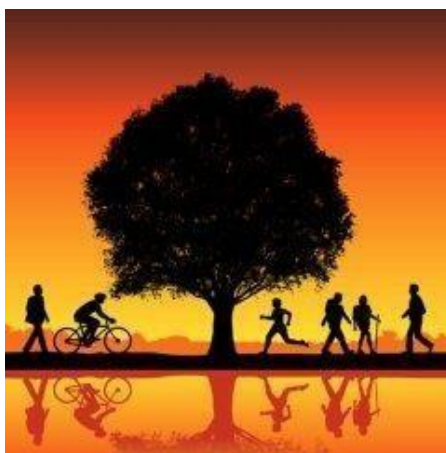


Волинський національний університет імені Лесі Українки
(м. Луцьк, Україна)



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
Збірник тез доповідей
VII Регіональної науково-практичної студентської конференції
(21 листопада 2024 р.)



Луцьк
2024

УДК 796.011.1(063)

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 17 від 20.12.2024 р.)*

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);

Белікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Ф 50 **Фізична** культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. VII Регіон. наук.-практ. студ. конф. (21 листоп. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. – 48 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VII Регіональної науково-практичної студентської конференції. 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.

УДК 796.011.1(063)

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2024

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2024

Секція 1

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

ВПЛИВ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Яна Боровець¹

¹Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, borovets.yana2023@vnu.edu.ua

Вступ. Адаптація до системи вищої школи є найбільш проблемним видом адаптації для студентів, оскільки вони стикаються з великим потоком інформації та завдань. Регулярні фізичні навантаження допомагають витримувати емоційні перевантаження та сприяють психологічному розслабленню.

Метою дослідження було виявити і проаналізувати вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості серцево-судинної системи, психоемоційний стан та рівень стресостійкості студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Методи дослідження. Дослідження проведено серед студентів 2–4 курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт (135 осіб, серед них: 90 юнаків та 45 дівчат) у міжсесійний період. Педагогічний експеримент тривав упродовж березня-квітня 2023–2024 н.р. і включав вивчення функціонального та психоемоційного статусу досліджуваної вибірки. Визначали ступінь кореляційного взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Оцінка рівня фізичного стану (РФС) здійснювалася за методикою О. Пирогової. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювали за допомогою індексів Кердо та адаптаційного потенціалу (АП). Психоемоційний статус визначали за допомогою тестового опитувальника САН (самопочуття, активність, настрої) та «Бостонського тесту на стрес».

Результати дослідження. Було визначено рівень фізичного стану (РФС) студентів. Встановлено, що у юнаків домінує вище середнього та середній рівні фізичного стану, тоді як у дівчат переважає високий рівень. Зокрема, до групи з високим рівнем фізичного стану увійшло 36,3 % студентів (9 юнаків та 40 дівчат), з вище середнього – 27,4 % (34 юнака та 3 дівчини), з середнім – 26,7 % (34 юнака та 2 дівчини), з нижче середнього – 8,1 % (11 юнаків), з низьким – 1,5 % (2 юнака).

Функціональний стан серцево-судинної системи. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи показала, що у більшості студентів функціональні кореляти частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ) знаходяться в межах нормативних величин для цієї вікової групи. Середнє значення ЧСС у вибірці становило $72,53 \pm 0,96$ уд./хв., АТ систолічний – $115,29 \pm 1,11$ мм.рт.ст., АТ діастолічний – $74,5 \pm 0,81$ мм.рт.ст. Проте, у деяких групах спостерігалися підвищені показники ЧСС та АТ.

Адаптаційний потенціал. Рівень адаптаційного потенціалу (АП) показав задовільний стан механізмів адаптації у 60 % юнаків та 88,9 % дівчат. Проте, у деяких студентів виявлено напруження механізмів адаптації, особливо у групах з середнім, нижче середнього і низьким РФС серед юнаків та у групах з вище середнього та середнім РФС у дівчат.

Вегетативний індекс Кердо. При оцінці нейровегетативного статусу у більшості студентів виявлено стан ейтонії (збалансованої вегетативної регуляції). Проте, у 31,1 % студентів спостерігалася виражена ваготонія, що свідчить про економізацію роботи організму у спокої під впливом регулярних фізичних навантажень.

Психоемоційний стан. За методикою оперативної оцінки САН (самопочуття, активність, настрій) виявлено, що всі юнаки 1-ї, 2-ї, 4-ї і 5-ї груп та дівчата 1-ї, 2-ї та 3-ї груп визначали своє самопочуття і настрої як дуже добрі, водночас активність – як незадовільну. У 3-й групі 3 юнаків визначили свій стан як незадовільний за шкалами «самопочуття» та «настрій» і всі досліджувані цієї групи визначили свою активність як незадовільну.

Стресостійкість. Дослідження стресостійкості показало, що серед юнаків зі зниженим рівнем стресостійкості виявлено 62,2 % осіб, з середнім рівнем – 36,7 %, і лише один студент (1,1 %) володів високою стресостійкістю. Серед дівчат зі зниженим рівнем стресостійкості виявлено 57,8 % осіб, з середнім рівнем – 40,0 %, і лише одна студентка (2,2 %) володіє високою стресостійкістю.

Найбільш сильний зворотній вплив відзначено між рівнем фізичного стану та частотою серцевих скорочень і адаптаційним потенціалом ($r=-0,82$). Середня кореляційна залежність зафіксована між рівнем фізичного стану та систолічним і діастолічним артеріальним тиском ($r=-0,49$ та $r=-0,57$ відповідно). Між іншими досліджуваними показниками та рівнем фізичного стану виявлена слабка кореляційна залежність ($r\leq 0,3$).

Висновки. Студенти, які займаються постійними фізичними навантаженнями, є більш стійкими до стресу і психоемоційних проблем, володіють значно більшими резервами серцево-судинної системи та задовільними адаптивними процесами. Врахування індивідуальних особливостей студентів у процесі занять фізичною культурою сприятиме покращенню їх психофізіологічного стану, підвищенню стресостійкості та загальної фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. Вип. 12 (39). С. 9–14.
2. Тимошук О. В. Вплив фізичної активності та загартування на адаптаційні можливості учнівської і студентської молоді що перебуває в умовах сучасних закладів освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 7 (71). С. 217–221.
3. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. (2021). The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 19(S2), 95–99. doi: 10.26773/smj.210901.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАКОРДОННИХ ЗВО

Діана Ваць¹

¹Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, vats.diana2023@vnu.edu.ua

Вступ. Відповідальне ставлення студентів до свого здоров'я та здорового способу життя поєднує в собі уявлення про здоров'я, усвідомлення сутності здоров'я та відповідальності за нього, емоційне оцінювання особистих можливостей і можливостей середовища з його розвитку, мотиви, які спонукають до здійснення здоров'язбережувальної діяльності

Мета роботи: здійснити порівняльний аналіз особливостей рухової активності, самооцінки здоров'я та здоров'яформувальної поведінки студентів ЗВО в Україні та за кордоном.

Методи дослідження: системний аналіз, анкетне опитування, аналіз опитування та математична статистика. Сформована в електронному вигляді анкета включала комплекс опитувальних методик: «Опитувальник самооцінки здоров'я» (A. Ware, C. Wright, M. Snyder); методику «Індекс ставлення до здоров'я» (С. Дерябо); методику «Ваш стиль життя» (Р. Рожнов); опитувальник «Самооцінка активності дозвілля».

