичної готовності військовослужбовців набагато вищі вимоги [1].

**Мета статті** – визначення особливостей фізичного виховання курсантів в умовах воєнного стану.

**Результати дослідження.** Досвід локальних війн та збройних конфліктів сучасності доводить, що попри стрімкий розвиток озброєння та військової техніки, оновлення поглядів на форми та методи ведення збройної боротьби, бойові дії вимагають від системи фізичного виховання забезпечення фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до ефективного виконання службових завдань та до бойової діяльності. Із підвищенням складності зразків озброєння та військової техніки, збільшенням різноманітності та динамізму військових дій значно підвищуються вимоги до фізичних, психічних та інших якостей військовослужбовців, на вдосконалення яких має бути спрямований увесь процес фізичної підготовки.

Фізичне виховання багатофункціональне. Метою фізичного виховання є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості на основі використання засобів фізичної культури. Залежно від рівня фізичного розвитку людини та потреби його фізичного вдосконалення, під час фізичного виховання використовують різні засоби, методи та форми [2].

Останнім часом все частіше зустрічається думка, що традиційні засоби, методи та форми себе вичерпали. Саме тому для підвищення ефективності занять з фізичного виховання курсантів у період воєнного стану нами пропонується застосовувати індивідуально-програмне навчання, з урахуванням мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до формування та розвитку власних фізичних здібностей. Воєнні умови організації освітнього процесу з фізичної підготовки курсантів вносять певні обмеження (бомбування, повітряні тривоги тощо), тому головний акцент робиться саме на індивідуальні та самостійні форми фізичної підготовки [3].



Формування фізичної готовності курсантів до бойової діяльності може відбуватися в процесі багатьох заходів навчально-бойової діяльності. Фізичні вправи, які застосовуються під час занять з фізичної підготовки курсантів впливають на їх загально-фізичний розвиток та формування професійно-необхідних навичок, які знадобляться для виконання завдань за призначенням. Для забезпечення максимальної ефективності процесу фізичного удосконалення при плануванні навчальних максимальної їх узгодженості за змістом, часом та методикою з іншими формами фізичної підготовки, а також з фізичними навантаженнями, що зазнає особовий склад під час занять з інших предметів бойової підготовки [1, 4].

Усвідомлення курсантом життєвої необхідності систематичних занять фізичною культурою і спортом, придбання необхідних знань, умінь і навичок формує особистісно-значущу мету. Досягнення мети передбачає вибір способів і засобів, використовуючи які, курсант управляє процесом свого фізичного самовдосконалення. Фізичне самовдосконалення це процес цілеспрямованої, свідомої роботи курсантів над собою з метою всебічного фізичного розвитку, формуванню ціннісних орієнтацій, досягнення особисто значущих результатів розвитку фізичних якостей [5].

Дослідники зазначають, що систематична, раціонально організована фізична підготовка сприяє суттєвому підвищенню військово-спеціальної підготовленості особового складу, формуванню його військової майстерності. Досягнути високого рівня військово-професійної майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо [4].

**Висновки.** Нові реалії життя та здобуття фахової освіти в умовах воєнного стану внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання. В процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану формується свідоме ставлення курсантів до власного фізичного розвитку, стану здоров'я, придбання професійно-значущих, бойових умінь та навичок. В основі фізичного виховання курсантів знаходиться індивідуально-програмне навчання з акцентом на самостійні форми фізичної підготовки.

#### Література

1. Шинкарук, В., & Кравчук, А. (2023). Проблеми фізичного виховання військовослужбовців державної прикордонної служби України під час воєнного стану. *Молодий вчений*, 10(122), 119-121.
2. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., et al. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973-980. DOI:10.13189/saj.2021.090519
3. Чудик, А., & Мозолев, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.
4. Мозолев, О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 94-98.

