

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
II науково-практичного семінару  
студентів, аспірантів і молодих вчених

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ,  
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ»**

**29 листопада 2022 року**  
**Івано-Франківськ**



Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**СУЧАСНІ  
ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ,  
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА  
ЕРГОТЕРАПІЇ**

Збірник тез доповідей  
II науково-практичного семінару студентів, аспірантів і молодих вчених  
(29 листопада 2022 р.)

м. Івано-Франківськ – 2022

УДК 796/372.8

Сучасні тенденції розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії [Текст]: зб. тез доп. II науково-практичний семінар студентів, аспірантів і молодих вчених (29 листопада 2022 р.) / уклад.: І.М. Іванишин – Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2022. 52 с.

**Редакційна колегія:**

**Остан'як Зіновій Миколайович** – доктор медичних наук, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, голова комітету;

**Випасняк Ігор Петрович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

**Лісовський Богдан Петрович** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

**Ткачівська Інна Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

**Мочернюк Владислав Богданович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

**Іванишин Ірина Мирославівна** – кандидат хімічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**Мицкан Тетяна Степанівна** – кандидат психологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Збірник містить наукові роботи учасників II науково-практичного семінару студентів, аспірантів і молодих вчених. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку історії фізичної культури в Україні та світі; філософських, правових та організаційних основ фізичної культури; особливостей фізичного виховання різних груп населення; професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту; педагогічних технологій навчання фізичних вправ; відновлення працездатності; фізичної терапії та лікувальної фізичної культури; підготовку спортсменів та адаптацію організму людини до фізичних навантажень.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

## ЗМІСТ

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	4
<i>Олег Булич, Володимир Наумчук</i>	
ЗАСОБИ ТЕРМІНОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З БАСКЕТБОЛУ	5
<i>Роман Бондар</i>	
УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАНЬ	7
<i>Андрій Бабич, Володимир Мартин</i>	
ВПЛИВ ПОГОДИ НА ПОКАЗНИКИ СИЛИ М'ЯЗІВ РУК У СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ	8
<i>Зіновій Кульчицький, Ігор Казмірчук, Ярослав Курко</i>	
КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	9
<i>Іван Завадяк</i>	
ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "ВОЛЯ" ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ	11
<i>Ярослав Курко, Олена Босюк, Наталія Вальчак</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ БАДМІНТОН ДО НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	12
<i>Василина Заяць, Владислав Мочернюк</i>	
ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	14
<i>Михайло Вісімських, Ірина Іванишин</i>	
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ	16
<i>Єлизавета Котенко</i>	
АЛГОРИТМ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	17
<i>Юлія Лисенко</i>	
ІГРОВА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ВИМОГ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	19
<i>Ірина Наумчук, Володимир Наумчук</i>	

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	20
<i>Маркіян Мазур, Богдан Семенів</i>	
ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЗМУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	21
<i>Назарій Іваницький, Володимир Мартин</i>	
ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ ТА НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	23
<i>Олександр Мордасов, Олександр Степанко</i>	
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ШКОЛЯРОК 11-12-ТИ РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ	24
<i>Назарій Нагірний, Роман Дмитрів</i>	
ВПЛИВ КАРАНТИНУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ	26
<i>Надія Грабик, Марія Яремій</i>	
МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБІ	27
<i>Роман Тягур, Василь Куляк</i>	
ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	29
<i>Діана Ліляковська, Ірина Іванишин</i>	
ВОЇНСЬКО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КАРПАТСЬКИХ ОПРИШКІВ (XV – XVII ст.)	31
<i>Роман Тягур, Вікторія Огерук</i>	
РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДО ЇХ ВІДБОРУ У СЕКЦІЮ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ	32
<i>Ігор Никифоруk, Богдан Лісовський</i>	
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	34
<i>Марія Вишнівська, Богдан Лісовський</i>	
ВПЛИВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ	37
<i>Ростислав Киселюк, Богдан Лісовський</i>	

ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ПРИСТОСУВАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	39
<i>Богдан Пронюк, Олександр Лемак, Олександр Корсак, Ірина Султанова</i>	
ЗАСТОСУВАННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 5-6-х КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	42
<i>Галина Войчак, Лідія Ковальчук</i>	
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ДЗЮДОЇСТІВ	44
<i>Софія Стасюк, Сергій Курилюк</i>	
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	46
<i>Василь Луцький, Оксана Козачок-Івасик</i>	

# ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Олег БУЛИЧ, Володимир НАУМЧУК*

---

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Актуальність дослідження.** Постійне зростання рівня футболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки юних футболістів, зокрема, техніко-тактичної складової цього складного педагогічного процесу. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що формування техніко-тактичної майстерності футболістів відноситься до числа пріоритетних питань [1, 2]. Незважаючи на значний інтерес науковців до питань спортивної підготовки юних футболістів, проблема формування у них техніко-тактичних дій, як у теоретичному, так і практичному аспектах, залишається ще недостатньо дослідженою.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

**Результати дослідження.** Найважливішими педагогічними правилами раціональної побудови навчально-тренувального процесу є принципи спортивної підготовки, а саме: спрямованості на максимально можливі досягнення; поглиблену спеціалізацію та індивідуалізацію; безперервності навчально-тренувального процесу; єдності загальної і спеціальної підготовки; циклічності процесу підготовки та інші [1], які можуть слугувати основними положеннями для розробки педагогічних умов удосконалення будь-якого аспекту цього процесу, у тому числі й техніко-тактичної підготовки юних футболістів. При цьому під педагогічними умовами розуміється не тільки результат спільних дій учасників навчально-тренувального процесу для досягнення цілей і завдань техніко-тактичної підготовки, а й чинники, що впливають на її ефективність [2].

**Висновки.** Ефективність формування техніко-тактичних дій юних футболістів на етапі початкової підготовки залежить від упровадження в систему спортивної підготовки таких педагогічних умов, як узгодження завдань, змісту та показників техніко-тактичної підготовки з іншими сторонами процесу спортивної підготовки; дотримання послідовності й системності у вивченні ігрових прийомів з урахуванням сенситивних періодів та рухового досвіду гравців; забезпечення відповідності індивідуальних можливостей юного спортсмена пропонованим

навантаженням та вимогам, що висувуються на сучасному етапі розвитку футболу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.
- [2]. Наумчук ВІ. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. Збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки. 2008;3:264–68.

## ЗАСОБИ ТЕРМІНОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З БАСКЕТБОЛУ

*Роман БОНДАР*

---

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Актуальність дослідження.** Уперше ідея про побудову рухів, за якою будь-яка рухова дія реалізується багаторівневою системою управління, була запропонована М.О. Бернштейном у 1947 році. Підвищення ефективності процесу вдосконалення рухових дій у штучно керованому інформаційному середовищі апробовані у працях І.П. Ратова. Пізніше, дослідження А.М. Лапутіна (1980-1990) та А. Лапутіна, В. Бобровника [2] дозволили зробити висновок, що для підвищення ефективності управління навчанням спортивним рухам необхідно використовувати автоматизовані системи управління як засоби термінової інформації.

**Методи дослідження.** Використовували такі методи дослідження, як аналіз і узагальнення наукової літератури; порівняння та синтез.

**Результати дослідження.** Для отримання об'єктивної інформації стосовно техніки рухових дій у сучасну практику тренувань впроваджують різноманітні засоби термінової інформації. Значна роль в цьому належить методу термінової інформації В.С. Фарфеля.

Технічні засоби термінової інформації – це прилади, які під час виконання вправ сигналізують про їх якість – вірне або не вірне виконання техніки руху. Існують слухові, зорові, тактильні та інші конструкції технічних засобів термінової інформації і використовують їх залежно від особливостей спортивної техніки та дослідження функціональної підготовки спортсменів.

Тренажери та пристрої, що використовуються у навчанні рухам призначені, в основному, для отримання термінової та поточної інформації про різні характеристики рухів, зміни зовнішніх умов виконання вправ з метою компенсації моторної недостатності. Подібні технічні засоби дають позитивні результати, але можливість появи та закріплення рухових помилок не виключають [1, с. 56-57].

Новітні розробки технічних засобів навчання і контролю за якістю виконання певних рухів у спортивній діяльності переважно використовуються в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації і меншою мірою в ДЮСШ. Не дивлячись на існування значної кількості технічних засобів, використання їх у процесі фізичної підготовки недостатнє, а тому в процесі застосування зазначених засобів необхідно їх вдосконалювати та застосовувати комплексний підхід до використання в практичній діяльності [2, с. 15].

Відомо, що на етапах вищої спортивної майстерності в будь-якому виді спорту, в тому числі й баскетболі, потрібно вдосконалювати технічну майстерність, а навчання та становлення техніки відбувається на початкових етапах і навіть в закладах загальної середньої освіти. Звичайно, високотехнологічних засобів навчання, тренажерів та різноманітних пристосувань навчання та контролю під час вивчення окремих видів спорту немає в закладах загальної середньої освіти, а тому вчителі фізичної культури повинні мати знання щодо застосування доступних засобів термінової інформації при навчанні різним вправам, в тому числі й легкоатлетичним.

Із практичного досвіду доступних засобів термінової інформації в школах є застосування легкоатлетичних вправ з елементами баскетболу: ходьби з високим підніманням стегна, фіксуючи кожен крок по дві секунди; біг на місці, торкаючись стегном гумової стрічки натягнутої на рівні тазу; біг через набивні м'ячі, паперові кубики й т. ін., пробігаючи відстань між ними (1,5 м) в 1 - 2 - 3 кроки (починати потрібно з 3 кроків); біг по сходах вгору (на кожен сходинку, через одну та з різними варіантами); стрибки в «кроці» з 1-3-х кроків з доставанням коліном підвішеного предмета (м'ячика) з подальшим пробіганням.

Наведені вправи – це тільки приклад для застосування подібних «інформаційних» вправ. Вони мають бути доступні та розроблені й апробовані вчителем з фізичної культури під час вивчення будь-якої вправи.

**Висновки.** Виконуючи запропоновані вправи: біг через набивні м'ячі, доставання коліном підвішеного м'ячика для виконання правильного маху маховою ногою під час відштовхування в стрибках у довжину та інші, учні будуть отримувати термінову інформацію про правильні кінематичні параметри (просторові та часові) й не допускати при цьому грубих помилок під час вивчення легкоатлетичних вправ.

- [1]. Алабин ВГ, Алабин АВ, Бизин ВП. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Харьков: Основа; 2003. 243 с.
- [2]. Лапутин А, Бобровник В. Олимпийскому спорту – высокие технологии. К.: Знання; 1999. 164 с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАНЬ

*Андрій БАБИЧ, Володимир МАРТИН*

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

**Актуальність дослідження.** Для спортивного тренування атлетів одним із найвідповідальніших є підготовчий період (В.М. Платонов, 2004). У зв'язку з цим вивчення особливостей побудови тренувального процесу в силовому триборстві у підготовчому періоді з урахуванням стану специфічних систем організму спортсменів є актуальним і своєчасним. У вітчизняній і зарубіжній літературі цю проблему належно не розкрито, дослідницькі роботи в цьому напрямі практично не проводилися.

**Методи та організація дослідження.** Вивчення і аналіз навчально-методичної літератури; опитування й інтерв'ю провідних тренерів і спортсменів; педагогічні спостереження за змагальною діяльністю спортсменів; аналіз тренувальних щоденників; математико-статистична обробка. До експериментальних досліджень були залучені 35 спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації, які були об'єднані у три групи (1 – МС; 2 – КМС; 3 – масові розряди) Для них була розроблена спеціальна експериментальна програма, у якій підбір вправ, дозування і розподіл навантаження, кількість тренувальних днів визначалися залежно від рівня підготовленості атлета, його слабких сторін, завдань і мети тренування.

**Результати дослідження.** Використання розроблених тренувальних програм в підготовчому періоді призвело до поліпшення спортивних результатів у пауерліфтерів незалежно від рівня їхньої майстерності. Приріст результатів у підготовчому періоді спортсменів усіх груп склав: у спортсменів 1-ої групи МС у жимі лежачи  $6,3 \pm 1,3\%$ , в присіданні  $4,6 \pm 2,1\%$ , в становій тязі  $4,5 \pm 1,8\%$ ; у спортсменів 2-ї групи – КМС і I розряд, відповідно –  $6,3 \pm 1,3\%$ , у присіданні –  $5,6 \pm 1,1\%$ , у тязі –  $5,3 \pm 1,4\%$ ; у

спортсменів масових розрядів 3-ї групи приріст був найвищим і склав в жимі  $13,7 \pm 3,1\%$ , у присіданні –  $14,4 \pm 4,3\%$ , в тязі –  $12,6 \pm 4,7$  ( $p < 0,05$ ).