У дослідженні взяли участь 151 студент (94 юнаків та 57 дівчат), що здобувають педагогічний фах за бакалаврським рівнем вищої освіти. Незалежні між собою вибірки включали 77 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки, Україна (освітня програма «Середня освіта. Фізична культура») – група 1 (Г1); 74 студенти Природничо-гуманітарного університету імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща (напрямок «Фізичне виховання») – група 2 (Г2); Середній вік студентів склав 19,7±1,1 років.

Результати дослідження. Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя студентської молоді і відіграє важливу роль у їхньому фізичному, психічному та соціальному розвитку. Вона допомагає не тільки підтримувати здоров'я, але й досягати успіхів у навчанні та особистісному зростанні. Збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних факторів здорового способу життя та засобом їх оздоровлення. Недостатність рухової активності у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості протікання розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності.

Тому у період отримання вищої освіти, коли до молодої людини пред'являються високі вимоги не тільки до розумової діяльності, але й фізичної працездатності, виникають протиріччя між збільшеною потребою інтенсифікації розумової праці студентів в сучасному освітньому просторі і їх недостатньою руховою активністю як необхідною умовою зміцнення та підтримки здоров'я. Разом з тим, у більшості студентів українських ЗВО кардинально змінився спосіб життя з початком війни.

Отримані нами результати свідчать, що вся вибірка, незважаючи на отримання майбутнього фаху з фізичного виховання, не завжди проявляє достатньо конструктивне ставлення до свого здоров'я. Зокрема, насторожує факт, що в 23,4 % українських студентів відмічається тенденція щодо легковажного ставлення до свого здоров'я, вважаючи, що мають достатні фізіологічні ресурси. Проте основна частина усіх студентів (українських – понад 70 %, польських – понад 90 %) мають адекватну самооцінку здоров'я, незважаючи на суспільні панічні настрої з цього приводу.

З високо сформованим, «хорошим» ставленням до здоров'я найбільше студентів в українській (понад 1/4) вибірці. За цим показником дещо насторожує низький рівень (близько 1/5 студентів) у польській вибірці. Оцінка здоров'яформувальної поведінки студентів є достатньо оптимістичною: високий рівень домінує у двох групах.

Аналіз ступеня вираженості компонентів ставлення до здоров'я дозволив встановити, що найвищі середні показники домінують у всіх вибірках за «практичною шкалою», а найнижчі – за «шкалою вчинків». Такі результати свідчать про підвищену готовність студентів включатися в різні практичні дії, спрямовані на турботу про своє здоров'я; разом з тим, вони не дуже прагнуть міняти своє оточення відповідно до існуючого в нього ставлення до здоров'я.

Найбільш вагомий формотворчий вплив на здоров'я і здоровий спосіб життя студентів має поведінковий (свідомий) аспект ціленаправленої здоров'яформувальної поведінки. Найбільша кількість студентів в обох вибірках займалися самостійно 3 рази в тиждень або частіше. Домінуючими

мотивами занять були: в українських та польських студентів – підвищення фізичної підготовленості. Програми для домашніх тренувань з різних інформаційних ресурсів понад 1/5 українських та польських студентів не використовують взагалі.

Результати дослідження засвідчили окремі розбіжності у показниках залежно від національної приналежності студентів, що, вочевидь, відображає соціально-культурні особливості, менталітет та особливості національних систем освіти кожної країни.

Висновки. Спочатку пандемія, а згодом введення воєнного стану призвели до суттєвих змін у сфері освіти України впродовж 2020–2024 років. Найбільш вразливою стороною стали студенти, у навчання яких зазначені фактори значною мірою привнесли серйозні корективи. У студентів фізкультурно-оздоровчого напрямку основні принципи підвищення якості життя закладені в академічних програмах, а це сприяє глибокому розумінню впливу способу життя та рівня рухової активності на рівень здоров'я та самопочуття.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 12 (39). С. 9–14.
2. Тимошук О. В. Вплив фізичної активності та загартування на адаптаційні можливості учнівської і студентської молоді що перебуває в умовах сучасних закладів освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 7 (71). С. 217–221.
3. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. (2021). The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 19(S2), 95–99. doi: 10.26773/smj.210901.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ніна Деделюк¹, Дмитро Полюхович²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vnu.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Складні умови реалізації освітнього процесу у нашій країні формують нові виклики і спонукають до вирішення основних завдань сучасної школи. Умови попередньої пандемії ковіду і сьогоднішні – воєнного стану тільки ускладнили навчання. Діти виявили труднощі у збереженні звичних шаблонів навчання та дозвілля. Стресові умови, обмеження доступу до ресурсів, навчання в непередбачуваних обставинах психологічно послабило їхню здатність до зосередження та участі в освітньому процесі. Тому, на нашу думку, проблема підвищення рухової активності старшокласників шляхом самостійних занять з фізичної культури постає, як ніколи, ще більш актуальною.

Розглядаючи адаптацію дітей до дистанційного навчання, особливо у контексті перехідного періоду від умов пандемії до війни, важко не враховувати складність цього процесу для учнів підліткового віку. Неочікувані зміни у форматі навчання через пандемію, втративши традиційний контакт з вчителями та ровесниками спричинили виклик і обумовили до швидкого засвоєння нових технологій, пристосовування до віддалених методів навчання. Це значно вплинуло на їхню систематичність, ефективність та результативність занять. Повномасштабна війна, яка триває вже три роки, тільки посилила цей негативний процес.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні специфіки системи фізичного виховання в сучасних освітніх умовах, визначенні стану спеціально організованої рухової активності старшокласників та розробці програми для самостійних занять.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні в освітній процес інноваційних засобів та методів для підвищення рухової активності школярів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Дослідження були поділені на три взаємозалежних етапи: аналіз психолого-педагогічної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу. Проведений аналіз літератури з питань діагностики рівня рухової активності та фізичного стану старшокласників, розроблено методіку занять фітнесом у процесі самостійних занять фізичними вправами для визначення актуальності нашої роботи; організацію формувального педагогічного експерименту, перевірку ефективності розробленої методіки формування індивідуальних програм для учнів старшого шкільного віку[2]

Результати дослідження. В експерименті взяли участь старшокласники Луцького ліцею № 25 віком від 15–17 років. Всього в дослідженні взяли участь 71 учнів. Особливостями цього етапу було широке використання методів тестування з наступним використанням математичної статистики та математичного. Були апробовані систематичні заняття фізичними вправами відповідно до розробленої індивідуальної програми. Основні завдання цього етапу полягали у розвитку якостей фізичних, підвищення захисних сил і опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Аналізуючи науково-методичну літературу [1, 3], ми дійшли висновку, що виховувати інтереси допомагають інтерактивні форми навчання, інноваційні методи і прийоми, які дають змогу учневі успішно реалізуватися. Вчителям необхідно реорганізувати та модернізувати дистанційне заняття – ввести онлайн-трансляції танцювальних фітнес-тренувань. Іншим способом урізноманітнити заняття є використання мобільних додатків для занять з фізичної активності. Внаслідок цього в межах шкільного навчання варто збільшити фізичне навантаження з метою зміцнення здоров'я молодого покоління, шляхом методологічно побудованих самостійних занять з фізичної культури.