**Шоробура Інна Михайлівна,**  
*ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
член-кореспондент НАПН України,  
академік Академії наук вищої освіти України,  
академік Української технологічної академії,  
доктор педагогічних наук, професор*

## **СУЧАСНІ ЗАВДАННЯ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ В УКРАЇНІ**

**Постановка проблеми.** Якісна робота органів системи управління фізичної культури і спорту є можливою виключно за умови добору адекватних, взаємопов'язаних механізмів управління на основі партнерських взаємовідносин між управлінськими та виконавчими органами. Така діяльність повинна відповідати меті, завданням та змісту практичної роботи з розвитку системи фізичної культури і спорту в державі. Дослідження механізмів оптимізації системи управління розвитком фізкультурно-спортивним рухом, введення інноваційних алгоритмів планування і реалізації основних заходів дозволить більш чітко уявити засади взаємодії органів управління різного рівня при втіленні спільних завдань і програм, ефективніше реалізовувати практичні заходи фізкультурно-спортивної та оздоровчої спрямованості [1].

**Мета статті** – висвітлення завдань системи управління на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

**Виклад основного матеріалу.** Система фізичної культури в Україні має у своєму складі велику кількість підсистем. Загалом їх можна поділити на три групи: державні, громадські та комерційні організації. За час незалежності України відбулись структурні зміни органів управління фізичною культурою та спортом. Вони носили хаотичний характер, часто були відсутні об'єктивні причини і правове обґрунтування заміни одного органу управління на інший, спостерігається тенденція до ослаблення ролі держави в розвитку фізичної культури населення, нерідкі випадки передчасної передачі низки функцій від державних органів управління до громадських об'єднань і організацій, не використовується позитивний досвід організації і управління фізичною культурою та спортом провідних країн світу [2].

На даний час в Україні формується активне зацікавлення громадян здоровим трибом життя, виникає новий соціальний феномен, що проявляється у зацікавленості населення зміцненням здоров'я як основи матеріального благополуччя.

Важливим завданням державної політики в сфері фізичної культури і спорту є формування оптимальної галузевої моделі управління, де буде чітко розділено і узгоджено компетенція і повноваження всіх суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності як на загальнодержавному, так і на регіональному та місцевому рівні. Застосування на практиці положень нормативно-правових документів, а також оцінка результатів цієї роботи вимагає певних механізмів, які ще знаходяться на стадії розробки [2, 3].

Законодавча база з розвитку масової фізичної культури населення і спорту достатньо тісно пов'язана із законодавством про освіту, про соціальний захист населення, про охорону здоров'я, про підприємницьку діяльність, про місцеве самоврядування, тому представляє собою широке коло законодавчих актів, які регламентують правові відносини. Очевидно, що управління фізичною культурою та спортом необхідно поділити на три функціональні кластери: загальнодержавний рівень, регіональний і місцевий [4].

На сьогодні загальнодержавний рівень управління фізичною культурою та спортом потребує:

- напрацювання нової стратегії державної політики розвитку фізичної культури та спорту в нових соціально-економічних умовах з урахуванням проблем, що виникли під час карантинних обмежень Covid-19, переходом на дистанційну форму навчання, введенням воєнного стану в Україні [5];

- розробку та реалізації нової цільової програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на короткострокову та довгострокову перспективу;

- міжгалузевої координації і функціонального регулювання в області фізичної культури та спорту;

- подальшої розробки нормативної правової бази підтримки фізкультурно-спортивного руху, професійного спорту, масового спорту, включаючи участь місцевих осередків у розробці проектів законів;

- створення адекватної науково-обґрунтованої системи оздоровлення та фізичного виховання населення;

- розробки і реалізації міжгалузевих цільових програм із питань розвитку фізкультури та спорту;

- підготовки та перепідготовки кадрів вищої кваліфікації;

- методичного, фінансового, організаційного забезпечення підготовки і виступів збірних команд на міжнародних змаганнях.