**Висновок.** Доведено, що запропонована програма побудови тренувального процесу в підготовчому періоді, основана на раціональному розподілі силових навантажень, яка призвела до зростання спортивних результатів у всіх, незалежно від спортивної кваліфікації спортсменів ( $p < 0,05$ ), є ефективною і може бути рекомендована для впровадження в навчально-тренувальний процес спортивних секцій і груп з силового триборства.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

---

- [1]. Мартин ВД, Андрейчук ВЯ, Іваницький БВ, та ін. Неолімпійські силові види спорту: подручник. Львів: ЛДУФК; 2017. 628 с.
- [2]. Стеценко АІ. Пауерліфтинг. Теорія та методика обраного виду спорту: Навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького; 2008. 452 с.
- [3]. Хартман Ю, Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка: Теория и практика. Берлин: Шпортферлаг; 1989. 336 с.
- [4]. Хэтфилд ФК. Всестороннее руководство по развитию силы. Новый Орлеан; 1983. 288 с.

## **ВПЛИВ ПОГОДИ НА ПОКАЗНИКИ СИЛИ М'ЯЗІВ РУК У СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ**

***Зіновій КУЛЬЧИЦЬКИЙ, Ігор КАЗМІРЧУК, Ярослав КУРКО***

---

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

**Актуальність дослідження.** Гирьовий спорт – найефективніший засіб для розвитку силових якостей студентів, зміцнення їх опорно-рухового апарату, формування м'язової маси. З огляду на це стає зрозумілим застосування обтяжень у тренувальному процесі переважної більшості видів спорту, у заняттях груп загальної фізичної підготовки.

**Мета дослідження** полягає у встановленні сили рук спортсменів за різних типів погоди.

**Методи дослідження.** Вивчали показники сили м'язів рук у спортсменів-гирьовиків за допомогою кистьової динамометрії за різних погодних умов.

**Результати дослідження.** У результаті аналізу отриманих даних, нами було виявлено, що у гирьовиків 3-го спортивного розряду при метеорологічній ситуації III типу, у порівнянні з I, абсолютний та

відносний показники сили м'язів вірогідно зменшилися. Подібне зниження показників сили рук виявлено і у гирьовиків 2-го розряду. У спортсменів 1-го спортивного розряду при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, відмічалось помірне зниження показників динамометрії (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники сили м'язів рук спортсменів-гирьовиків за різних типів погоди**

Група	n	Показник сили м'язів	Сила м'язів, М ± m		P
			Метеоумови III типу	Метеоумови I типу	
3-й розряд	8	Абс. показник сили, кгс	59,07 ± 0,77	61,66 ± 0,80	< 0,05
2-й розряд	8	Абс. показник сили, кгс	62,93 ± 0,88	64,74 ± 0,95	< 0,05
1-й розряд	8	Абс. показник сили, кгс	68,70 ± 0,81	69,22 ± 0,91	> 0,05

ЦНС людини одна з перших функціональних систем організму, яка реагує на зміну погоди [1].

**Висновок.** Показники сили гирьовиків змінюються за різних типів погоди. Імовірно зниження сили м'язів рук у гирьовиків 3-го та 2-го розрядів при метеоумовах III типу відбулося у зв'язку з пониженням частоти імпульсів, які надходять із рухових центрів до м'язів (чим менша частота, тим менше напруження розвиває м'яз, бо сила сигналу кодується частотою імпульсів [2]).

*СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

[1]. Булатова ММ. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. Київ: Олімп. л-ра; 2006. 176 с.

[2]. Курко ЯВ. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди [автореф.]. Львів; 2007. 22 с.

## **КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

**Іван ЗАВАДЯК**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Різного роду обмеження у зв'язку з пандемією COVID 19, включно із повною заборонаю тренувального процесу, негативно вплинули на кондиції молодого покоління, зокрема на

зростання кількості дітей із надмірною вагою [2]. Зростання чисельності фітнес-центрів, які культивують силові дисципліни, переводить сумарно силові види спорту в ранг спортивно-масових і, виходячи з потреб суспільства, вимагає обґрунтування засобів і форм контролю, які дозволяли б вчасно виявляти і попереджувати негативні чинники для здоров'я тих, що займаються [1].

**Матеріали та методи дослідження.** З допомогою ваг Minerva SmartBody визначалися параметри: індекс маси тіла (ІМТ), обезжирена маса в кілограмах, активна клітинна маса в кілограмах і в % від загальної маси тіла, скелетно-м'язова маса в кілограмах і в % від загальної маси тіла, рівень метаболізму (bmr) в ккал, загальна рідина в організмі в % і кілограмах, частка вісцерального жиру, жирова маса в кілограмах і частка жирової тканини. Вимірювання АТ, ЧСС та SpO<sub>2</sub> здійснювалося перед тренуванням, у середині та наприкінці тренування .

**Результати дослідження.** Серед представників силових видів спорту масових розрядів було виявлено значну частку осіб з надмірною масою тіла, що, зважаючи на невеликий стаж занять і всі інші показники складу маси тіла, свідчать про неадекватне до рухової активності харчування, яке призвело до формування значного % жирової тканини, зокрема і вісцерального жиру  $9,5 \pm 1,7\%$ . У юних спортсменів з групи важких вагових категорій обхват талії перевищував як обхват стегон, так і обхват грудної клітки. У спортсменів цієї групи показники ЧСС та АТ перевищували аналогічні для середніх та легких вагових категорій, а показники рівня метаболізму (bmr)  $1725 \pm 34$  ккал тільки незначно перевищували відповідні для середніх вагових категорій –  $1685 \pm 31$  ккал.

У спортсменів високої кваліфікації встановлена наявність значної частки осіб з високим ІМТ, відповідно значною часткою жирової тканини, зокрема вісцерального жиру – для групи чоловіків важких категорій середнє значення  $17,7\%$ . Смарт-ваги для атлетів важких категорій визначили біологічний вік на  $13,2 \pm 2,4$  років вищий за паспортний.

**Висновки.** Молоді спортсмени, які мають надмірну масу тіла, що діагностується як за допомогою біоімпедансного аналізу, так і найпростішими антропометричними обмірами обвідних розмірів, повинні перебувати під підвищеними контролем за діяльністю серцево-судинної системи. Рекомендована корекція тренувальних планів із зростанням аеробного навантаження нижчої інтенсивності для нормалізації маси і складу тіла.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

[1]. Олешко В. Динаміка обвідних розмірів тіла юних спортсменів в умовах застосування різних режимів тренування в процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і

спорт. 2015; 17:151–5. URL: [http://nbur.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2015\\_17\\_31](http://nbur.gov.ua/UJRN/Mnv_2015_17_31)  
 [2]. Weaver RG, Hunt ET, Armstrong B, Beets MW, Brazendale K, et al. COVID-19 Leads to Accelerated Increases in Children's BMI z-Score Gain: An Interrupted Time-Series Study. Am J Prev Med. 2021 Oct;61(4):e161–e169. doi: 10.1016/j.amepre.2021.04.007.

## ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "ВОЛЯ" ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ

*Ярослав КУРКО, Олена БОСЮК, Наталія ВАЛЬЧАК*

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

**Актуальність дослідження.** Важливою психологічною рисою характеру, яка необхідна сучасному спортсмену є воля. Н.Ж. Булгакова і співав. (2016) вважають, що високий рівень здібностей не гарантує успіху, якщо спортсмен не може проявити вольових зусиль у боротьбі за досягнення високих результатів [2].

**Мета дослідження** полягає у встановленні сили волі спортсменів за допомогою новітніх діагностично-комп'ютерних програм.

**Методи дослідження.** З метою визначення сили волі нами була розроблена та використана діагностична комп'ютерна програма "Воля-1", свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір [1].

Досліджуваним пропонували прочитати і дати об'єктивні відповіді на запитання програми. Програма автоматично рахувала одержані бали і визначала ступінь волі.

**Результати дослідження.** Ми встановили, що сила волі студентів залежать від інтенсивності занять з фізичного виховання та спорту (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники сили волі студентів групи загальної фізичної підготовки та студентів-спортсменів, бал**

Показники	n	Студенти-спортсмени N=27	Студенти загальної групи N=27	P
Показники сили волі	27	18,86 ± 0,74	25,69 ± 0,69	< 0,05

Ми виявили, що у студентів групи загальної фізичної підготовки показник волі знаходився в межах 13-21 балів, що, свідчить про середній

ступінь волі. Студенти-спортсмени показали високу ступінь розвитку вольових якостей – їх показник був у межах 22-30 балів.

**Висновок.** Згідно даних тестування можна стверджувати, що заняття з фізичного виховання та спорту покращують та тренують вольові якості студентів, і чим вища інтенсивність занять, тим кращі їхні психофізіологічні показники.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

---

- [1]. Діагностична комп'ютерна програма "Воля-1": А.с. № 14497 від 24.10.2005. Державний департамент інтелектуальної власності; заявл. 27.09.05; опубл. 30.04.06, Бюл. № 8, серія КВ № 6018. С.364.
- [2]. Курко ЯВ. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди [автореф.]. Львів; 2007. 22 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ БАДМІНТОН ДОНАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

***Василина ЗАЯЦЬ, Владислав МОЧЕРНЮК***

---

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Фізичне виховання це процес управління індивідуальним розвитком рухових здібностей і властивостей людини, необхідних йому у сфері рухової діяльності. Руховий компонент грає головну роль у розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок [1]. Ключовою реформою нової української школи (НУШ) Міністерства освіти і науки та її головною метою є створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті [2]. З цією метою в рамках модернізації змісту фізичної культури впроваджуються різні варіативні модулі, зокрема бадмінтон.

**Методи дослідження.** У роботі були використані такі методи дослідження як аналіз, індукція та дедукція.

**Результати дослідження.** Концептуальні засади реформування середньої освіти проголошують збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей [3].

У Концепції Нової української школи зазначено, що потрібно перетворити «українську школу на важіль соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку і конкурентоспроможності України» [3, с. 2]. Ключова зміна для учнів стосується підходів до навчання та змісту освіти.

Застосування спортивних ігор виховує в учнів основи поведінки, вміння виконувати правила загального порядку. Поєднання ігрового і спортивно-ігрового методу проведення спортивної підготовки є основою реалізації принципу єдності фізичного і морального виховання. Це є основою підготовки підростаючого покоління засобами фізичного виховання до сучасних умов життя, технології виховання молодшої людини.

Бадмінтон – це олімпійський вид спорту, проте серед великої кількості видів спорту, бадмінтон займає одне з непровідних місць. Але він популярний серед учнів середнього шкільного віку. інтерес до вивчення бадмінтону значно вищий за його впровадження. Вивчати бадмінтон на уроках фізичної культури хочуть 42,2% учнів Прикарпаття. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність прояву волі та мужності при подоланні дій суперників роблять бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість.

**Висновок.** Бадмінтон добре пристосований для загальної фізичної підготовки учнівської молоді та дозволяє в ігровій формі залучити учнів до систематичних занять фізичною культурою. Бадмінтон розвиває відмінну фізичну реакцію, гострий зір, підвищує швидкість розумових процесів, сприяє нормалізації маси тіла, дає необхідну енергетичну розрядку.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Про затвердження Державної цільової соціальної програми “Молодь України” на 2021-2025 роки та внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України [Електронний ресурс]. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2021-%D0%BF#Text>.
- [2]. Онищук СО. Впровадження концепції нової української школи на уроках фізичної культури. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019; 5(72)2:2.
- [3]. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

## ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Михайло ВІСІМСЬКИХ, Ірина ІВАНИШИН*

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Важливим для успішного вирішення завдань фізичної підготовки учнів є сформованість у них належного інтересу та позитивної мотивації до занять фізичними вправами [1]. Зазначене зумовлене, передусім, особливим місцем шкільного віку в набутті дітьми соціального досвіду в зв'язку із зростанням у них інтересів, потреб і пізнавальної активності [2–5]. Водночас не менш важливим є фізичний стан досліджуваного контингенту, так як його рівень на сучасному етапі незадовільний, а нормативи фізичної підготовленості можуть виконати лише 30,0 % учнів початкової школи [4], 25,6 % учнів основної школи [3; 5] та 10,8 % учнів ліцейних класів [2].