Методика формування індивідуальних програм для самостійних занять старшокласників передбачала розв'язання послідовних дій :

- виявлення початкових психоемоційного та морф функціонального станів учнів (анкетування, тестування, медичне обстеження);
- вибір стратегії занять (мета й головні завдання);
- визначення спрямованості програми (рекреаційні, реабілітаційні, спортивні, оздоровчі);
- розроблення змісту, форм, засобів і методів занять;

- підбір адекватних методів педагогічного контролю та оцінки результатів;
- корекція програми відповідно до отриманого результату.

У практиці фізичного виховання у школярів продемонстрували ефективність іноваційного підходу, про що свідчать наступні результати:

- значне підвищення зацікавленості учнів у фізичному вихованні та спорті. Більшість учасників експериментальної групи мали високий або навіть вищий за середній рівень інтересу до виконання фізичних вправ;

- за результатами дослідження виявлено, що переважна більшість дітей експериментальної групи регулярно виконувала фізичні вправи більше 2-х разів на тиждень. Таких учнів 96,2 %. У контрольній групі цей показник складає лише 15,9 %. Необхідно також зазначити, що 29,7 % учнів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції;

- протягом педагогічного експерименту кількість учасників з високим рівнем фізичної активності збільшилась на 54,7 %. Після завершення дослідження не було виявлено дітей із низьким рівнем фізичної активності, тоді як на початку експерименту цих учнів було 69,2 %;

- суттєве покращення мотивації до рухової активності серед старшокласників. Після завершення педагогічного експерименту у дітей переважав високий або навіть вищий за середній інтерес до фізичного виховання. Зокрема, рівень високого інтересу молоді до виконання фізичних вправ зріс на 33,1 %, а вище середнього – на 17,4 % (у початковій стадії експерименту був середній чи навіть нижчий за середній рівень цікавості).

Висновки. Можемо стверджувати, що перехід на дистанційне навчання або змішаний формат навчання став відкриттям нових можливостей для багатьох вчителів, зокрема для організації фізичного виховання. Запропонована у магістерському дослідженні методика є поштовхом для вивчення та застосування нових стратегій та підходів до фізичного розвитку старшокласників в умовах воєнного стану.

Практичне значення одержаних результатів доводить ефективність та результативність впровадження в освітній процес іноваційних засобів та методів для самостійних занять та підвищення рухової активності учнівської молоді в умовах воєнного стану.

Джерела та література

1. Белікова Н. та ін. Іноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
2. Основи науково-дослідної роботи у фізичній культурі [Текст]: навч. посіб. / С. П. Козіброцький, Н. О. Белікова, Н. А. Деделюк [та ін.]. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 228 с.
3. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХХП, 2018. № 19. С. 18–22.

ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ніна Деделюк¹, Тарас Поторась²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vni.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Останні три роки – роки викликів для освіти в Україні. Тема дослідження визначає важливість виховання патріотизму в учнів середньої ланки у процесі фізичного виховання, та підвищення фізичної активності в умовах війни.

Метою дослідження є дослідження умов організації фізичного виховання учнів 5–6 класів у новій українській школі в умовах війни; проаналізувати виховне значення формування патріотизму та його рівень серед учнів середнього шкільного віку; дослідити рівень патріотичного виховання та громадянську позицію учнів 5–6 класів [1].

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних; педагогічні методи досліджень; методи соціально-психологічного дослідження; метод експериментального дослідження; методи математичної обробки матеріалів [1–3].

Дослідження проводилося на базі Копилівської гімназії Луцького району, Волинської області. У дослідженні взяло участь 60 учнів 5–6 класів, з них: 32 – дівчат; 28 – хлопців. Паралельно проводилися бесіди з учителями та батьками учнів цих шкіл.

Результати дослідження. Результати дослідження на основі проведеного анкетування показали наступні результати. Здійснюючи дослідження серед учнів 5-6 класів, ми ретельно аналізували їхні вподобання та ставлення до уроків фізичної культури. Результати дослідження надзвичайно обнадійливі, оскільки вони вказують на позитивний настрій та інтерес дітей до цього предмету. Їхнє ставлення до цього предмету виявилось позитивним, а інтенсивність участі і зацікавленість в різноманітних фізичних вправах високою.

На запитання: «Яким видом спорту ти займаєшся?» багато з опитаних учнів визнали, що не займаються жодним видом спорту, але важливо відзначити, що значна група респондентів виявилася прихильниками різноманітних видів фізичної активності. Зокрема, виділяється той факт, що найпопулярнішими серед них є дзюдо та футбол, у які займається приблизно 20 учнів. По чисельності слідом йдуть волейбол, баскетбол і теніс, кожен з яких здобув підтримку 10 учнів. Також варто відзначити, що веслування займаються 3 учні, а бокс обрав лише один учень. Ці результати вказують на різноманітність спортивних інтересів серед учнів та на популярність конкретних видів фізичної активності в шкільному середовищі.

Під час опитування учнів стосовно їхнього ставлення до спорту в цілому, виявилось, що загальна атмосфера серед відповідачів вражає позитивністю. Лише чотири респонденти висловили нейтральне або негативне ставлення до спорту. У всіх інших випадках відповіді варіювалися від «добре» і «позитивно» до «дуже добре» та просто «мені подобається спорт». Ці результати не можуть не викликати позитивних емоцій, оскільки вони свідчать про широке розмаїття позитивних налаштувань до фізичної активності серед молоді.

Аналізуючи рівень знання гімну серед учнів 5–6 класів у рамках проведеного дослідження, виявилось, що майже всі учні демонструють високий рівень засвоєння національного гімну. Знання гімну, як символу національної єдності, учні вважають важливим аспектом своєї громадянської ідентичності. Серед учасників дослідження практично всі учні 5–6 класів заявили, що вони здатні співати національний гімн України. Це свідчить не тільки про загальну відомість гімну серед учнів, але й про їхню готовність і відданість збереженню національних традицій та патріотичних цінностей.

Задавши учням питання про те, що для них означає «бути патріотом», отримали різноманітні та особисті відповіді, що свідчить про індивідуальний підхід кожного учня до цього поняття. І хоча відповіді можуть бути різними, вони усі відображають важливе значення та різноманітні аспекти патріотизму для молодого покоління. Цікаво відзначити, що лише восьмеро учнів вибрали відповідь «я не знаю» під час обговорення питання «що, на твою думку, означає “бути патріотом?”». Такий відсоток невизначених відповідей виявляється досить низьким у порівнянні з загальним обсягом

відповідей. Це може свідчити про те, що у більшості учнів існує якийсь рівень усвідомлення чи уявлення про те, що означає поняття «патріотизм».

Проведене опитування серед учнів 5–6 класів дало однозначний та вражаючий результат: у всіх опитаних учнів (100 %) було виявлено повне розуміння того, що на даний момент в Україні триває війна. Це свідчить про високий рівень обізнаності та усвідомленості дітей стосовно подій, що відбуваються в їхній країні.