Прерогативою регіональних та місцевих органів влади повинна стати практична робота з розвитку фізичної культури та спорту. Її основна спрямованість – створення умов для занять фізичною культурою та спортом за місцем проживання громадян, в освітніх закладах, у трудових колективах, серед всіх вікових груп і категорій населення [3]. Регіональний та місцевий рівень управління фізичною культурою та спортом повинен передбачати:

- взаємодію органів виконавчої влади та місцевого самоврядування з громадськими об'єднаннями та іншими організаціями;

- розробкою ефективних систем управління та організації фізкультурно-спортивної роботи на місцях;

- вдосконалення учбово-спортивної бази закладів освіти, забезпеченням їх необхідним обладнанням та інвентарем, оплатою праці фахівців;

- організацією центрів фізкультурно-спортивного вдосконалення за місцем проживання на базі спортивних клубів, дошкільних установ, шкіл, фізкультурно-спортивних комплексів тощо;

- організацією оздоровчої роботи за місцем проживання, в навчальних закладах, в трудових колективах;

- матеріальним і моральним заохоченням всіх видів і форм фізкультурно-спортивної діяльності, провідних спортсменів;

– створення та вдосконалення існуючих спортивних майданчиків за місцем проживання [4, 5].

Щоб покращити ефективність управління фізичною культурою та спортом в Україні на законодавчому рівні необхідно надати дієвих повноважень органам управління. Прийняття змін до основних законодавчих актів у сфері фізичної культури і спорту дозволило б створити юридичну базу для регулювання відносин в системі дитячого, юнацького і професійного спорту, врегулювати правове становище спортсменів у всіх видах спорту, забезпечити створення сприятливих умов для фізичного виховання і фізичного розвитку населення [6].

**Висновки.** Діюча нормативно-правова база не відповідає в повному обсязі вимогам сфери фізичної культури і спорту, що породжує нестабільність, що впливає на управління структурі, як підсумок, відбуваються часті її зміни. Відомство, що опікується фізкультурним рухом та спортом вищих досягнень достатньо часто міняло свій статус, а на його чолі опинялися некомпетентні керівники, без управлінського досвіду в галузі фізкультури і спорту. Вирішення цих проблем, дозволить покращити ефективність організації масового фізкультурно-спортивного руху в Україні.

#### Література

1. Мозолев, О. М. (2020). Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали III всеукр. наук-практ. конф.* 76–80.
2. Вавренюк С.А. (2014). Теоретико-правові основи державного управління фізичною культурою і спортом в Україні. *Теорія та практика державного управління : зб. наук. праць. Харків, ХарPI НАДУ «Магістр»*, 3(46), 210–215.
3. Мозолев, О. (2017). Використання управлінських технологій регіонального розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту з польського досвіду. *Молодь і ринок*, (1), 98-102.
4. Кудлата, К. В. (2013). Державне управління фізичною культурою та спортом на регіональному рівні: поняття та сутність. *Інвестиції: практика та досвід*, (23), 156-160.
5. Мозолев, О. М. (2017). Актуальні проблеми взаємодії органів управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту з громадськими організаціями в Україні. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки*, (1), 107-111.
6. Власюк, Т. М. (2023). Теоретико-методологічні засади та перспективи розвитку управління у сфері фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану. *Формування ринкових відносин в Україні. (7-8)*, 103-110.
7. Пархоменко-Кучевіл, О. І. (2023). Проблеми розвитку публічного управління у сфері фізичної культури і спорту. *Інвестиції: практика та досвід*, (4), 137-142.
8. Прошук, Е. П. (2022). Європейський досвід теоретико-методологічних підходів до державного управління фізичною культурою і спортом. *Право та державне управління*, (1), 189-196.

*Шустов Катерина Русланівна,  
студентка групи ПО-32  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
Хмара Марина Анатоліївна,  
викладач кафедри теорії і методики  
фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

## **ПРОБЛЕМИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

**Вступ.** З двадцять четвертого лютого дві тисячі двадцять другого року почалася повномасштабна війна яка проходить і до сьогодні на території України. Тому, школи вимушено перейшли на дистанційну форму навчання, що дає можливість навчатися школярам в цей не легкий час.

Важливу роль у розвитку фізичної культури дитини відіграє заняття фізичними вправами. Тільки виконуючи їх, дитина може повністю реалізувати вольові якості та легко переносити труднощі, стресові ситуації. Складно в умовах воєнного стану знайти більш ефективний засіб для зниження соціальної напруженості в шкільному колективі, для профілактики асоціального поведіння школярів, чим заняття фізичними вправами. Тож, на сьогоднішній день актуальним постає питання: «Як проводити уроки фізичної культури в умовах воєнного стану»? Розглянемо найбільш раціональні шляхи вирішення цієї проблеми.