У зв'язку із цим виникає необхідність кардинальної перебудови навчально-виховного процесу з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, передусім упровадженням у нього інноваційних підходів, що передбачають урахування психофізіологічних закономірностей розвитку дитини та мотиваційних чинників [1; 6].

**Мета дослідження** – визначити та обґрунтувати за допомогою експерименту педагогічні умови спрямовані на формування інтересу школярів до виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури.

**Методи та організація дослідження.** Методи теоретичного рівня (метод теоретичного вивчення й аналізу науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів); методи практичного рівня (соціологічні методи, інформаційний метод, педагогічного спостереження та педагогічний експеримент); методи математичної статистики. Дослідження проводилося в умовах школи-лицею №23 імені Романа Гурика Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника м. Івано-Франківська та Солотвинського лицейу Солотвинської селищної ради Івано-Франківського району Івано-Франківської області протягом жовтня 2021–травня 2022 року. У дослідженні взяли участь 157 учнів, з них 77 чоловічої та 80 жіночої статі.

**Результати дослідження.** Педагогічними умовами формування інтересу до виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури стали: програмно-нормативне забезпечення фізичної культури з поглибленим вивченням обраного учнями виду рухової діяльності; організація навчальних занять учнів з фізичної культури з урахуванням спортивних інтересів учнів; професійна компетентність вчителя фізичної культури у вибраному учнями виді рухової діяльності; спортизація фізичної підготовки; введення безоцінкової, рейтингової форми оцінювання

навчальних досягнень учнів з фізичної культури; створення ситуацій досягнення успіху.

При вивченні мотиваційних інтересів учнів молодшої школи до різного роду фізичних вправ встановлено, що більше 40% приваблює ігрова діяльність, 33 % – змагальна діяльність, а 27 % – вивчення нових рухових дій. Найбільше як дівчаткам, так і хлопчикам подобаються рухливі й спортивні ігри (відповідно 56,3 % та 64,3 % опитаних), другими у рейтингу для дівчаток є вправи під музику (по 50,0 %), третіми – гімнастичні вправи (43,8 %), потім – естафети (37,5 %), бігові вправи (31,3 %), туризм (25,0 %), стрибкові вправи (18,8 %) та метання (18,75 %). У хлопчиків четвертого класу другу позицію після рухливих і спортивних ігор посідають бігові вправи (50,0 % респондентів), третю – естафети (42,9 %), потім – метання (35,7 %), туризм, стрибкові та гімнастичні вправи (по 21,4 %) та вправи під музику (7,1 %).

Встановлено, що перше місце в ієрархії мотивів занять фізичними вправами на уроках фізичної культури у всіх класах основної школи серед учнів займає мотив фізичного розвитку; другим в ієрархії за значимістю знаходиться пізнавальний мотив. Встановлено, що інтерес учнів до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури від 6-го до 9-го класів поступово знижується (від 1,95 до 1,40 бала у школярів чоловічої статі та від 2,18 до 1,50 бала серед дівчат), при цьому найбільш яскраво ця тенденція проявляється в восьмому-дев'ятому класах.

На основі опитування учнів ліцейних класів, можна стверджувати, що для 40,0 % учнів мотивом виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури є одержання оцінки, для 46,7 % учнів – формування тіла без врахування рівня здоров'я, для 13,3 % учнів – засіб зміцнення здоров'я та підвищення функціонального стану. Щодо ступеня задоволеності учнів ліцейних класів різними видами фізичних вправ, то у юнаків і дівчат ліцейних класів існують статистично значущі відмінності у рівні задоволення від видів фізичних вправ на уроках фізичної культури.

**Висновки.** При формуванні інтересу до виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури необхідно враховувати віковий, особистісний, гендерний та мотиваційний аспекти.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

- 
- [1]. Артюшенко ОФ, Нечипоренко А, Артюшенко П. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення на уроках фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2006;2: 26–30.
  - [2]. Безверхня ГВ, Цибульська ВВ, Гончар ГІ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів [монографія]. Умань: ВПЦ «Візаві»;2016. 223 с.
  - [3]. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної та старшої школи до уроків фізичної культури. Здоров'я та фізична культура.

2016; 34: 16–18.

[4]. Вілігорський О. Аспекти забезпечення мотивації до занять фізичними вправами у молодших школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. 2018;2:38–40.

[5]. Круцевич ТЮ, Іщенко ОС, Імас ТВ. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:68–72.

[6]. Ramirez-Granizo IA, SanchezZafra M, Zurita-Ortega F. Multidimensional Self-Concept Depending on Levels of Resilience and the Motivational Climate Directed towards Sport in Schoolchildren. International journal of environmental research and public health. 2020; 17(2) Art 534. DOI: 10.3390/ijerph17020534.

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

*Елизавета КОТЕНКО*

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Актуальність дослідження.** Гнучкість розуміється морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату людини, які визначають ступінь рухливості його кісток. Гнучкість насамперед забезпечується еластичністю м'язів і зв'язок, будовою суглобів, а також центрально-нервова регуляцією тону м'язів. Проте розвиток гнучкості не зводиться лише до вдосконалення міжм'язової координації, а й включає морфо-функціональні зміни еластичних властивостей низки тілесних компонентів вдосконалення пружно-в'язких властивостей м'язових структур і колагенових пучків зв'язок.

**Методи дослідження.** Використовували такі методи дослідження, як аналіз і узагальнення наукової літератури; порівняння та синтез, спостереження та дослідження.

**Результати дослідження.** Розроблена авторська методика розвитку гнучкості засобами гімнастики. Специфічними засобами впливу на гнучкість за цією методикою є фізичні вправи, які відрізняються тим, що по ходу виконання їх амплітуда рухів доводиться до індивідуальної межі - такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму. Вправи цього типу називаються "вправами в розтягуванні". В деяких з них основними силами, що розтягують, виступає напруження м'язів, в інших – зовнішні сили. У зв'язку з цим вправи на розтягування підрозділяються на активні та пасивні. Такі вправи можна назвати активно-пасивними або "змішаними".

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть носити активний, пасивний та змішаний характер, а також виконуватись у динамічному, статичному або змішаному статично-динамічному режимах. Після вправ на розтягування доцільно виконати рухи по типу розминаючих. Ці рухи, що виконуються іншими групами м'язів, дають м'язам, що відпрацювали, можливість відпочити і, крім того, розтягують їх в пасивному, тобто більш легкому режимі так як це відбувається, наприклад, в присідах ноги нарізно, після махів. Після цього слід розслабити мускулатуру і протягом 1-1,5 хвилини відпочити пасивно, без рухів.

**Висновки.** Велике значення має раціональне чергування вправ на гнучкість з вправами іншої спрямованості, передусім силової. Не менш важлива черговість виконання вправ, які розвивають рухливість в різних суглобах. Тільки закінчивши виконання вправ, спрямованих на розвиток рухливості в одному суглобі, слід переходити до вправ для наступного суглоба. Немає особливого значення те, з якого суглоба починають розвивати гнучкість, хоча звичайно починають з вправ, які залучають до роботи великі групи м'язів. Застосування вправ для другого етапу розвитку гнучкості базується на тих самих методах, що і розвиток сили. Всі вправи для другого етапу можна звести до чотирьох груп: махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою партнера, тобто з протидією рухові; статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів; статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального, і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів; дві останні вказані раніше групи вправ з обтяженнями.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Келлер ВС, Платонов ВН. Теоретично-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація; 1992. С. 117–22.  
[2]. Менхин ЮВ, Волков АВ. Начала гимнастики. Киев: Здоров'я; 1980. С. 58–62.

## АЛГОРИТМ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

*Юлія ЛИСЕНКО*

---

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Актуальність дослідження.** Проблема удосконалення техніко-тактичної майстерності розглядається як важлива складова частина спеціальної підготовки спортсменів високого рівня. Численні спроби

зрозуміти і проаналізувати суть, закономірності і перспективи розвитку подальших можливостей людини, які пропонуються фахівцями багатьох видів спорту, призвели до формування цілісної системи знань теорії спортивної підготовки.

**Методи дослідження.** Використовували такі методи дослідження, як аналіз і узагальнення наукової літератури з метою розкриття техніко-тактичної майстерності та спеціальної підготовки спортсменів; порівняння та синтез визначення спеціальних рухів-прийомів, що складають основу техніки виду спорту.

**Результати дослідження.** Індивідуалізація підготовки спортсменів відбувається через змагальну діяльність. Для практичної реалізації цього тренувального підходу вченими розроблений такий логічний алгоритм [2]:

1-й крок – дослідження змагальної діяльності спортсменів на час основних змагань сезону;

2-й крок – розрахунок індивідуальної стратегічної моделі змагальних дій, визначення сильних і слабких її сторін з використанням групових моделей та індивідуальних модельних компонентів;

3-й крок – встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій у річному циклі;

4-й крок – встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій і відповідних показників спеціальної підготовленості спортсменів;

5-й крок – розробка індивідуальної тренувальної програми за принципом переважного розвитку таких сторін підготовленості, які забезпечують покращення сильних компонентів змагальних дій та підтягування слабких до рівня середньогрупових значень ефективності.

Проведений аналіз змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації, узагальнення та педагогічна інтерпретація отриманого фактичного матеріалу, дозволили групі авторів виділити основні тенденції розвитку світового волейболу, у тому числі, визначити сучасні тенденції тактичної підготовки спортсменів. Враховуючи, що науковий пошук науковців і практиків волейболу спрямований на раціоналізацію структури тренувального процесу; варіювання об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень в мікро-, мезо-, макроциклах; дослідження нетрадиційних засобів підготовки і контролю; об'єктивізацію структури підготовленості і змагальної діяльності; розробку модельних характеристик.

**Висновки.** Вважаємо, що при збереженні досягнутого наукового потенціалу і практики підготовки спортсменів введення в програму техніко-тактичної підготовки волейболістів, виявлених закономірностей формування ефективної змагальної діяльності дозволить значною мірою наблизити умови і режим тренувального процесу до реальних запитів та принесе позитивний ефект у формуванні результату гри і змагань в цілому. Об'єктивність вищезгаданого припущення підтверджується загальними

закономірностями теорії спортивного тренування і теорії спортивних ігор взагалі і волейболу зокрема.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Пітин МП. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 372 с.
- [2]. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская література; 2004. 584 с.

## ІГРОВА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ВИМОГ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

*Ірина НАУМЧУК, Володимир НАУМЧУК*

---

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Актуальність дослідження.** Необхідні умови для формування самостійної творчої особистості з високими духовними цінностями, власним світорозумінням і світосприйняттям, спроможною ефективно діяти відповідно до суспільних та особистих запитів та потреб, модель якої представлена в концепції Нової української школи, можна забезпечити за допомогою ігрового феномена. Адже гра, як прояв ігрової діяльності, є структурною моделлю поведінки особистості, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю і готується до її перетворення [1, 2].

**Методи дослідження.** Було використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

**Результати дослідження.** У фізичному вихованні дітей і молоді гра набуває навчальної, виховної, оздоровчої, розвивальної та соціалізуючої цінності лише тоді, коли вона спеціально відбирається, уточнюється за змістом й оформляється саме у педагогічних цілях. При цьому в ігровій руховій діяльності різні напрями педагогічного впливу реалізуються не ізольовано один від одного, вирішуючи власні специфічні завдання, а у їх органічній єдності, забезпечуючи тим самим цілісність педагогічного процесу.

В умовах продовження реформи системи загальної середньої освіти становлення та розвиток особистості в ігровій діяльності постає, з одного боку, як особиста проблема школяра, а з іншого, – як одна із формул концепції Нової української школи [3]. Це знаходить своє відображення й

у чинних навчальних програмах з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, у яких ігрова діяльність є одним із пріоритетів їх змісту і структури, розглядаючись на різних рівнях – від навчальних модулів до засобів фізичного виховання [4].