З метою реалізації патріотичного виховання в практиці шкільного життя, важливим кроком було введення загальнонаціональної хвилини мовчання за загиблими, яка стала символом єдності та пам'яті. Проте, дослідження, проведене в опорних закладах освіти, показує, що не всі учні розуміють глибокий зміст цієї ініціативи, і важливо спрямувати усі зусилля на пояснення значення та важливості цього заходу. Лише половина опитаних учнів учасників дослідження виявили розуміння своєї громадянської позиції, а деякі класи недостатньо віддавали належну увагу загальнонаціональній хвилині мовчання.

В ході опитування стосовно сміливості, виявилось, що відповіді учнів на питання «Що потрібно тобі, щоб бути сміливим?» були надзвичайно різноманітними. Це свідчить про те, що для кожного учня сміливість має свої власні особливості та виявляється у різних аспектах життя. Для багатьох учнів сміливість пов'язана із впевненістю в собі, підтримкою родини та друзів, здоровим сном чи активним спортом. Інша цікава відповідь виглядає непередбачувано: четверо учнів вважають, що для сміливості їм потрібен ліхтар і ніж. Це може вказувати на специфічний спосіб реагування чи вираження сміливості для цієї групи учнів. Варто також відзначити, що лише сім учнів обрали відповідь «я не знаю», що може вказувати на те, що більшість учнів мають конкретне уявлення про те, що для них означає бути сміливим.

Дуже цікавим та обнадійливим виявилось те, що учні 5–6 класів виявляють глибоке усвідомлення щодо питань війни та володіють яскравим уявленням про те, як вони, навіть на своєму рівні, можуть протистояти цим подіям. Багато учнів прийняли активні рішення, що вказують на їхню впевненість у власних переконаннях. Особливо вразливою виявилася позиція учнів стосовно культурних та медійних аспектів. Переважна більшість визнала важливість відмови від російської музики, блогерів, тік току та фільмів як прояв підтримки обраної позиції. Це свідчить про готовність учнів виражати свою солідарність із важливими суспільними питаннями через конкретні дії в своєму житті. Деякі учні йшли ще далі і взяли на себе конкретні ініціативи, такі як відмова від використання російської мови, допомога у виготовленні маскувальних сіток або розповсюдження гуманітарної допомоги. Ці дії підкреслюють не лише усвідомлення проблем війни, а й активну громадянську позицію та бажання допомагати тим, хто опинився в складних обставинах. Такий підхід свідчить про глибокий рівень соціальної відповідальності у молодших поколінь.

Висновки. Незважаючи на те, що учні 5–6 класів добре розуміють сутність патріотизму, виявляють готовність протистояти війні та виконувати конкретні кроки для вираження своєї громадянської позиції, досить невелика частина з них вважає себе патріотами. Це може викликати питання та роздуми щодо того, як учні самостійно визначають свою патріотичну ідентичність та як це впливає на їхню готовність діяти в інтересах країни. Вони можуть розглядати патріотизм як складну концепцію, пов'язану з великими діями та відданістю, і тому вагаються прийняти це поняття щодо себе. Також, важливо враховувати, що деякі учні можуть бути не впевнені в тому, чи можуть вони вносити вагомий внесок в умових війни чи конфлікту, що також впливає на їхнє самовизначення.

Джерела та література

1. Белікова Н. та ін. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
2. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді (Затверджено наказом МОН від 16.06.2015 № 641, редакція від 29.07.2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0641729-15.#Text>
3. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja. (2017) / Під заг. ред. Бібік Н. М. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди».

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Сергій Козіброцький¹, Катерина Романюк²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua

²Магістрантка факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, romaniuk.kateryna2023@vnu.edu.ua

Вступ. Рухова активність відіграє важливу роль в нашому житті. Цінність визначається у зміцненні й збереженні здоров'я, в гармонійному розвитку форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя.

Однією з головних причин зниження рухової активності учнів є нинішня постановка фізичного виховання в школі. Реалізація цих завдань здійснюється, зазвичай, за традиційними формами, методами й засобами, часто стандартними й однотипними, які негативно впливають на фізичний розвиток та підготовленості до складання навчальних нормативів [5].

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Необхідною умовою гармонійного розвитку дитячого організму, що впливає на формування розумового розвитку та психофізіологічного статусу, є потреба рухової активності. Регулярні помірні заняття спортом надають позитивний вплив на суглоби. Зростає амплітуда рухів у суглобі, спостерігається покращення настрою дитини та самопочуття. Правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для всебічного гармонійного розвитку організму людини в дорослому віці. Рівень рухової активності дітей молодших класів зумовлюється залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час. Розвиток фізичних здібностей характеризується гетерохронністю, наявністю сенситивних періодів, а їх загальна активність у розвитку має хвилеподібний характер із значним зменшенням темпів розвитку як у дівчаток, так і у хлопчиків у 9-річному віці [1; 3].

Квести наділені більшими можливостями для реалізації дидактичних завдань щодо розвитку рухової активності ніж рухливі ігри. По-перше, це стосується наявності значно складнішого, ніж в руховій грі, сюжету, який має певну послідовність, напруженість у спосіб інтелектуальних завдань, кульмінацію, ігрову оболонку у вигляді опису обставин, обумовлений час, простір та ролі з певним антуражем. По-друге, поділ на команди ставить дітей у ситуацію суперництва, прагнення повною мірою виявити свої рухові можливості. По-третє, квести створюють значно більший простір для творчого використання рухових умінь і навичок. Школярі потрапляють і в такі обставини, коли повинні самі вигадувати рухові випробування для суперників. Правила створюються по ходу ігрових дій як необхідність забезпечення безпеки учасників. Натомість в рухливих іграх учасники регламентовані строгими правилами, що зумовлює їх однакову повторюваність. По-четверте, квест, відповідно своєї структури, передбачає тривалу діяльність, щодо реалізації цілей. Він сприймається цілісно, як поетапний, систематизований і логічно обумовлений рух до виконання поставлених ігрових завдань. По-п'яте, одночасне одностайне просування за маршрутом усіх гравців зумовлює значну рухову щільність квестового заняття. У ході ж рухливих ігор переважно в активному русі знаходяться актуалізовані учасники, які в черговості виконують поставлені завдання, що особливо проявляється в естафетних іграх. По-шосте, квести передбачають переміщення гравців на значному територіальному просторі на природі (парк, лісосмуга, луг тощо), вулицях міста (селища, села), на стадіоні, обмеженому певним умовним кордоном [4].

У практиці ігрової діяльності з молодшими школярами використовували ряд квестів, які наділені значним потенціалом для розвитку рухових умінь і навичок. Це зокрема: квести мандрівного, туристичного напрямку; квести оздоровчого характеру, теренкури; квести воєнізованого, розвідувального характеру; квести пригодницького, екстремального характеру; квести-переслідування; квести-пошуки [2].

Моделювання змісту квестів передбачає: вивчення рухових і пізнавальних інтересів молодших школярів; розробку сюжету, сетингу, хронотопу та ролей квесту; побудову й планування ієрархії складових частин квесту; пізнавальне наповнення квестового заняття; підбір рухових завдань щодо розвитку всіх життєво необхідних рухових умінь і навичок. Структурно-функціональна модель представлена такими блоками: цільовим, змістовно-процесуальним та результативним.