**Мета статті.** Розкрити проблеми та можливості проведення дистанційних уроків фізичної культури в школі в умовах воєнного стану.

**Результати дослідження.** В умовах впровадження воєнного стану дистанційна форма освіти набуває надзвичайної актуальності. В цей період більшу частину навчального часу учні вимушені витратити лише на розвиток розумових здібностей. Саме тому питання збереження стану здоров'я школярів, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших завдань фізичного виховання. Адекватною та єдино можливою відповіддю на виклики сучасності, є використання переваг технологій дистанційного навчання. При цьому, однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів для збереження їхнього здоров'я в умовах обмеженої рухової активності [1].

*Для реалізації креативних задумів вчителів у період дистанційного навчання допоможуть сучасні онлайн-ресурси:*

**1. Google Classroom** – завдяки цьому сервісу можна проводити тести, вікторини, ділитися враженнями від уроку, налагоджувати зворотний зв'язок між вчителем та учнями. Дітям надзвичайно важливо спілкуватись з вчителем.

**2. Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook** – месенджери підходять для зручного спілкування в освітньому процесі. З ними можна втілити індивідуальний та груповий підхід. Якщо в учнів чи батьків виникнуть запитання

до виконання будь-якої вправи, вони можуть поставити їх у зручному месенджері та отримати відеовідповідь.

**3. YouTube та Google Drive** – зручні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для здобувачів освіти. Якщо умови в яких знаходиться читель не дозволяють викладати уроки на широку аудиторію – можна використовувати Google Drive.

**4. Відео чати для проведення дистанційних занять з фізичної культури.** В межах уроку вчителю необхідно провести три етапи роботи: підготовочну частину (розминку), основну частину (навчальну або тестову) та завершальну частину (заминку). Для цього можна використовувати Skype, Zoom та Google meet [2].

**Для оцінювання діяльності учнів можна використовувати такі форми проведення занять:**

**1. Інтерактивні завдання** – можна запропонувати учням встановити вид спорту за картинкою, встановити характерні особливості окремого виду спорту, виконати простіші фізичні вправи та тестові завдання, тощо.

**2. Практичні завдання** – блок фізичних вправ, а саме:  
- складання та виконання особистих комплексів фізичних вправ на загальний фізичний розвиток (ранкові гімнастики, розминки, руханки);  
- виконання комплексів фізичних вправ на спеціальний розвиток фізичних якостей. Тренування за різними методиками (колове, інтервальне, парне і табата) з оформленням відео звітів [3];

**3. Робота у відео чатах без домашнього завдання** – якщо учень активно працює з вчителем у відеочаті, можна одразу оцінити його старання. Процес організації дистанційної освіти в навчальному закладі залежить від адміністрації навчального закладу, можливостей вчителів фізичної культури, наявної матеріально-технічної бази, творчості, бажання вчитися новому та експериментувати. Єдиного алгоритму для розв'язання задач не існує, тому вчителі створюють щось нове.

Проведення дистанційних уроків з фізичної культури має свої переваги та недоліки.

**До проблем проведення дистанційних уроків з фізичної культури можна віднести:**

**1. Низька мотивація учнів до виконання практичних завдань.**

Якщо поряд немає вчителя, то й нема кому мотивувати дітей до виконання завдань. А свідомість дітей ще не досягає свого апогею, щоб змусити себе піднятися і виконати задані рухи.

**2. Відпрацювання лише теоретичних завдань.** Іноді буває так, що вчитель вважає за краще надіслати теоретичне онлайн-завдання, яке не передбачає виконання фізичних вправ. Так відбувається, коли діти починають вивчати нову тему, наприклад футбол. Наприкінці теоретичного вивчення, вчитель з фізичної культури може сказати, щоб діти пішли на вулицю та пропрацювали футбольні рухи, а може цього й не запропонувати. На наступному уроці вчитель запитає інформацію про історію походження футболу теоретично, при цьому практичні заняття не будуть виконані учнями. Але навіть якщо дітям було запропоновано пограти в цю спортивну гру, не факт, що вони це зроблять [4].