**Висновки.** Розуміння та використання можливостей ігрового феномену не лише як розділу навчального плану чи програми, засобу чи методу навчання й виховання, технології чи умови освітнього процесу, а ще і як універсального чинника педагогічного впливу, його інтегрованого потенціалу, у підсумку, сприятиме досягненню поставлених цілей.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Виготський ЛС. Психологія розвитку людини. 2005. <http://surl.li/drjoa>
- [2]. Наумчук ВІ. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон; 2017. 180 с.
- [3]. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. 2016. <http://surl.li/hoha>
- [4]. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. 2022. <http://surl.li/cvfwy>

## ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

*Маркіян МАЗУР, Богдан СЕМЕНІВ*

---

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

**Актуальність дослідження.** Спеціальна працездатність є важливим показником рівня спортивної майстерності, який необхідно враховувати при плануванні навчально-тренувальних навантажень кваліфікованих борців вільного стилю. Однак наукових досліджень у цьому напрямку вкрай обмаль, що дозволяє вважати вирішення цієї проблеми актуальним завданням.

**Мета та методи дослідження.** Встановити відмінності у спеціальній працездатності кваліфікованих борців (КМСУ, МСУ, МСУМК) різних груп вагових категорій. Для реалізації поставленої мети, було застосовано такі основні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, медико-біологічні (пульсометрія, пульсографія), математичний аналіз.

**Результати дослідження.** До уваги бралися отримані показники пульсу за 10 секунд (P) на початку поединку (Pст), після закінчення першого періоду (P1) на початку другого періоду (P2) і після закінчення

поєдинку (Рф), якщо він закінчився за повний час, відповідно до правил змагань. Результати математичного аналізу, вказують на те, що для кожної із вказаних вагових груп характерний середньогруповий пульс, при цьому враховувались поєдинки, які закінчувались із фінальним пульсом 32 удари за 10 секунд, тобто який був характерний середньогруповим (Р фін) для всіх 3-х груп борців. Відповідно, для кожної вагової групи атлетів можна вважати за показник абсолютної працездатності середньогрупову пульсову суму, яка складається із пульсових сум усіх відрізків пульсограм поєдинку – першого періоду, перерви та другого періоду. Показниками відносної спеціальної працездатності можна вважати значення частки суми поєдинку на середньо-групову вагу. Для порівняльного аналізу цей показник, як найвищий, обрано за 100 % для I групи борців. Порівняно із цією групою, показники відносної спеціальної працездатності в II і III групах поступово і помітно знижуються.

**Висновки.** Виявлені показники спеціальної працездатності є характерними для кожної вагової групи борців високої кваліфікації; основною тенденцією між величинами спеціальної працездатності різних вагових груп атлетів є їх поступове та значне зниження в міру зростання ваги атлетів.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

---

- [1]. Абдуллаєв АК. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів. ВНЗ. Мелітополь:ТДАТУ; 2016.
- [2]. Шандригось ВІ. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. Єдиноборства: науковий журнал. 2019.
- [3]. Griban G, Dzenzeliuk D, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Lytvynenko A, Otravenko O, Semeniv B, Prystynskyi V, Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont. 2021; 19(1): 89–95. doi: 10.26773/smj.210219.

## **ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЗМУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

*Назарій ІВАНИЦЬКИЙ, Володимир МАРТИН*

---

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

**Актуальність дослідження.** Для вирішення основного завдання фізичного виховання студентської молоді – зміцнення здоров'я та

підтримування в них високого рівня фізичної, функціональної й емоційної працездатності в процесі навчання, використовується широкий арсенал засобів та методів атлетичної підготовки [2–5]. Ґрунтуючись на цьому, виявлення шляхів оптимізації занять з атлетизму, розробка параметрів пропорційності фізичного розвитку та тіло будови студентів є актуальною проблемою.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи: а) аналіз літературних джерел; б) опитування та бесіди з викладачами та тренерами; в) антропометрія; г) методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** За підсумками аналізу літературних джерел, бесід та опитування 32 викладачів-тренерів з атлетизму було встановлено основні методи тренування, що використовувались в навчально-тренувальному процесі з атлетизму. Метод повторного піднімання неграничної ваги до вираженої втоми («до відмови»). Цей метод сприяє збільшенню м'язової маси, а відтак зростанню сили, що необхідна початківцям, у першу чергу. Метод максимальних зусиль. Цей метод застосовують у переважній більшості атлети, які ставлять за мету збільшити силу м'язів. Метод максимальних зусиль рекомендується також як один з основних для подолання застійних явищ у тренуванні. Метод колового тренування. Названий метод має певні переваги, а саме: дозволяє домогтися більшої щільності заняття, збільшити тренувальне навантаження, сприяє комплексному розвитку фізичних якостей. Оцінка фізичного розвитку. Використовуючи метод антропометрії здійснено обміри основних груп м'язів 120 студентів (чоловіків і жінок) і розроблені кількісні параметри фізичного розвитку та тілобудови студентів.

**Висновки.** Доведено, що в навчально-тренувальному процесі з атлетизму найбільш поширені такі методи розвитку фізичних якостей метод повторного піднімання неграничної ваги до вираженої втоми; метод максимальних зусиль; метод колового тренування. Дієвим засобом антропометричних прогресивних змін є розроблені кількісні параметри пропорційності фізичного розвитку студентів, які можуть служити засобами контролю і корекції навчально-тренувального процесу з атлетизму.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

- 
- [1]. Вейдер Джо. Система строительства тела. Физкультура и спорт;1992. 112 с.
  - [2]. Козицький ВП. М'язи і вправи. Л.: Вид-во ІСДО;1996. 136 с.
  - [3]. Мартин ВД, Андрейчук ВЯ, Іваницький БВ, та ін. Неолімпійські силові види спорту: підручник. Львів: ЛДУФК; 2017. 628 с.
  - [4]. Мартин ВД. Дослідження фізичного стану і фізичної працездатності. Миколаїв; 2011.

[5]. Пуцов ОІ, Капко ІО, Олешко ВГ. Атлетизм. К.: Київський університет; 2007. 230 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ ТА НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

*Олександр МОРДАСОВ, Олександр СТЕПАНКО*

---

Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

**Актуальність дослідження.** Спортивні педагоги України як і інших країн докладають значних зусиль до пошуків шляхів доцільного й ефективного використання технічних засобів навчання (ТЗН) та нестандартного обладнання з метою удосконалення навчально-тренувального процесу та підвищення його ефективності [2].

Необхідність ТЗН обумовлена і складністю об'єкту навчання: неможливо продемонструвати техніку виконання складного руху тільки вербальними засобами. ТЗН дозволяють зробити видимим те, що неможливо побачити неозброєним оком, імітувати будь-які ситуації (наприклад, покадрове відображення стрибка допоможе учням краще зрозуміти техніку його виконання) [1].

**Методи дослідження.** Вивчення літературних джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічне спостереження; анкетування; методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Нами проведено комплексне опитування тренерів з видів спорту які здійснюють свою педагогічну діяльність у Тернопільській області. Загалом опитано 27 тренерів.

**Результати дослідження.** У нашій публікації ми зупинимось висвітлені результатів одного запитання: «У процесі розвитку яких фізичних якостей Ви використовуєте технічні засоби навчання та нестандартне обладнання?» відповіді розподілились таким чином: а) силових можливостей – 64,8%; б) пружкості – 7,2%; в) витривалості – 21,6%; г) гнучкості – 7,2%; д) швидкості – 14,4%.

Додаткові інтерв'ю опитаних виявили, що для розвитку фізичних якостей переважно використовується тренажерне обладнання. Нас хвилює низький відсоток щодо використання ТЗН і нестандартного обладнання у ході розвитку гнучкості та пружкості. Такий стан говорить про низький рівень інформованості тренерів щодо можливостей їх використання для розвитку означених якостей.

**Висновки.** Основними причинами щодо низького використання у навчально-тренувальному процесі ТЗН і нестандартного обладнання під час розвитку фізичних якостей юних спортсменів потрібно визначити:

низьке матеріальне забезпечення обладнанням; недостатні знання сучасних комп'ютерних технологій у галузі фізичного виховання; відсутність науково-методичних матеріалів з означеної проблеми.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Петров ГС., Солодка ОВ. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації для студентів IV курсу денної та заочної форми навчання. Дніпропетровськ; 2010. 39 с.
- [2]. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня; 2021. 672 с.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ШКОЛЯРОК 11-12-ТИ РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

*Назарій НАГІРНИЙ, Роман ДМИТРІВ*

---

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Актуальність дослідження.** Педагогічна практика показує, що фізична культура для окремих педагогів і тренерів все ще не стала в повній мірі особистісною цінністю, не розглядається як фактор, який має впливовий характер. Звідси проблема впливу педагогічного колективу як фактору стимулювання до занять фізичною культурою і спортом, зокрема оздоровчим фітнесом у дітей середнього шкільного віку є досить актуальною. Формування мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя вивчали О. В. Андрєєва, Г. В. Безверхня, Т. Ю. Круцевич [1, 2, 3 та ін.]. Існуючі методики проведення занять з дівчатками середнього шкільного віку зазвичай повторюють методики занять аеробікою з дорослими, але у спрощеному варіанті, не враховуючи при цьому насамперед анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей школярок даного віку.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі **методи дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Провівши опитування нами було встановлено, що найбільшою популярністю у дівчаток 11-12-ти років користуються такі види спортивно-оздоровчої діяльності та/або види спорту: аеробіка (40 %) і спортивні ігри (20 %; переважно волейбол, футбол і настільний теніс), східні єдиноборства і гімнастика – по 15 %, легка атлетика, лижний спорт, їзда на велосипеді – по 10 %. Необхідність занять

фізичними вправами у вільний час відзначають понад 60 % опитаних, але регулярно займаються лише близько 15%, іноді – 10 % дівчаток. Після експерименту регулярно самостійно почали займатися 50 %, іноді – 25 %. На наш погляд, це може свідчити про те, що регулярні заняття аеробікою сприяють формуванню у них таких якостей як організованість, наполегливість, цілеспрямованість. Зауважимо, привабливість занять аеробікою визначається оздоровчою спрямованістю, комплексним удосконаленням фізичних якостей, високим емоційним фоном занять завдяки музичному супроводу.

Результати педагогічного експерименту свідчать про достовірне покращення показників, які характеризують фізичний розвиток і фізичну підготовленість дівчаток 11-12-ти років у представників експериментальної групи в порівнянні з контрольною. А саме в тестах: піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 30 секунд, стрибок у довжину з місця, підтягування на низькій перекладині, динамометрія обох кистей рук та ін.

**Висновки.** Аналіз сучасних даних науково-методичної літератури та практики свідчить, що одним із ефективних шляхів удосконалення процесу фізичного виховання дівчаток 11-12-ти років є використання в ньому нових спортивно-оздоровчих видів, серед яких саме аеробіка стає все більш популярною серед школярів. Нами встановлено, що основними мотивами до занять аеробікою у дівчаток є корекція фігури і зміцнення здоров'я (так вказали по 35 %), підвищення рівня фізичної підготовленості – 20 %, інше – 10 %. Важливим для підвищення мотивації є індивідуальний підхід, соціально-психологічний клімат, вікові і статеві закономірності формування пріоритетів, інтерес до видів спорту тощо.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

---

- [1]. Андрєєва ОВ. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання. 2006; 2:81-4.
- [2]. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.
- [3]. Погасій ЛІ. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ». К.; 2003. 15 с.
- [4]. Синиця СВ, Шестерова ЛЄ. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава ПНПУ; 2010. 244 с.
- [5]. Школа ОМ, Осіпцов АВ. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків; 2017. 217 с.