Успішна організація квестових занять і здійснення у їх ході процесу розвитку рухової активності дітей молодшого шкільного віку потребує дотримання певних педагогічних умов у таких ключових напрямках: змістового наповнення квестів, розробки цікавих форм, мотиваційно-когнітивного та організаційно-методичного забезпечення. При цьому необхідно врахувувати вікові особливості молодших школярів, їхні інтереси, потреби, уподобання [2].

Для урізноманітнення форм проведення пролонгованої позакласної ігрової діяльності потрібно використовувати низку різновидів квестів і моделювати інші види, залежно від їх сюжету та місцевості проведення. Особливий інтерес у молодших школярів викликають такі квести: лінійні й спіральні, багатоетапні; змагальні, поєдинкові (дуельні), випробувальні; пошукові, блукальні, наздоганяльні. Домінування певних форм повинно орієнтуватися на дитячі вподобання.

Висновки. Отже, фізична підготовка у формі великого квесту й квестових занять, яка організовується в рамках уроку фізичної культури та позаурочих форм, здійснює позитивний вплив на емоційний стан, рівень фізичної підготовки, сприяє вихованню таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, витримка і сміливість.

Джерела та література

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху. *Теорія та методика фізичного виховання: наук.-метод. журн.* 2010. № 12 (74). С. 29–34.
2. Грицюк С. А. Організація позакласної ігрової діяльності задля розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів: метод. рек. Луцьк, 2016. 62 с.
3. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посіб. для вчителя Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 111 с.
4. Мальцева О. Шкільний квест: маршрутами здоров'я. *Здоров'я та фізична культура.* 2013. № 20. С. 18–20.
5. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Сергій Козіброцький¹, Назар Савицький²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotsky.Sergiy@vnu.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, savytskyi.nazar2023@vnu.edu.ua

Вступ. Формування рухових умінь та навичок в учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл – найбільш важливий напрям роботи Загальнодидактичний підхід до методики навчання вимагає чіткості в постановці завдань, розробці відповідних засобів і методів, визначення закономірностей процесу формування рухової дії та своєрідності реалізації принципів навчання [1, 2]. Мета навчання може бути досягнута шляхом розв'язання завдань навчання, кожна з яких спрямована на оволодіння конкретною руховою дією, що, у свою чергу, припускає рішення окремих завдань навчання. Ці завдання можна розподілити на три групи: завдання послідовності подачі матеріалу, завдання послідовності засвоєння матеріалу і завдання реалізації дидактичних принципів.

У процесі навчання, зазвичай, виділяють три етапи: початковий, поглибленого розучування, закріплення і подальшого вдосконалення, – що розрізняються завданнями і методикою навчання. Завдання навчання – дати знання, виробивши вміння і сформувавши навички. Основна мета полягає у виробленні у спортсмена правильного уявлення про єдиноборства.

Проте до сьогодні в практиці тренування і підготовки спортсменів у ДЮСШ відсутня єдність поглядів фахівців на методику формування рухових умінь старшокласників під час занять єдиноборствами. Це передусім пов'язано з кількістю повторень вправи, засобами, методами та формами навчання.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди, тестування, анкетування, інтерв'ю, констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту.

Завдання дослідження. Науково обґрунтувати й розробити методику формування рухових умінь старшокласників, які навчаються в дитячо-юнацьких спортивних школах із єдиноборств.

Результати дослідження. Аналіз вітчизняних і зарубіжних систем навчання компонентом рухового досвіду (знання, вміння, навичка) у спеціальній літературі показав, що в теорії і методиці спортивних єдиноборств триває постійний процес пошуку і зміни різноманітних поглядів, гіпотез, теорій на систему багаторічного навчання руховим діям під час підготовки спортсменів. Про це свідчить відсутність розв'язання низки проблемних питань: досліджень із теорії наукового передбачення спортивного майбутнього; методики навчання з передбаченням результатів освоєння рухового досвіду; моделі керування багаторічним навчанням руховим діям при реалізації спортивної підготовки й передбачення результатів; методика прогнозування результатів багаторічного навчання руховим діям; методика відбору й підготовки кадрів, що відповідають запропонованій концепції і новій парадигмі мислення [3, 4, 5].

Матриця навчання рухових умінь і навичок побудована за принципом почергового засвоєння головних параметрів руху: просторового, часового, силового. Кожному з них відповідає своя глибина опанування руховим досвідом.

Перший рівень оволодіння дією – знання (такий рівень оволодіння руховою дією, на якому учень засвоює просторові знання про здійснення руху), другий – вміння (такий рівень оволодіння руховою дією, на якому управління рухами здійснюється за активної ролі мислення, той, хто навчається оволодіває темпо-ритмовою структурою руху), третій – рухова навичка (така міра володіння дією, за якої управління рухами відбувається автоматизованим, учень оволодів швидко-силовим параметром руху). Його основне завдання – навчити тих, хто відвідує заняття, вільно володіти навичками в будь-яких умовах протиборства. Тільки в цьому випадку навичка отримує свою практичну цінність. Четвертий рівень оволодіння руховою дією – “коронне” виконання техніки (така міра володіння руховою дією, за якої управління рухами відбувається на антиципаційному параметрі координації).

Тренування за прямокутними матрицями проводять за принципом тріади “знання-уміння-навичка”, які задають дозування темпу руху й опір противника [5].

Формування рухового вміння визначає кількість спроб повторень рухової дії [3]. Залежно від кількості спроб повторень відбувається засвоєння трьох параметрів руху (просторового, темпо-часового, швидкісно-силового) й антиципаційного параметра координації. Рівень знання – засвоєння просторового параметра руху (250–300 спроб або 3–5 тренувань). Рівень уміння – засвоєння просторового і темпо-часового параметрів руху (1000–1200 спроб або 25–30 тренувань). Рівень побудови навички – засвоєння просторового, тимчасового і швидкісно-силового параметрів рухів (5000–6000 спроб або 100–120 тренувань). Рівень “коронного” прийому – засвоєння трьох параметрів руху й антиципаційного параметра координації (120 000 повторень і не менше 10 років тренувань із початку занять).

Методика формування рухових умінь старшокласників під час занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах охоплює систему принципів (загальнодидактичних, спортивного тренування, наукового керування), методів, засобів, форм навчання, результатів навчально-тренувальної діяльності, педагогічного контролю та самоконтролю з подальшою корекцією навчального процесу.

Позитивні статистично достовірні зрушення в рівні опанування техніки дзюдо відображають результат цілеспрямованого педагогічного впливу, про що свідчать виражені зміни показників якості виконання техніки рухів старшокласників експериментальної групи, порівняно з контрольною.

Висновки. На початкових етапах навчання єдиноборствам важливо враховувати почергове опанування просторового, темпо-ритмового та швидкісно-силового параметрів руху. Встановлено, що основні перераховані параметри руху відповідають основним параметрам опанування глибини навчання, тобто, засвоєння просторового параметру руху – знання; засвоєння просторового і темпо-ритмового параметрів руху – уміння; засвоєння просторового, темпо-ритмового і швидкісно-силового параметрів руху – навички.

Джерела та література

1. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2011. Вип. 12. С. 3–8.
2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімп. л-ра, 2008. С. 320–354.
3. Панасюк О. О. Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2011. № 2. С. 35–40.
4. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі навчання страхуванню та самострахуванню при заняттях спортивними єдиноборствами *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт)*. Київ, 2011. Вип. 11. С. 159–168.
5. Панасюк О. О. Формування індивідуального стилю рухової діяльності старшокласників в процесі занять єдиноборствами в ДЮСШ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2012. Вип. 102. С. 241–245.