3. *Неможливість виконати практичні завдання.* Якщо з футболем трохи простіше, оскільки м'яч є майже у всіх, а трохи місяця на вулиці вистачить для відпрацювання рухів цієї гри, то з тенісом дещо складніше. Для гри в теніс потрібно як мінімум ракетки, кульки та стіл, а це є не у кожної дитини. Те саме відбувається з темами: плавання, баскетбол, волейбол та інші.

4. *Відсутність місця для виконання занять.* У такому разі є два варіанти – вулиця та спортзал. Але погодні умови можуть бути несприятливими для занять фізичними вправами, а спортзалу поблизу може не бути.

***До переваг онлайн-навчання з фізичної культури можна віднести:***

1. *Необмежені можливості для занять фізичними вправами.*

Якщо дитина любить фізкультуру, то вона не має ліміту часу довжиною в один урок, вона може займатися скільки забажає. Звичайно, перебір з фізичним навантаженням не вітається, але під контролем батьків вправи можна продовжити на тривалий час з перервами на відпочинок.

2. *Можливість грати з друзями у дворі.* Найчастіше для дітей командні ігри на майданчику біля будинку – це розвага, від якої важко їх відірвати. Тож, у разі дистанційного навчання та відсутності стандартних уроків фізкультури це може сприяти кращому розвитку учня. Розробляти прийоми по темі вивчення і в цей же час насолоджуватися проведенням часу з друзями – відмінна альтернатива фізичним заняттям у шкільному спортзалі [5].

3. *Можливість відвідувати спортзали спортмайданчики за місцем проживання.* Якщо дитина захоплюється спортом або неподалік є спортмайданчик або спортзал, то навчання онлайн сприяє тому, щоб дитина всі свої домашні заняття з фізичного виховання робила саме там. При навчанні у школі часто у дітей немає часу відвідувати спортзали після школи, на дистанційному ж навчанні цей час компенсується коротким уроком фізкультури та можливістю швидко дістатися місця занять спортом.

4. *Виконувати вправи щодо своїх можливостей, не намагаючись бути схожим на інших.* Діти з зайвою вагою можуть соромитися своїх ровесників під час занять у школі, а вдома їх ніхто не бачить, і вправи можуть виходити більш якісно та активно. Для деяких школярів зробити 20 присідань – це вже велике досягнення. Однак, в сучасній школі існує проблема булінгу, коли діти між собою конфліктують і не розуміють, що хтось може зробити менше присідань, а хтось набагато більше, адже всі ми різні. Тож, фізична культура на онлайн-навчанні може бути для сором'язливих дітей порятунком.

**Висновки.** Фізична культура є засобом активного повноцінного розвитку школярів. Уроки фізичної культури сприяють фізичному, інтелектуальному, моральному розвитку школярів, що дозволяє виховувати гармонійно-розвинену особистість. Дистанційні заняття з фізичної культури з однієї сторони обмежують можливості вчителя проводити практичні вправи з учнями, а з іншої сторони надають додаткові можливості учням самостійно виконувати практичні вправи.

#### **Література**

1. Забіяко, Ю. О. (2023). Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 2(160)*, 114-118.
2. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології

- як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
3. Мозолев, О. (2023). Перспективні напрямки розвитку фізкультурної освіти під час дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (169), 226-230.
  4. Литвин, О. В. (2022). Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Тези II наукової конференції, Харків*, 43-50.
  5. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.

**Юрнюк Богдан Петрович,**  
вчитель фізичної культури  
Хмельницької загальноосвітньої школи №14

## СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Вступ.** Загальновідомо, що фізичні вправи і раціональний режим рухової активності є ефективними засобами профілактики захворювань і одночасно універсальним засобом покращення стану здоров'я та розвитку фізичних якостей студентської молоді. Як засіб фізичного виховання студентів широкого розповсюдження у вищих закладах освіти набули спортивні ігри. Практично у всіх освітніх закладах спортивні ігри включені до навчальних програм. Спортивні ігри відрізняються від інших видів рухової активності комплексним поєднанням різних фізичних якостей людини для виконання складно координованих рухів. Особливістю їх виконання є постійно змінні умови ігрової діяльності та обмеження часу на прийняття рішень. Характерною рисою спортсменів, які займаються спортивними іграми, є вміння орієнтуватись у складній обстановці, швидкість прийняття рішень, раптовість виконання технічних дій, взаєморозуміння з іншими гравцями, розвинути комунікативні здібності [1].