## ВПЛИВ КАРАНТИНУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Надія ГРАБИК, Марія ЯРЕМІЙ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

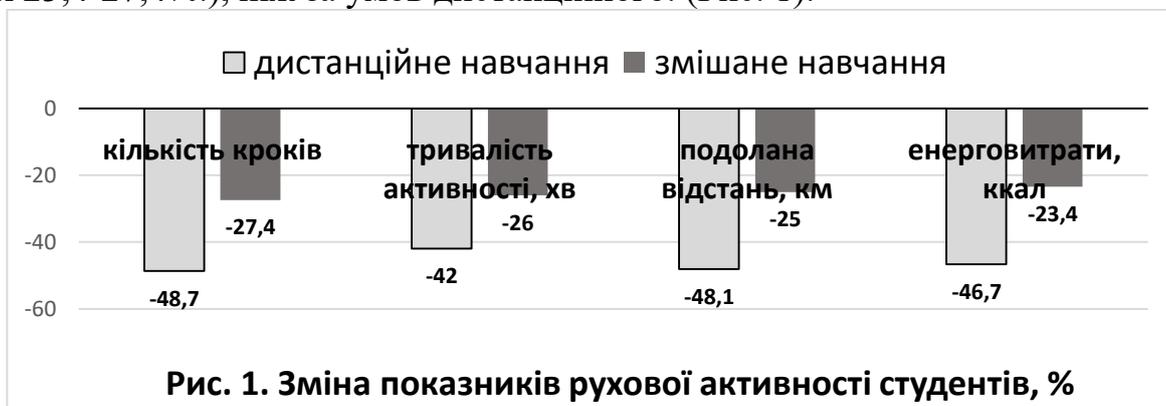
**Актуальність дослідження.** У закладах вищої освіти збільшився обсяг навчального навантаження, освітній процес став динамічнішим та інтенсивнішим, а це є однією з причин зниження рухової активності студентів. Надмірне розумове і психічне навантаження може негативно позначитися на здоров'ї та на навчальній успішності студентів [1–3]. Особливо загострилася така ситуація під час карантинних обмежень, переходу на дистанційне та змішане навчання. За таких умов спостерігається скорочення обсягів не лише спеціально організованої, але й звичної рухової активності [5].

**Мета дослідження** – порівняти рухову активність студентів під час традиційного, змішаного та дистанційного періодів навчання.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні взяли участь студенти першого курсу ТНПУ ім. В. Гнатюка в кількості 30 осіб. Рухову активність студентів визначали за допомогою фітнес-трекерів та мобільного застосунку, що їх обслуговує [2, 4]. Дослідження проводили під час звичайного, дистанційного (онлайн) та змішаного режимів навчання (продовж тижня).

**Результати дослідження.** Аналіз показників рухової активності під час звичайного режиму навчання показав, що знаходяться вони на межі нижньої гігієнічної норми [3]. Показники рухової активності кожного дня змінні: в першу половину тижня активність менша, порівняно з активністю в другій половині тижня (особливо у вихідні дні).

У період дистанційного навчання під час карантину значно знижуються показники рухової активності в межах 42-48,7%. В період змішаного навчання показники рухової активності знижуються менше (в межах 23,4-27,4%), ніж за умов дистанційного. (Рис. 1).



**Висновок.** Показники рухової активності студентів у звичайному режимі навчання наближаються до нижньої межі гігієнічної норми. Наслідком карантинних обмежень стало значне обмеження рухової

активності студентів в умовах дистанційного навчання. Дещо вона покращується в умовах змішаного навчання.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Грабик Н, Грубар І, Бабій СЯ. Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дрогобич;2022. С.29–36.
- [2]. Гулька ОВ, Гуменюк СВ, Кардаш СО. Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дрогобич; 2022. С. 231–8.
- [3]. Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ №1141/4088 від 27 жовтня 2021 року. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти. [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/)
- [4]. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019; (3): 43–7.
- [5]. Сироватко ЗВ, Єфременко ВМ. Вплив дистанційного навчання на рухову активність студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022;3К (147):363–6.

## МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ

*Роман ТЯГУР, Василь КУЛЯК*

---

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Артеріальна гіпертензія останнім часом набула характеру епідемії, що зумовило розробку Національної програми профілактики і лікування артеріальної гіпертензії в Україні. Щоб досягти успіху в подоланні цієї недуги, їй має протистояти все суспільство. Вже багато зроблено і робиться, щоб запобігти розвитку артеріальної гіпертензії і ускладнень, які вона викликає – інфаркту міокарда та інсульту.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і синтез, діалектична логіка.

**Результати дослідження.** Гіпертонічна хвороба характеризується підвищенням артеріального тиску. До чинників, що спричиняють підвищення артеріального тиску, відносять психоемоційні

перенапруження, часті стреси, надмірну розумову працю, атеросклероз, спадковість, ожиріння, діабет, клімакс, паління тощо. Проявляється вона головним болем, шумом у вухах, запамороченням, підвищеною дратівливістю, зниженням працездатності. Гіпертонічну хворобу лікують комплексно. В першу чергу призначають ліки; усувають або максимально зменшують дію чинників, що викликали його підвищення; призначають дієту зі зниженням у їжі кухонної солі; використовують засоби фізичної реабілітації на фоні раціонального рухового режиму; приділяють увагу організації праці і відпочинку. Методикою передбачаються вправи на розслаблення м'язів, дихальні та для вестибулярного апарату. Вони сприяють зниженню артеріального тиску і нормалізують порушену вестибулярну функцію. У щадному руховому режимі призначають лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну ходьбу, самостійні заняття, теренкур, прогулянки, туризм, гідрокінезитерапію, спортивно-прикладні вправи. Заняття з лікувальної гімнастики триває 20-25 хв, проводиться з вихідних положень сидячи і стоячи. Призначають вправи для великих і середніх м'язових груп, що відносно менше підвищують артеріальний тиск, ніж вправи за участю малих. Рухи виконуються вільно, з повною амплітудою, без напруження.

**Висновки.** Лікувальна фізична культура призначається для: нормалізації процесів збудження і гальмування в ЦНС, моторно-судинних рефлексів і судинного тону, порушеної регуляції артеріального тиску; загального зміцнення організму і емоційного стану хворого; підвищення його працездатності.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

---

- [1]. Горбась ІМ Епідеміологія основних факторів ризику серцево-судинних захворювань. Артеріальна гіпертензія. 2008; 2(2):13–18.
- [2]. Коваленко ВМ, Сіренко ЮМ, Дорогой АП. Реалізація програми профілактики і лікування артеріальної гіпертензії в Україні. Український кардіологічний журнал. 2010. Додаток 1: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції «Профілактика і лікування артеріальної гіпертензії в Україні (в рамках виконання Програми профілактики і лікування артеріальної гіпертензії в Україні)» (Київ, 17–19 трав. 2010 р.). К.;2010. С. 6–12.
- [3]. Свіщенко ЄП. Виявлення та лікування артеріальної гіпертензії в Україні: реальність і перспективи. Український кардіологічний журнал. 2010. Додаток 1: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції «Профілактика і лікування артеріальної гіпертензії в Україні (в рамках виконання Програми профілактики і лікування артеріальної гіпертензії в Україні)» (Київ, 17–19 трав. 2010 р.). К.;2010. С. 13–15.

# ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Діана ЛІЛЯКОВСЬКА, Ірина ІВАНИШИН*

---

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Прийняті останніми роками нормативні документи [1; 6] призвели до системних змін сучасної шкільної освіти починаючи з 2019 року як за своєю структурою, так і за змістом. Переосмислення пріоритетів навчання, акцент на людиноцентричний підхід вимагають застосування нетрадиційних форм в організації освітнього процесу.

Методології та технології інтегративно орієнтованої освіти присвячено низку наукових досліджень як українських [2–5], так і зарубіжних [7] науковців.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; метод педагогічного експерименту; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики. У дослідженні брали участь учні початкової школи Ліцею №1 Івано-Франківської міської ради кількістю 66 осіб. У навчальному закладі з 2017 року впроваджуються технології моделювання розвитку успішної особистості школяра «Створення ситуації успіху» та в рамках науково-педагогічного проекту «Інтелект України» технологія «Педагогіка партнерства», які містять інтегрований підхід в навчальному процесі учнів молодшої школи.

**Результати дослідження.** Інтегроване навчання передбачає мультидисциплінарну, міжпредметну і трансдисциплінарну інтеграцію, проведення уроків із використанням міжпредметних зв'язків, бінарних уроків, комплексних уроків, екскурсій, інтегрованих курсів тощо. Організаційно-методичними засадами впровадження інтегрованого навчання на уроках фізичної культури є: розроблення змістового наповнення інтегрованих уроків, спрямованого на формування і розвиток особистості, пов'язаного як з попередніми, так і наступними заняттями; створення сприятливого середовища для самореалізації, самовиховання; раціональне планування системи власних дій організаційного та методичного плану; акцентування уваги на позитивних якостях і досягненнях учнів, задоволення потреби в самоствердженні та спілкуванні.

Анкетування вчителів фізичної культури засвідчило, що більшість з них (60,0 %) вважають, що інтегровані уроки фізичної культури сприяють формуванню інтересу учнів до занять фізичними вправами, 40,0 %

вважають, що такі уроки формують образне мислення, володіння уявленнями, які відтворюють закономірності явищ з різних сфер діяльності; 70,0 % відзначили підвищення рівня засвоєння теоретичних знань; 80,0 % опитаних зазначили, що застосування інтегрованих уроків фізичної культури позитивно впливає на якість освітнього процесу.

Високий рівень пізнавальної активності мають у середньому 22,73 % учнів ЕГ молодшої школи та 10,00 % учнів КГ. 53,33 % учнів КГ та 59,09 % учнів ЕГ; 36,67 % учнів КГ та 18,18 % учнів ЕГ мають низький рівень пізнавальної активності.

**Висновок.** Результати констатувального експерименту дозволили зробити висновок про те, що інтегровані уроки фізичної культури в молодшій школі є більш ефективними щодо формування як пізнавальної, так і соціальної активності учнів. Проте більше половини учнів молодшої школи мають середній рівень сформованості пізнавальної активності, що засвідчує про необхідність удосконалення методики проведення інтегрованих уроків на сучасному етапі.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Бабік НМ, редактор. Нова українська школа. Київ: Літера ЛТД; 2018. 160 с.
- [2]. Безверхня Галина. Інтеграція рухової і розумової діяльності дітей молодшого шкільного віку на заняттях з фізичної культури. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2013; 45. Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/4439>.
- [3]. Воєділова ОМ, Кузніцина АО. Інтегровані уроки фізичної культури для школярів, як один зі шляхів підвищення якості освітнього процесу. Гуманітарний корпус. Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. 2018;18: 16–18.
- [4]. Клименченко ВГ, Кривенцова ІВ, Несен ОО, Єномян АВ. Рухова активність учнів на шкільних уроках з різних предметів. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. 2021: 102–106.
- [5]. Москаленко Н, Полякова А, Торбанюк Г. Інтегроване навчання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019; 31:90–97.
- [6]. Про затвердження Державного стандарту початкової загальної освіти. 20.04.2011;462–2011-п. Постанова Кабінет Міністрів України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/462-2011-%D0%BF>.
- [7]. Integrated Education for a Holistic Perception of the World. 2017. URL: <https://www.creativeschool.com.ua/en/integration/>.

## ВОЇНСЬКО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КАРПАТСЬКИХ ОПРИШКІВ (XV – XVII ст.).

*Роман ТЯГУР, Вікторія ОГЕРУК*

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Військово-фізичне виховання – це не лише наше минуле, це наше майбутнє. Практичне значення військово-фізичного виховання залишається актуальним і сьогодні. Бо, як показують сучасні війни, за допомогою самих лише танків, «розумних» ракет та інших найвищих технологій перемогти не так-то й легко, а часто і взагалі неможливо. Кінцевий успіх тут і досі великою мірою залежить від психологічного і фахового вишколу окремо взятого солдата. Отож немає поки що у всьому світі такої армії де б не провадилася індивідуальна виховна робота і не вивчалися тактика і прийоми рукопашного бою, зокрема й із застосуванням «архаїчної» холодної зброї. І, судячи з усього, так буде ще довго.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і синтез, систематизація і класифікація.

**Результати дослідження.** Приблизно у XV ст. складається оригінальна і доволі ефективна традиція воїнсько-фізичного виховання карпатських опришків. На дозвіллі опришки влаштовували змагання з бігу, перетягування, на рівновагу. Займалися іграми та випробовуваннями з різною холодною зброєю, де перевага надавалася палицям, ножу й улюбленій зброї горців – топірцю. Під час танців та ігор учасники імітували топірцем справжні удари, пересування з ударами одним, а то і двома топірцями. З топірцями також бігали, стрибали, робили оригінальні кроки, звичайні присядки, присядки з підсічкою топірцем попід ногами під час стрибка, присядки з винесенням рук назад, присядки з різноманітними стрибками, виконували танець “повзунець”, оберти.