КОНСТРУЮВАННЯ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сергій Козіброцький¹, Назарій Склезь²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, sklez.nazarii2023@vnu.edu.ua

Вступ. В останні роки простежується стійке погіршення стану здоров'я населення й, зокрема, студентської молоді. На цьому фоні в суспільстві різко знизився інтерес до занять фізичними вправами й одночасно продовжує зростати рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи молоді. Відтак система фізичного виховання молоді, вступивши в протиріччя з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища. Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою в усіх вищих навчальних закладах та неабиякі проблеми щодо збереження здоров'я молоді в загальноукраїнському масштабі, одна з ключових проблем – зміна пояснювально-ілюстративного та репродуктивного видів навчання на інтенсивні методики [1, 2]. Серед них центральне місце займає модульна система навчання.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди, тестування, анкетування, інтерв'ю, констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту.

Завдання дослідження. Теоретично обґрунтувати методику модульного навчання, розробленої на основі конструювання процесу фізичного виховання студентів.

Результати дослідження. Аналіз змісту чинної навчальної програми з фізичного виховання для студентів дозволив визначити, що навчальні програми з фізичного виховання не повною мірою відповідають вимогам сьогодення. Вони повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси й уподобання учасників навчально-виховного процесу, відповідати регіональним традиціям, матеріальним, кліматичними та природним умовам і максимально орієнтуватися на майбутню професію студентів.

Серед передумов реалізації на практиці модульного навчання студентів вищих навчальних закладів, які сприяють ефективному засвоєнню цінностей фізичної культури, виокремлюємо: інтерес до різних видів рухової активності; рівень фізичної підготовленості; формування знань на рівні, який би дозволяв студентам самостійно організовувати заняття фізичними вправами; поєднання різних форм фізичного виховання у процесі навчання; виховання позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами.

Результати дослідження засвідчують, що інтерес у студентів до фізичного виховання невисокий. 41,6 % студентів мають середній рівень інтересу до занять фізичною культурою, лише 10,3 % – високий рівень. Водночас, у 13,5 % студентів інтерес перебуває на низькому та нижче середнього рівня. У 6,7 % студентів інтерес до занять фізичною культурою відсутній, а в 4,8 % осіб узагалі сформувався негативне ставлення. Невисокий рівень інтересу до занять фізичною культурою пояснюємо використанням таких методик навчання, які обмежено враховують інтереси й уподобання студентів.

Означено, що рівень знань у більшості студентів не дозволяє їм ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами. З'ясовано, що на початковому етапі навчання середньо групові показники фізичної підготовленості студентів мають переважно середній і низький рівні [4]. Установлено, що показники фізичної підготовленості студентів, які визначали згідно з вимогами чинної навчальної програми, відповідають здебільшого низькому та середньому рівням.

Науково обґрунтована методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання передбачає взаємодоповнювальні та взаємопов'язані між собою мету, систему завдань, принципів (індивідуалізації і диференціації, модульності, динамічності, дієвості й оперативності, усвідомленої перспективи, гнучкості, паритетності, свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності, прогресування тренувальних впливів, циклічності, вікової адекватності тренувальних впливів), засобів навчання (фізичні вправи, ігри, гігієнічні чинники, оздоровчі

сили природи), методів навчання (чітко регламентований, частково регламентований, ігровий, змагальний, методи слова, наочні методи), форм навчання (обов'язкові навчальні заняття, самостійні заняття), результатів навчальної діяльності (підвищення інтересу до занять фізичними вправами, покращення фізичної підготовленості й знань, формування рухових умінь та навичок, активізація самостійної роботи студентів), педагогічний контроль і корекцію навчального процесу.

Важливий момент реалізації модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання – конструювання навчального процесу [3, 5]. Конструюючи навчальний матеріал за модулями, потрібно орієнтуватися на студентів, групу студентів і кожного студента окремо, їхні потреби, інтереси та уподобання, готовність до роботи і здатність до саморозвитку. Процес конструювання має бути чітко спрямований на досягнення кінцевої мети й гарантоване досягнення кінцевих результатів. Основою орієнтації на кінцеву мету є оперативний зворотний зв'язок.

Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання, про що свідчить вірогідне поліпшення показників фізичної підготовленості ($P < 0,001$), підвищення інтересу студентів експериментальної групи до занять фізичними вправами до 40,5 % з високим рівнем та відсутність у цій групі студентів із низьким та відсутнім інтересом, покращення знань студентів з усіх запропонованих тем, збільшення кількості студентів (57,3 %), які самостійно виконують фізичні вправи.

Висновки. Методика модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання передбачає взаємодоповнювальні та взаємопов'язані між собою мету, систему завдань, принципів, засобів навчання, методів навчання, форм навчання, результатів навчальної діяльності, педагогічний контроль та корекцію навчального процесу. Методика модульного навчання ґрунтується на таких основних положеннях: індивідуалізація засобів і методів навчання, підвищення обсягів та інтенсивності навчальних занять, акцентований розвиток рухових якостей і на їх основі рухових умінь і навичок та інтересу до занять фізичною культурою.

Джерела та література

1. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 99–104.
2. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
3. Файдевич В. В. Технологія конструювання модульного навчання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»*. Київ: Університет «Україна», 2015. № 11. С. 144–147.
4. Файдевич В. В. Формування знань студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник СНУ імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад.: А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2015. № 19. С. 49–54.
5. Файдевич В. В., Козіброцький С. П. Технологія конструювання навчального процесу фізичної культури. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету: зб. наук. праць*. Рівне: РДГУ, 2013. Вип. 6 (49). С. 152–154.

ПРОГРАМУВАННЯ РОЗВИВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

Сергій Козіброцький¹, Тетяна Тлумач²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua

²Магістрантка факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, kvasovets.tetiana2023@vnu.edu.ua

Вступ. Одним із найважливіших завдань фізичної культури у старшій школі залишається забезпечення високого рівня здоров'я, працездатності, функціональних можливостей і фізичної підготовленості. Водночас статистика засвідчує суттєво нижчі від необхідного фізичну підготовленість та розвиток інших компонентів рухової активності у переважній більшості хлопців, які є учнями старшої школи.

Успішне розв'язання неможливе без використання інноваційних ідей і положень у формуванні й реалізації змісту занять з фізичної культури Перспективним є вдосконалення вже існуючих методик і проектування нових технологій розвивального змісту [1, 2].

Адже, дотепер недостатньо розробленим залишається питання проектування педагогічних технологій розвивального змісту, що реалізуються на заняттях з фізичної культури учнів старшої школи та враховують особливості, зумовлені певною стійкою формою їх інтегральної індивідуальності взагалі та соматотипу зокрема.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди, тестування, анкетування, інтерв'ю, констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту.

Завдання дослідження – визначити і вивчити організаційно-методичні передумови формування змісту розвивальних занять з фізичної культури для учнів старшої школи.