**Мета статті** – розкрити значення спортивних ігор як універсального засобу фізичного розвитку студентської молоді.

**Результати дослідження.** Спортивні ігри найпопулярніший вид рухової активності молоді. Вони сприяють гармонійному фізичному розвитку студентів, вдосконаленню їх фізичних якостей, покращенню функціонального стану систем та органів, сприяють подоланню нервової напруги та надають позитивні емоції під час спортивної боротьби. Для здобувачів вищої освіти спортивні ігри є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності, фізичного вдосконалення, налагодження взаємодії між учасниками змагань, надання допомоги та взаємовиручки.

Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного розвитку студентської молоді, що сприяє розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей всього організму. Приваблива сила змагань є



одним із головних факторів, що стимулюють здобувачів до занять фізичною культурою та спортом, а завдяки властивому їм багатому арсеналу позитивного впливу на організм, доступності та емоційності, напрузі у змагальній діяльності спортивні ігри по праву займають головну позицію щодо популярності серед студентської молоді [2].

У період навчання у вищому навчальному закладі у студентів відбувається процес активної соціалізації особистості, налагодження партнерських взаємовідносин між здобувачами освіти, викладачами та адміністрацією закладу освіти. Заняття спортивними іграми, як колективні види рухової взаємодії спортсменів, є специфічними носіями формування та розвитку суспільних відносин, налагодження дружніх стосунків між гравцями, тренерами та вболівальниками. Залучення до студентів до систематичних занять спортивними іграми нівелює негативні й стресові впливи в адаптаційному періоді та в період сесії [3].

Волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс – спортивні ігри, які найбільш популярні серед студентської молоді. Вони характеризуються високим оздоровчим ефектом, різноманітним руховим змістом і емоційністю. Щоб грати в будь-яку спортивну гру необхідно швидко бігати, миттєво змінювати напрямок руху, стрибати, при цьому мати розвинуті силові якості, координаційні навички та високу витривалість. В процесі систематичних занять спортивними іграми розвиваються фізичні, психологічні та емоційно-вольові якості спортсменів. В результаті виконання тренувальних завдань у спортсменів розвивається сила, швидкість, координація рухів, зміцнюється кісткова система, підвищується загальна фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка, що сприяє найшвидшому опануванню технічними прийомами та закріпленню тактичних навичок [4].

Вмотивованість та ефективність занять фізичними вправами, зокрема й спортивними іграми, значною мірою залежить від інформованості студентів щодо їх позитивної дії на стан здоров'я та самопочуття. Формування стійкої мотивації до рухової активності та систематичних занять спортивними іграми під час навчання у закладі вищої освіти поступово перетворюватися на норму поведінки студентської молоді [5]. Таким чином відбувається процес залучення молоді до регулярних занять спортом та ведення здорового способу життя.

**Висновки.** Рухова активність студентської молоді є одним із головних показників здорового способу життя. Заняття спортивними іграми позитивно впливають на розвиток фізичних якостей студентів, психологічне та емоційне сприйняття складнощів процесу навчання, розвитку комунікативних здібностей налагодження стосунків між учасниками освітнього процесу, формування навичок колективної взаємодії для вирішення поставлених завдань.

#### Література

1. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.

2. Барсукова, Т. О., & Антіпова, Ж. І. (2021). Інноваційні аспекти організації фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 1(3), 15-22.
3. Антіпова, Ж., & Заверзєєв, В. (2022). Спортивні ігри—універсальний засіб оздоровлення та фізичного розвитку студентської молоді. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*, (December 9, 2022; Cambridge, UK), 251-254.
4. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., et al. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.
5. Хмара, М., & Мозолєв, О. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.