Під час утворення та організації опришківських загонів використовувалися такі елементи народної педагогіки, як відбір на основі випробування, навчання військового ремеслу і подальше психофізичне вдосконалення. Щоб стати опришком, кандидат мав перед усіма присутніми одним ударом перерубати топірцем товсту гілку дерева; якнайміцніше загнати свій топірець у дерево; витягнути топірець, забитий в дерево, одним з поважних опришків. Кандидат в опришки – клав руку на ковбицю, а сам Довбуш чи хтось з його ватажків, швидко і щосили бив топірцем неначе по руці цього хлопця – просто біля долоні. Того, хто не витримував і відсмикував руку, у загін не брали. Кандидат мав високо підстрибнути, пострілом з пістолета знести верхівку деревця, а топірцем в іншій руці знести верхівку іншого деревця – і все це водночас, в одному стрибку.

Доволі цікавими були силові вправи-змагання. Так, в одній із них двоє парубків ставали навпроти, опутивши кожен свій топірець обушком донизу мало не до землі. Потім схрещували топірці біля обушків і, долаючи опір супротивника, намагалися по дузі вбік підняти кожен свій топірець догори аж до рівня голови.

Значне місце в системі воїнсько-фізичної підготовки опришків відводилося вправам з тягарями, що ними найчастіше виступали каміння і дерев'яні колоди.

**Висновки.** Опришківство було справжньою школою бойового мистецтва для карпатських юнаків. Відомо, що в часи опришківського руху рідко хто з гуцульських і бойківських “газд” не бував (принаймні тимчасово) в опришках. Лише після цієї школи можна було розраховувати на загальну повагу і на особисте щастя. Недаремно дівчата запитували у батьків своїх наречених: “А чи вміє володіти топірцем і чи був в опришках?”

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Приступа ЄН. Народна фізична культура українців Львів: УСА; 1995. 254 с.
- [2]. Тягур РС. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків; 2017. 115 с.
- [3]. Тягур РС. Історія фізичної культури і спорту: курс лекцій. Івано-Франківськ: Видавець В. Дяків; 2017. 276 с.
- [4]. фізичної культури: короткий лекційний курс. Івано-Франківськ, «Просвіта»; 2021. 124 с. р. (ISBN 978-617-7705-18-4).
- [5]. Цьось АВ. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навч. посібн. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки; 2014. 456 с.

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДО ЇХ ВІДБОРУ У СЕКЦІЮ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

*Ігор НИКИФОРУК, Богдан ЛІСОВСЬКИЙ*

---

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Основоположники теорії та практики фізичної культури і спорту розглядали систему підготовки юних спортсменів як пріоритетну основу теорії та практики спорту, а відбір у спорті – як першу основну умову спортивної діяльності [2, 3].

Великий інтерес до відбору та підготовки спортивного резерву обумовлений потребами багаторічного навчально-тренувального процесу. Починаючи з 50-х років і до теперішнього часу, тренери, працівники фізичної культури та спорту, виступаючи на сторінках друку, порушують важливі проблеми, пов'язані з удосконаленням системи відбору, підвищенням його якості та ефективності. Це стосується відсутності нових методичних підходів у дослідженнях, а також врахування акселерації на сучасному етапі [1, 4]. Це далеко не весь перелік труднощів, які досі залишаються каменем спотикання в теорії та практиці спорту, незважаючи на досить широке висвітлення питань щодо спортивного відбору в науково-практичній літературі.

**Метою дослідження** є наукове обґрунтування рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку як передумови до спортивного відбору у секцію вільної боротьби.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, антропометричні виміри, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аналізуючи науково-методичну літературу із відбору школярів у спортивні секції свідчить, що особливе місце у системі відбору займає біологічний аспект. Оскільки в даний час накопичена значна інформація про вплив генетичних та середовищних факторів на розвиток організму, в рамках відбору юних спортсменів тренеру необхідно користуватися даними спортивної медицини, антропології, фізіології та враховувати їх. У цілому на сьогодні дослідження дають оцінку стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості тих хто займаються фізичною культурою, виявляють їх морфофункціональні особливості [5].

Проблема фізичної, підготовленості учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл свідчить про велику увагу, що приділяється їй вченими та практиками [1, 5].

Аналіз результатів, що характеризують вікову динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості, дозволяє зробити такі узагальнення, що абсолютні значення всіх досліджуваних ознак збільшуються в міру дорослішання дітей, як дівчаток, так і хлопчиків, у середньому до 75% характеристик фізичного розвитку достовірно збільшуються у річному циклі з досягненням максимуму (у кількісному відношенні) у 10-річному віці, залежно від віку, від 10 до 20% ознак, що вивчаються, встановлені елементи статевого (гендерного) диморфізму. При цьому, найбільшу кількість випадків виявлено у 10-річному віці; у всіх встановлених відмінностях перевагу мають хлопчики; встановлена гетерохронність у досягненні максимальних значень середньогрупових показників темпів приросту характеристик фізичного розвитку з досягненням найбільших величин у групах дівчаток у 8-10-ти років, а в групах хлопчиків, відповідно, – у 7 і 9 років; виявлені відмінності за

характеристиками темпів приросту показників фізичного розвитку між дітьми суміжного віку підтверджують дані наукової літератури. При цьому перевага встановлена, як правило, у старших дітей; встановлені у 60% досліджуваних випадків суттєві відмінності за темпами приросту показників фізичного розвитку між дівчатками та хлопчиками. При цьому лише у 10-річному віці перевагу мають дівчатка.

**Висновок.** Встановлена кількість елементів статевого диморфізму за рівнем розвитку основних фізичних якостей свідчить про посилення гендерних відмінностей у характеристиках фізичної підготовленості в міру дорослішання дітей. Отримані дані є теоретичними передумовами, що зумовлюють необхідність подальшого вивчення проблеми статево диференціації процесу фізичного виховання молодших школярів для відбору дітей молодшого шкільного віку у секцію вільної боротьби.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

---

- [1]. Булгакова НЖ, Румянцев ВА. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема. Теория и практика физической культуры. 1995;4: 21–4.
- [2]. Возний СС. Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2011; 1(12):330–2.
- [3]. Дмитриев АД. Влияние особенностей учебной нагрузки на организм учащихся // Гигиена и санитария. 1994. № 8. С. 32.
- [4]. Корсак ОГ, Іванишин ІМ, Султанова ІД, Лісовський БП. Функціональні резерви організму учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». 2016; 23: 52–6.
- [5]. Круцевич ТЮ, Деревянко ВБ. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ; 2012. 121 с.

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Марія ВИШНІВСЬКА, Богдан ЛІСОВСЬКИЙ*

---

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Одним з основних завдань шкільного фізичного виховання є підвищення функціональних можливостей організму учнів і оптимізація їхнього фізичного стану. Вирішення цього завдання має велике державне значення для збереження і зміцнення

здоров'я школярів, підготовки до майбутньої діяльності в різних сферах [2].

Для раціональної організації та фізіологічного обґрунтування процесу фізичної культури школярів необхідне знання і врахування особливостей природного розвитку учнів у препубертатний і пубертатний періоди, коли відбуваються значні зміни не тільки морфологічних, біомеханічних процесів, а й становлення духовності, моральності індивіда. Із біологічних і соціальних позицій молодший шкільний вік є важливим етапом життя дитини. У цей період помітно підвищується рівень розвитку рухових якостей, фізичної працездатності, зростає м'язова маса, відбувається адаптація до шкільного навчання, збільшується навантаження на всі системи організму і з'являються підвищені вимоги до здоров'я дитини [3, 5].

Успішність навчання залежить не лише від рівня знань, умінь і навиків, а й значною мірою від функціонального стану дітей. Це визначає необхідність аналізу ефективності впливу систематичних занять фізичними вправами на функціональний стан дітей та підлітків за напруженої інтелектуальної діяльності.

Метою нашого дослідження є науково обґрунтувати комплексне дослідження впливу занять фізичними вправами на функціональний стан дітей 5–14-ти років за напруженої інтелектуальної діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, фізіологічні методи, педагогічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У дослідженні вивчалися показники функціонального стану школярів при виконанні сенсомоторного та фізичних навантажень. В усіх зазначених ситуаціях проводилася реєстрація, частоти серцевих скорочень, серцевого ритму, артеріального тиску крові та частоти дихання. Проведене дослідження дозволило виявити низку вікових особливостей в розвитку функціональних резервів школярів.

Зміни частоти серцевих скорочень, індексу напруги, систолічного та діастолічного тиску та частоти дихання у динаміці виконання розумової, сенсомоторної та фізичної роботи вказують на те, що тестові навантаження викликають підвищення рівня неспецифічної активації та зростання напруженості регуляторних систем.

За даними варіаційного аналізу серцевого ритму було встановлено, що під час розумового навантаження відбувалося зростання індексу напруги, що досягає в середньому 101,2 % ( $p < 0,001$ ) порівняно з вихідними значеннями. При напруженій розумовій та сенсомоторній роботі систолічний тиск крові значно збільшувалося порівняно зі станом відносного спокою. Це збільшення у першому випадку у середньому становило 15 % ( $p < 0,001$ ). Під час виконання тестових завдань показник

частоти дихання значно зростає, при цьому спостерігалися зменшення глибини дихання та нерівномірність дихальних циклів.

У структурі аеробної працездатності у всіх аналізованих вікових групах, крім школярів 11-12-ти років, чітко диференціюються фактори аеробної потужності та аеробної ємності. Примітно, що у всіх групах аеробна працездатність виявилася багатокomпонентним чинником. Привертає увагу відсутність у дітей 7-8-ми і 11-12-ти років незалежного чинника анаеробної алактатної працездатності.

Дослідження показали, що в 5-6 і 13-14 років виділилися 3 фактори, що характеризують аеробні можливості організму: аеробна ємність; абсолютна аеробна потужність, відносна аеробна потужність. Це зумовлено тим, що абсолютні значення аеробної потужності підвищуються значною мірою внаслідок збільшення маси тіла, тоді як відносні відображають «справжню» зміну аеробних можливостей в онтогенезі.

Найбільш контрастно ця «розбіжність» проявляється в період пубертатного стрибка росту. У період з 7-ми до 12-ти років виділяється фактор загальної фізичної працездатності, що визначає здатність людини до виконання будь-якої м'язової діяльності у всьому діапазоні доступних навантажень. Відсутність цього фактора у структурі фізичного стану дітей 5-6-ти років та підлітків 13-14-ти років свідчить про зростання специфічності фізичної працездатності на етапах інтенсивних морфофункціональних перебудов основних фізіологічних функцій.

**Висновок.** Величина фізичного навантаження визначає загальний неспецифічний вплив рухової активності на функціональний стан дітей за напруженої інтелектуальної діяльності. Співвіднесення виразності впливу різних параметрів фізичного навантаження на функціональний стан показало, що у всіх вікових групах величина фізичного навантаження відрізнялася найбільшою силою впливу на розумову працездатність, вегетативне забезпечення та фізіологічну ціну напруженої інтелектуальної діяльності, емоційне тло, фізичну працездатність. Оптимальна величина фізичного навантаження може бути отримана за рахунок різних поєднань інтенсивності, тижневого обсягу, тривалості та кратності занять.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 
- [1]. Антонюк ВІ. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Професіонал»; 2009. 336 с.
  - [2]. Апанасенко ГЛ. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье; 1985. 80 с.
  - [3]. Борисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009;1: 41–4.
  - [4]. Возний СС. Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник

наукових праць. 2011; 1(12):330–2.

[5]. Дмитриев АД. Влияние особенностей учебной нагрузки на организм учащихся. Гигиена и санитария. 1994; 8: 32.

## ВПЛИВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ

*Ростислав КИСЕЛЮК, Богдан ЛІСОВСЬКИЙ*

---

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** «Здоров'я – це найважливіша складова благополуччя людства та також одне з найважливіших прав людини. Здоров'я є однією з умов успішного соціального й економічного розвитку будь-якої країни». Реформи у системі охорони здоров'я, зменшення профілактичної роботи, безграмотність сучасних батьків негативно вплинули на здоров'я дітей.