Результати дослідження. Аналіз інформації використаних джерел свідчить, що запити суспільства до рухової активності випускників старшої школи передбачають її якнайвищий розвиток, значною мірою в зв'язку з необхідністю забезпечити високу дієвість у навчанні чи трудовій діяльності. Водночас, реальний стан рухової активності старшокласників суттєво нижчий від необхідного, а однією з провідних причин є недостатня ефективність занять з фізичної культури. У зв'язку з цим актуалізується впровадження в такий педагогічний процес інноваційних ідей, зокрема врахування особливостей старшокласників у комплексі (синтез таких даних та їх інтегральне сприйняття) та використання програмування при формуванні змісту занять з фізичної культури визначеної спрямованості. При цьому, основу першої на сучасному етапі становлять форми інтегральної індивідуальності, що є стійкими з позиції «генотип–середовище», одна з яких – соматотип людини [3, 4, 5].

Між 15 і 16 роками суттєві зміни найбільшої кількості функціональних показників встановлено у хлопців із астеноїдним і м'язовим соматотипами. Фізична працездатність хлопців із астеноїдним соматотипом зменшується на 8,9 %, хлопців із м'язовим збільшується на 8,8 %, в інших – залишається на досягнутому рівні. Фізичне здоров'я хлопців із астеноїдним і дигестивним соматотипами залишається низьким, хлопців із м'язовим і торакальним – на середньому рівні.

Між 16 і 17 роками всі функціональні показники хлопців із м'язовим соматотипом залишаються на досягнутому рівні, у хлопців із дигестивним і торакальним соматотипами. Фізична працездатність останніх зростає на 3,8 %, інших залишається на досягнутому рівні, так само як фізичне здоров'я.

Досягнуті хлопцями з різними соматотипами значення у показниках рухової активності зумовлені особливостями в структурі зміни їх фізичної підготовленості [3]. Для більшості представників астеноїдного типу зміст їх фізичної активності повинна становити діяльність, характерна для занять з розвитку загальної і швидкісної витривалості, для представників торакального типу – з розвитку швидкісної витривалості й вибухової сили, м'язового – з розвитку м'язової і вибухової сили, дигестивного – вибухової сили, але без подолання маси свого тіла, м'язової сили і силової витривалості.

Обґрунтований алгоритм програмування розвивальних занять з фізичної культури старшокласників є комплексом операцій, сформованих із додержанням положень програмування, теорії адаптації, принципів фізичного виховання при врахуванні вимог чинної програми і одержаних даних [5].

При проектуванні змісту занять виконавчі операції здійснюються у визначеній послідовності, а скеровують: на конкретизацію мети і завдань; діагностику соматотипу в кожного учня; визначення форм занять для реалізації змісту; уточнення компонентів рухової активності для їх розвитку у представників кожного соматотипу; забезпечення термінової адаптації на кожному уроці з фізичної культури, накопичувальної – у визначений період часу та оптимальної організації фізичної активності хлопців із різними соматотипами. Під час реалізації програми, спроектованої за цим алгоритмом, ураховують такі педагогічні умови: формування мотивації старшокласників до систематичного використання позаурочних і позашкільних форм фізичного виховання; забезпечення систематичності у здійсненні педагогічного контролю за компонентами рухової активності; створення у старшій школі розвивального середовища.

Використання розробленої програми забезпечило суттєво вищий результат, ніж одержаний після використання традиційного підходу до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання. Наприкінці навчального року в експериментальній групі представників торакального соматотипу суттєво вищими, ніж у контрольній групі, були значення фізичної працездатності, всіх 7 функціональних показників та 10 показників фізичної підготовленості. В експериментальній групі представників м'язового соматотипу фізична працездатність, значення 3 функціональних показників і 9 показників фізичної підготовленості були суттєво вищими, ніж у контрольній групі. Значення решти показників у всіх дослідних групах не відрізнялися між собою.

Висновки. Алгоритм для програмування розвивальних занять з фізичної культури у старшій школі включає комплекс виконавчих операцій: конкретизація мети і завдань занять; діагностика соматотипу в кожного хлопця; визначення форм занять для реалізації розвивального змісту; уточнення компонентів рухової активності для розвитку в хлопців із різними соматотипами. Визначальним у реалізації алгоритму є врахування педагогічних умов: формування мотивації хлопців до систематичної фізичної активності в позаурочних і позашкільних формах; забезпечення систематичного контролю за компонентами їх рухової активності; створення у старшій школі розвивального середовища.

Джерела та література

1. Круцевич Т. Ю., Петровський В.В. Управління процесом фізичного виховання. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 379 с.
2. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
3. Сцісловський С. В. Динаміка функціональних показників у хлопців із різними соматотипами між 15 і 16 роками. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2017. Випуск 10. С. 516–523.
4. Сцісловський С. В. Ефективність розробленого змісту у поліпшенні показників рухової активності учнів старшої школи в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. Вип. 12 (94). С. 113–116.
5. Сцісловський С. В. Алгоритм програмування розвивальних занять з фізичної культури для учнів старшої школи. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.* 2018. Вип. 9. С. 106–116.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ГРАВЦІВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Вадим Нечипорук¹, Людмила Ващук²

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки vadym2001n@gmail.com

²Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. Настільний теніс – масовий, захоплюючий і видовищний вид спорту, який не обмежується віковою категорією, приносить позитивні емоції, піднімає настрій, тримає усе тіло у тонусі, знімаючи стрес та відноситься до найпопулярніших і найулюбленіших спортивних ігор. На сьогодні цей вид спорту займає провідні позиції за масштабом поширення у світі та є засобом здорового способу життя і відпочинку [1, с. 3].

Така популярність пояснюється наступними факторами: проста установка столу, легкі правила та техніка, доступність гри. Теніс розвиває увагу, ігрове мислення, реакцію на рухомий об'єкт, периферичний зір, м'язову пам'ять та фізичну витривалість. Для досягнення високих результатів спортсмена і позитивного впливу тренувань на його здоров'я слід розраховувати навантаження відповідно до фізичної, технічної та тактичної підготовки [3, с. 183].

Ця доступна, проста та азартна гра перетворилася з розваги у популярний вид спорту з найрізноманітнішою технікою, тактикою та ігровими комбінаціями, що вимагає високого рівня фізичної, психологічної, техніко-тактичної підготовки. У тренувальному процесі для осіб, які грають у настільний теніс, важливо розвивати їхні техніко-тактичні навички, щоб вони могли швидко, ефективно та нестандартно реагувати на ігрові ситуації [3, с. 182].

Питання удосконалення техніко-тактичної підготовки тенісистів на сьогодні є актуальним. Гравці все частіше застосовують складні технічні елементи, нестандартні прийоми, які дозволяють здобувати перемогу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукових публікацій, методичної літератури та відео найсильніших тенісистів.

Результати дослідження. Головною особливістю настільного тенісу є те, що гравець в межах встановлених правил та техніко-тактичної професійності вибудовує власний індивідуальний стиль. Тактика гри полягає у доцільних діях гравця, які спрямовані на досягнення перемоги у змаганнях і дуже часто визначається зрілістю саме тактичної майстерності тенісистів [4, с. 83].

Протягом гри тенісист повинен швидко реагувати на дії суперника, часто змінювати свою тактику, а тому відпрацювання тактичних прийомів під час тренувань відіграє важливу роль для професійного становлення [2, с. 115].