Виховуючи в учнів потребу в додаткових заняттях з волейболу, сам педагог насамперед показує приклад позитивного ставлення до спорту. Відвідування занять з волейболу впливає на всі сторони розвитку особистості учня: фізичне, психічне, моральне та духовне здоров'я [4, 5].

Окрім фізичного вдосконалення юний волейболіст розвиває мислення, вміння поставити себе у колективі та інші важливі соціальні якості. Втім, подібне відноситься до будь-якого командного виду спорту, де поодиноці, без допомоги партнерів практично неможливо досягти результату [1–3].

З вище сказаного, актуальним є рівень здоров'я та фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Що й стало вибором теми магістерської дисертації.

**Мета дослідження** полягає у вивченні методів та засобів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів за допомогою додаткових занять з волейболу.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, антропометричні, фізіологічні, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У дослідженні визначено рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7-х класів до початку проведення педагогічного експерименту. У результаті дослідження щодо рівня здоров'я контрольної та експериментальної групи були отримані такі дані:

– контрольна група мала середній показник 3,21 бала, відповідно учні мали «середній» рівень здоров'я на початок експерименту;

– експериментальна група мала середній показник 3,27 бала, відповідно учні мали «середній» рівень здоров'я на початок експерименту.

Також було проведено анкетування щодо власного здоров'я дітей. За результатами повторного анкетування в контрольній групі 4 учні мають високий рівень ставлення до власного здоров'я та 6 дітей мають середній рівень. Усі учасники експериментальної групи підвищили рівень ставлення до власного здоров'я до високого.

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості учнів 6-7-х класів контрольної і експериментальної групи показало достовірну відмінність ( $p < 0,01$ ) за такими показниками: підтягування на високій перекладині; човниковий біг  $3 \times 10$  м; нахил вперед із положення стоячи з прямими ногами; біг 30 м.

Достовірна відмінність на рівні  $p < 0,05$  виявлено у показниках стрибки в довжину з місця та 6-хвилинного бігу.

Визначено структуру навчально-тренувальних занять волейболом. Найголовнішим у розвитку та вдосконаленні умінь та техніки є, звичайно ж, процес тренувань. Дуже важливо, щоб тренування проходили в режимі 3-4 рази на тиждень і займали близько 1,5-2 годин. Пропускати тренування не рекомендується.

Також було підібрано методи та форми проведення додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнів.

Дослідно-експериментальним шляхом виявлено рівень ефективності впливу додаткових занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів 13-14-ти років. Достовірна відмінність на рівні  $P < 0,05$  виявлено у показниках: ЧСС у спокої; АТ у спокої; ростово-ваговий індекс; ЖЄЛ.

На кінець експерименту рівень здоров'я учнів став таким:

– контрольна група підвищила середній показник до 3,31 бала, відповідно учні залишили «середній» рівень здоров'я.

– експериментальна група підвищила середній показник до 3,93 бала, відповідно учні здобули «високий» рівень здоров'я.

**Висновок.** Волейбол тренує спритність, точність рухів, рухливість та гнучкість. Заняття волейболом розвивають у дітей і дорослих такі якості як працьовитість, сміливість, завзятість, наполегливість, дисциплінованість та вміння швидко реагувати на зміну ситуації. Вищевказана дія волейболу відноситься до впливу на дитячий організм. Крім цього, ця гра навчає необхідним руховим навичкам, виховує морально-вольові якості, сприяє правильному фізичному та психологічному розвитку дитини.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

[1]. Андрійчук ЮМ, Чижик ВВ, Романюк ВП. Вплив секційних занять волейболом на руховий розвиток школярів 14–16 років. Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;4:229–36. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_4\\_54](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_54).

[2]. Апанасенко ГЛ. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоров'я; 1985. 80 с.

[3]. Борисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009;1: 41–4.

[4]. Вайнбаум ЯС. Фізичні вправи та здоров'я школярів. Фізична культура у школі; 2010. 64 с.

[5]. Возний СС. Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2011; 1(12):330–2.

## **ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ПРИСТОСУВАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

*Богдан ПРОНЮК, Олександр ЛЕМАК, Олександр КОРСАК, Ірина  
СУЛТАНОВА*

---

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Дослідження динаміки працездатності у школярів є актуальним питанням сьогодення. Адже саме під час навчання в школі закладаються передумови для створення підґрунтя фізичної та розумової працездатності в дорослому віці [8]. Низку наукових досліджень присвячено вивченню процесів фізичного розвитку у взаємозв'язку із кількісними характеристиками фізичних якостей і типом тілобудови [2; 5]. Однак розвиток аеробних можливостей організму лежить в основі визначення інтенсивності фізичних навантажень та резервів здоров'я індивіда, проте в наукових дослідженнях цей аспект розкритий не повністю.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Відомо, що розвиток фізичних якостей має певні особливості, які визначаються віком, спадковістю, тривалістю цілеспрямованих тренувань та деякими іншими факторами [1; 2; 4; 10]. Шкільний вік є визначальний для створення базису фізичної працездатності та розвитку фізичних якостей [3; 4]. Прогалини у всебічному розвитку фізичних якостей зменшують перспективи щодо можливостей досягнення оптимальних результатів у майбутньому. Серед факторів, які визначають високий рівень працездатності розмежовують

фізичну і технічну підготовленість, стійкість нервової системи, управління тренувальним процесом тощо [1; 4; 10]. Вивчення і дослідження взаємозв'язків між морфо-функціональними характеристиками організму та розвитком рухових якостей є підґрунтям для вдосконалення процесів фізичного виховання підростаючого покоління [2; 6; 7; 9].

Важливе значення для практики фізичного виховання має «біологічний вік» індивіда, що свідчить про рівень розвитку морфологічних структур та функціональних характеристик провідних адаптивних систем організму. Важливість цього поняття визначається можливостями об'єктивних кількісних характеристик, серед яких виділяють такі критерії як кістковий вік, ступінь розвитку тотальних розмірів тіла, стан процесів статевого дозрівання [1; 5–7; 9]. Характеристики вікових процесів розвитку та дозрівання організму ускладнюють процеси акселерації, яким притаманні збільшення тотальних розмірів тіла, прискорення процесів фізичного розвитку та статевого дозрівання. Можливості індивіда тісно пов'язані із конституцією, яка характеризує індивідуальні характеристики розвитку організму, обумовлені сукупною дією екологічних, соціальних та спадкових факторів. Максимум індивідуальної мінливості визначається при переході до підліткового періоду [2; 9; 10]. У середньому та старшому шкільному віці функціональні можливості серцево-судинної системи є тісно взаємопов'язані із наростанням маси тіла. Практичне значення має вивчення пристосувальних реакцій організму в різні фази ростових процесів у зв'язку із критичними та сенситивними періодами. Критичні періоди розвитку пов'язують із ростовими стрибками. В той же час є дані, про відсутність погіршення показників фізичної підготовленості в період ростового спурту у підлітків, що не займаються спортом. Ряд науковців пов'язують зниження пристосувальних можливостей організму із початком процесів статевого дозрівання. Результати досліджень свідчать про негативний вплив періоду статевого дозрівання або прискорення ростових процесів на пристосування до фізичних навантажень [10]. Існує думка, що статеве дозрівання, та ростовий стрибок, який йому передуює, вимагає залучення усіх можливостей організму, що має негативний вплив на спортивні досягнення індивіда. Перехід до періоду інтенсивного росту веде до погіршення швидкості рухів, відносної сили та координаційних можливостей. Істотний приріст антропометричних параметрів поєднується із максимальною неузгодженістю біодинамічних характеристик при виконанні бігових вправ в підлітковий період.

**Висновок.** Встановлення взаємозв'язків між показниками фізичної працездатності, розвитком фізичних якостей, адаптаційних можливостей організму і показників фізичного розвитку має практичне значення для індивідуальної оцінки фізичної підготовленості, корекції тренувальних навантажень у підлітків, що мають різні темпи та фази біологічного дозрівання. Підґрунтям для вдосконалення фізичного стану є виявлення

закономірностей фізичного розвитку дітей та підлітків. Індивідуальні особливості, що обумовлені впливом соціальних, екологічних та спадкових факторів, а також онтогенетичні закономірності вікового розвитку дітей та підлітків визначають динаміку фізичної працездатності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

---

- [1]. Арефьев ВГ, Михайлова НД, Гармата ОМ. Належні рівні розвитку фізичних здатностей у підлітків різного рівня фізичного здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022; 3К (147):33–8.
- [2]. Арламовський РВ. Удосконалення фізичної підготовленості підлітків з різним соматотипом [автореф.]. Івано-Франківськ; 2016. 20 с.
- [3]. Герасименко СЮ, Podolski Adam, Жигульова ЕО. Оцінка рівня фізичної працездатності дівчат 9–10-х класів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021; 6К (135):64–8.
- [4]. Гончарова НМ, Хрипко ІВ. Теоретичні аспекти здійснення здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018; 8 (102):36–40.
- [5]. Зубаль МВ. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. Єрмакова С. С. 2008; 9:50–4.
- [6]. Корсак О, Лемак О, Султанова І, Іванишин І. Морфо-функціональний стан підлітків з різним рівнем біологічного розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020; 36:26–38.
- [7]. Лемак О, Султанова І, Іванишин І, Арламовський Р. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у підлітків з різним рівнем аеробної продуктивності. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018; 29:37–43.
- [8]. Сергета ІВ, Тимощук ОВ. Прогностична оцінка перебігу психофізіологічної і психічної адаптації учнів і студентів сучасних закладів освіти у контексті здійснення комплексної оцінки якості життя. Довкілля та здоров'я. 2019;4 (93): 18–23.
- [9]. Ivanyshyn Iryna, Lemak Oleksandr, Vypasniak Ihor, Sultanova Iryna, Vintoniak Oleh, Salatenko Ivan, Huzak Oleksandra. Intercorrelation between adolescent' physical status and aerobic capacity level. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). Oct 2021 online; 21(5)384:2890–2900.

[10]. Linhares RV, Matta OMde, Lima JR, Dantas PM, Costa MB, Fernandes JF. Effects of sexual maturation on body composition, dermatoglyphics, somatotype and basic physical qualities of adolescents. *Arq Bras Endocrinol Metabol.* 2009 Feb; 53(1): 47–54.

## **ЗАСТОСУВАННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 5-6-х КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Галина ВОЙЧАК<sup>1</sup>, Лідія КОВАЛЬЧУК<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Вчитель фізичної культури Івано-Франківського фахового музичного коледжу імені Дениса Січинського

<sup>2</sup>Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність дослідження.** Організація та проведення уроків фізичної культури на сучасному науково-методичному рівні потребують від учителя пошуку інноваційних шляхів та методів реалізації освітнього процесу в школі [1, 3]. Багато уваги повинно надаватися впровадженню новітніх інноваційних технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти, а саме інноваційних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури, які, за умови використання простого інвентарю і обладнання, допоможуть підвищити ефективність освітнього процесу та мотивацію здобувачів загальної середньої освіти до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя [2, 4].

**Мета дослідження** – визначити пріоритети у виборі сучасних модулів програми фізичної культури вчителями та учнями закладів загальної середньої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, інтерв'ювання, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Під час нашого дослідження було проведено опитування вчителів фізичної культури та школярів щодо бажання до впровадження нових модулів програми фізичної культури нової української школи у навчальний процес закладів загальної середньої освіти. Нами було виявлено, що 36% спеціалістів готові до нововведень, а 64% готові працювати за попередньою програмою. Щодо опитування учнів середніх класів, то 74 % хочуть під час уроків фізичної культури займатись новими видами спорту, 26 % не приймають активної участі в уроках фізичної культури, тому вони висловились за традиційне їх

проведення. Якщо порівнювати результати опитування вчителів фізичної культури та учнів середньої школи, то бачимо, що вони значно різняться.

Також, вчителям і учням було запропоновано обрати варіативні модулі з програми фізичної культури нової української школи. Проаналізувавши результати опитування, ми з'ясували, що вподобання модулів також значно різняться між вчителями та учнями. Співпали такі модулі, як: бадмінтон 11% та 12% відповідно; cool game – по 6%; дитяча легка атлетика – 7% та 5% відповідно; баскетбол 3×3 – 9% і 7% відповідно; баскетбол – 10% та 6% відповідно. Вчителі обрали такі модулі як аеробіка, фрізбі, доджбол, панна, петанк, пляжний волейбол, регбі 5, але учні не віддали за них жодного голосу. На відміну від вчителів, учні обрали інші види варіативних модулів, які не підтримали вчителі фізичної культури, а саме: велоспорт, фітнес-йога, теніс, туризм.

Також респонденти повинні були вибрати три модулі, які б вони використали на уроці фізичної культури одночасно, відповідно до вимог пілотної програми з фізичної культури НУШ. Більшість вчителів (45 %), які викладають уроки в середніх класах, надали перевагу рухливим іграм. На їх думку саме гра заохочує дітей займатись руховою активністю та фізичною культурою. 40 % вважають, що найцікавішими для дітей цього віку будуть заняття з баскетболу, а 15 % хочуть урізноманітнити уроки фізичної культури, тому обрали ще й бадмінтон. Тобто, більшість вчителів все ж залишили на своїх уроках ті модулі, які використовувались часто і в попередній програмі. Що стосується школярів, то вибір учнів середніх класів докорінно відрізняється від пріоритетів вчителів фізичної культури. 38 % дітей цього віку віддали перевагу cool game, 26 % – футболу, 20 % – велоспорту. Це можна пояснити тим, що підлітки в цьому віці намагаються самоствердитись, а тому й обирають незвичні для них засоби фізичної культури.

**Висновки.** Якщо порівняти вибір вчителів фізичної культури та вибір школярів середньої ланки, то ми побачимо, що він є досить різним. Також можна сказати, що навіть ті педагоги, які готові застосовувати нові модулі під час уроків фізичної культури, не дуже добре знають інтереси своїх учнів, що може привести до зниження інтересу школярів до уроків фізичної культури. Небажання вчителями фізичної культури впроваджувати та працювати за новою програмою з фізичної культури аргументувались такими поясненнями як: недостатні знання з нових видів варіативних модулів; недостатньо практичних навиків щодо практичних модулів; недостатня методична підготовка; відсутність матеріально-технічної бази й інвентарю.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 
- [1]. Бермудес Д. Нормативно-правові основи впровадження варіативних модулів з фізичної культури. Залучення учнів до здорового способу життя

та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк) / уклад.: О.Ю. Дикий. Луцьк: Волинський ІІПО; 2019. с. 189–92.

[2]. Білан ЯО. Проблема розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018; 3 К (97):68–70.

[3]. Єднак Г, Єднак В. Корфбол як засіб оздоровлення та підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури. Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк) / уклад.: О.Ю. Дикий. Луцьк: Волинський ІІПО; 2019. с. 157–9.

[4]. Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів (автори: Педан ОС, Коломощь ГА, Боляк АА, Ребрина АА, Деревянко ВВ., Стеценко ВГ, Остапенко ОІ, Лакіза ОМ, Косик ВМ. та ін.). URL: <http://surl.li/cndfb> (дата звернення: 17.08.2022).

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ДЗЮДОЇСТІВ

*Софія СТАСЮК, Сергій КУРИЛЮК*

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Постановка проблеми.** Змагальна діяльність у єдиноборствах характеризується високою інтенсивністю та складною технічною структурою виконуваних прийомів. Велику кількість наукових робіт присвячено проблемі контролю за виконанням ударів в різних видах боротьби, а також єдиноборствах [1, 5].

Водночас активно розвиваються олімпійські види єдиноборств, які вирізняються з поміж інших високою видовищністю, одним із яких є дзюдо [5].

Проблема підведення спортсменів до змагань – одна з найважливіших у спортивному тренуванні. Вона має величезну практичну значущість. Змагальний період характеризується тим, що спортсменам необхідно протягом тривалого часу зберігати високий рівень спеціальної фізичної, технічної та психологічної підготовленості, який був досягнутий у підготовчому періоді. Реалізувати це можливо застосовуючи інноваційні підходи до управління підготовкою дзюдоїстів [2, 4, 5].

**Методи дослідження:** аналіз наукової та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, моделювання.

**Результати дослідження.** Участь у змаганнях висуває підвищені вимоги до організму спортсмена, тому в передзмагальному періоді спортсмени у свої навчально-тренувальні заняття повинні включати вправи загального та спеціального характеру. Змагальний період відповідає спеціалізації та фазам спортивної форми. У цьому періоді необхідно забезпечити спортсмена такими умовами підготовки, при яких він зможе реалізувати в майбутніх змаганнях усі свої можливості для досягнення високого спортивного результату. [3, 5]. Науковцями відзначається, що на методику передзмагальної підготовки впливають тривалість основних змагань і кількість стартів у них [2, 3, 5].

Передзмагальна підготовка – це формування спеціального стану спортсмена та створення необхідних умов для максимального прояву можливостей в умовах спортивної конкуренції на найвищому рівні.

Основними факторами, від яких залежить успіх виступу спортсмен, фахівці вважають раціональне планування об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень, їх динаміка, правильне чергування навантажень у мікроциклах і чергування самих мікроциклів, оптимальне співвідношення засобів підготовки, кількість стартів, підбір відповідних об'єктивних методів контролю та інше [1, 3, 5].

З'ясовано, що динаміка тренувального навантаження – один з факторів, що визначають ефективність тренувального процесу на передзмагальному етапі. Він є завершальною ланкою тренувального процесу. Від раціональної побудови цього етапу залежить результат всієї попередньої роботи тренера та спортсмена, основна мета якого – підготовка спортсмена до головних змагань, тому вибір засобів і методів на етапі передзмагальної підготовки в значній мірі залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, ступеня тренуваності.

Досліджено, що, власне сама підготовка набуває суто індивідуального характеру, де використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу активність спортсмена, забезпечувати процеси відновлення. Особлива увага приділяється усуненням дрібних недоліків у технічній, тактичній підготовленості, психічній втомі, зайвій нервовій напрузі.

**Висновки.** Отже, раціональна побудова навчально-тренувальних занять на змагальному етапі сприяє підвищенню спортивних досягнень. Успіх передзмагальної підготовки можливий за умови безперервного удосконалення техніки виконання основних вправ у режимах близьких до змагальних та оптимальному рівню психологічного стану.

#### *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

---

- [1]. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская

література; 2004. 808с.

[2]. Родіонов АВ, Сопов ВФ, Непопалов ВН. Психологічні моделі в управлінні комплексною підготовкою. Спортивний психолог. 2007; 1:6–13.

[3]. Терещенко ВІ. Особливості тренувального процесу спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Придніпровський научний вестник. 2009;14:111-4.

[4]. Kuryliuk Serhii, Sayko Olena. The symptoms of female judoists' emotional burnout syndrome in the pre-competitive period. Scientific Review of Physical Culture. 2018;5(4):132–3.

[5]. Rudenko Mykhailo, Kuryliuk Serhiy. Management of Preparation of Judokas for Competitions based on the Results of Psychological Preparedness Diagnosis. Res Inves Sports Med. 2022;9(1):RISM.000701. DOI: 10.31031/RISM.2022.09.000701.

## НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Василь ЛУЦЬКИЙ, Оксана КОЗАЧОК-ІВАСИК*

---

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

**Актуальність дослідження.** Головною домінантою національно-патріотичного виховання дітей і молоді є формування у особистості ціннісного ставлення до суспільства, держави та самої себе; відчуття своєї належності до України, усвідомлення єдності власної долі з долею своєї країни; активної за формою та моральної за змістом життєвої позиції, що є досить важливим на цей час [3].

Основу створення комплексної системи патріотичного виховання учнів, культурного і духовного розвитку особистості, відродження історичної пам'яті, збереження природної ідентичності, вшанування звичаїв, традицій і обрядів українського народу у багатьох випадках забезпечує використання в школі туристсько-краєзнавчої роботи [1; 6].

Національно-патріотичне виховання школярів в Україні є одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку громадянина як високоморальної особистості [7]. Актуальність цього зумовлюється процесом консолідації та розвитку українського суспільства, сучасними викликами, системної діяльності влади, де покладено ідеї зміцнення української державності та формування патріотизму у школярів. Саме тому сьогодні перед закладами загальної середньої освіти постає завдання виховання у підростаючих громадян України національного світогляду, державницької свідомості й патріотизму, активної патріотичної позиції, використовуючи різні засоби, форми та методи активного туризму.

Це підкреслюється в низці законодавчих та нормативних документів, зокрема в Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній Доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті, Концепції національного виховання, Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді та ін. [5; 6].

Тому **метою дослідження** було вивчення практики національно-патріотичного виховання в позашкільній освіті засобами активного туризму.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет проводили з метою вивчення питань щодо визначення стану національно-патріотичного виховання під час використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у процесі фізичної підготовки учнівської молоді, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Нині патріотичне виховання школярів є потужним засобом утвердження самобутності українського народу в його прагненні до незалежності та європейського напрямку розвитку. Значне місце в реалізації означеного відводиться вчителям різного профілю, оскільки в процесі відродження духовного, національно-культурного стану українського народу, значне місце належить туристсько-краєзнавчій роботі. Патріотичне виховання в закладах загальної середньої освіти здійснюється через систему позакласних заходів, зокрема табори патріотичного спрямування, екскурсії «місцями пам'яті», відповідні науково-практичні конференції, військово-патріотичні ігри.

В Івано-Франківській області створені належні умови для національно-патріотичного виховання в позашкільній освіті. Зокрема чималу роль відіграє діяльність обласного державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (ОДЦТКУМ). Так, протягом 2017–2022 рр., було проведено низку заходів, серед яких важливим є Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») районного й обласного масштабу, в якій приймали участь на перших етапах 2400–2500 учасників [2, 4]. Основною метою цієї гри є зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ.

**Висновок.** Національно-патріотичне виховання учнів засобами туристсько-краєзнавчої роботи визначається як систематична і планомірна туристсько-краєзнавча діяльність навчальних закладів, що спрямована на збереження духовно-моральної та культурно-історичної спадщини українців; популяризацію кращих здобутків національної духовної культури, героїчного минулого і сучасного українського народу, збереження та вшанування національної пам'яті і здатна сформувати в

молоді не лише повагу до загальнолюдських гуманістичних цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої громадянсько-національно свідомої молоді людини, що є досить важливо під час повномасштабної війни проти загарбників, яка почалась 24 лютого 2022 року і триває до цих пір

*СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ*

---

- [1]. Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Луцький Василь, Курилюк Сергій. Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку: Збірник матеріалів І регіональної науково-практичної конференції. Івано-Франківськ; 2020. 63 с.
- [2]. Звіт про роботу Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді в 2017–2020 рр.
- [3]. Маланюк Т. Організація і методика дослідження патріотичної вихованості учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи. Туризм і краєзнавство: зб. наук. праць. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД»; 2012:114–9.
- [4]. Маланюк Т. Використання екскурсій у патріотичному вихованні учнів основної школи. Вісник Прикарпатського національного університету Педагогіка. 2014; 51: 121–6.
- [5]. Мулик КВ. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів [автореф.]. Чернігів; 2016. 40 с.
- [6]. Програма Федерації спортивного туризму України з розвитку спортивного туризму, як спорту високих досягнень, масового фізкультурно-спортивного, пізнавально-патріотичного громадського руху та засобу активної рекреації населення на 2016-2021 роки. URL: <https://www.mountain.net.ua/programa-federatsiyi-sportivnogo-turizmu-ukrayini-na-2018-2021-roki/>.
- [7]. Стрілько В. Основна мета, завдання, принципи та напрями українського національно-патріотичного виховання XXI століття. Обрії. 2013; 2: 77–92.

Наукове видання

---

СУЧАСНІ  
ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ,  
ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА  
ЕРГОТЕРАПІЇ  
Збірник тез доповідей  
II науково-практичного семінару студентів, аспірантів і молодих вчених  
(29 листопада 2022 р.)

Видання українською мовою

Комп'ютерна верстка Ірина ІВАНИШИН

---

Видавець

Видавництво Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 75–13-08

E-mail: [vdvcit@pu.if.ua](mailto:vdvcit@pu.if.ua)

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.*

Виготовлювач

ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"

76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67

E-mail: [oblasna-prosvita@ukr.net](mailto:oblasna-prosvita@ukr.net)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.