Імпровізація тенісиста вказує на рівень його майстерності, що дозволяє застосовувати найрізноманітніші тактичні моделі для того щоб поставити суперника у непередбачувану ситуацію і відповідно зменшити такі ситуації від суперника.

Найбільший спортивний досвід гравець набуває під час різних змагань, що дає можливість практичного відпрацювання елементів, способів, прийомів, варіантів тактики.

Геннадій Кучеренко зазначає що техніко-тактична підготовка у настільному тенісі включає спеціальні рухові дії, тактичне мислення і творчість гравця.

Відпрацювання на заняттях різних моделей техніко-тактичних дій дають можливість швидко зорієнтуватися гравцю та застосувати найефективніші у певній ситуації. Тактика гравця залежить від вміння оцінити ситуацію і швидко приймати ефективні рішення у конкретному випадку. Важливою складовою підготовки спортсмена є рівень досконалості виконання техніко-тактичних дій. Саме тому ефективність гри у настільному тенісі залежить від вибору найбільш раціональної техніки, поєднання відпрацьованих тактик, використання нестандартних ходів, вміння вчасно приймати потрібні рішення та особистих якостей гравця. Для розвитку саме таких якостей під час тренувань потрібно відводити багато часу для удосконалення технічної майстерності та постійно шукати шляхи підвищення результатів гри. Саме тактична підготовка гравця вчить раціонально розподіляти сили під час гри, точно і якісно виконувати технічні прийоми та досягати високих спортивних результатів. Спортсмен аналізуючи свої рухи розвиває вміння корегувати власні дії, враховуючи зміни гри, а систематична така робота розвиває здатність розуміння початку атаки суперника, спрогнозувати напрямом, швид-

кість виконання дій, вдосконалювати здатність виконання технічного прийому, сприйняття просторово-часових характеристик та дозволяє збагатити його технічний арсенал.

Суть усієї техніко-тактичної підготовки тенісиста полягає у визначенні стратегії поєдинку з різними суперниками, швидкому орієнтуванні, прийнятті правильних рішень та потребує великого запасу відповідних умінь, а у випадку непередбачуваних ситуаціях швидко приймати найефективніше рішення.

До основних складових техніко-тактичної підготовки у настільному тенісі відносяться:

- виконання технічних елементів, відпрацювання різних способів їх застосування;
- знання основних положень тактики гри і проведення змагань;
- аналіз тактичного досвіду найсильніших гравців та власних дій;
- володіння навиками застосування різних прийомів, способів, варіантів тактики;
- вміння прогнозувати можливі дії суперника, вибудовувати власну тактику до майбутньої гри, враховуючи сили і можливості майбутніх суперників [3, с. 186].

Висновки. На сучасному етапі розвитку настільного тенісу техніко-тактична підготовка є визначальною у досягненні перемоги та потребує вдосконалення тренувального процесу через різноманітні засоби і методи підготовки спортсменів.

Отож, найважливішими завданнями техніко-тактичної підготовки є отримання відповідних тактичних знань, відпрацювання спеціальних вправ для вдосконалення тактичної майстерності та технічної підготовки власне через участь у змаганнях, відпрацювання різних комбінацій під час тренувань, варіативність та чергування між собою різних варіантів гри та комбінацій з метою створення великого техніко-тактичного арсеналу спортсмена.

Джерела та література

1. Вольчинський А. Я., Бундак Д. Настільний теніс як засіб підвищення фізичної працездатності студентів закладів вищої освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я людини*: зб. тез. доп. III регіон. наук.-практ. студ. конф. Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 3–4.
2. Вдосконалення спортивної майстерності у настільний теніс на підготовчому етапі. / Р. М. Стасюк., та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 4. С. 114–117.
3. Кучеренко Г. В. Основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 33. С. 182–187.
4. Шароді В. М., Кравченко О. Б. *Особливості тактико-технічної підготовки студентів гравців з настільного тенісу*: матеріали 75-ї наук. конф., Ужгородського нац. ун-ту. Ужгород, 2021. С. 83–84.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ КЛАСИЧНОГО ЗВО

Андрій Потрапелюк¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, potrapeliuk.andrii2023@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти в Україні вимагає переосмислення підходів до фізичного виховання здобувачів вищої освіти [1, 2]. Важливим аспектом є систематичне оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів, що дозволяє визначити їх фізичну активність, стан здоров'я та загальну фізичну підготовленість [3, 4].

Метою було визначення рівня фізичної підготовленості студентів спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична терапія, ерготерапія».

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. У ньому взяли участь 220 здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. Використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, констатувальний педагогічний експеримент, математично-статистична обробка результатів.

Результати дослідження. У дослідженні використовувалися державні тести, що оцінюють витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.

Витривалість. Найкращі результати у бігу на 2000 м серед дівчат показали студентки спеціальності «Фізична культура і спорт» (9 хв 2 сек), тоді як студентки спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» мали найнижчі показники (10 хв 3 сек). Серед хлопців найкращі результати у бігу на 3000 м також належали студентам спеціальності «Фізична культура і спорт» (11 хв 8 сек), а найнижчі – студентам спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (13 хв 1 сек).

Сила. У тесті на згинання і розгинання рук в упорі лежачи дівчата спеціальності «Фізична культура і спорт» показали найкращі результати (23,8 рази), тоді як студентки спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» – найнижчі (20,1 рази). Серед хлопців найкращі результати у підтягуванні на перекладині показали студенти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» (17,7 рази), а найнижчі – студенти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (15 разів).

Швидкість. У бігу на 100 м найкращі результати серед дівчат показали студентки спеціальності «Фізична культура і спорт» (14,6 сек), а найнижчі – студентки спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (15,4 сек). Серед хлопців найкращі результати також належали студентам спеціальності «Фізична культура і спорт» (13 сек), а найнижчі – студентам спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (13,7 сек).

Спритність. У тесті «човниковий біг» 4x9 м найкращі результати серед дівчат показали студентки спеціальності «Фізична культура і спорт» (10,1 сек), а найнижчі – студентки спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (10,8 сек). Серед хлопців найкращі результати належали студентам спеціальності «Фізична культура і спорт» (8,9 сек), а найнижчі – студентам спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (9,4 сек).

Гнучкість. У тесті на нахил тулуба вперед з положення сидячи найкращі результати серед дівчат показали студентки спеціальності «Фізична культура і спорт» (20,1 см), а найнижчі – студентки спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (17,8 см). Серед хлопців найкращі результати належали студентам спеціальності «Фізична культура і спорт» (18,7 см), а найнижчі – студентам спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (16,6 см).

Швидкісно-силові якості. У стрибку в довжину з місця найкращі результати серед дівчат показали студентки спеціальності «Фізична культура і спорт» (206,1 см), а найнижчі – студентки спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (192,7 см). Серед хлопців найкращі результати належали студентам спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» (258,4 см), а найнижчі – студентам спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» (246,2 см).

Загальні висновки. Здобувачі освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» мають найвищий рівень фізичної підготовленості, що підтверджується високими показниками у всіх тестах. Студенти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» також демонструють високий рівень фізичної підготовленості, але дещо нижчий, ніж у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Найнижчі показники фізичної підготовленості спостерігаються у студентів спеціальності «Фізична

терапія, ерготерапія», що вказує на необхідність збільшення кількості практичних занять та вдосконалення програм фізичного виховання для цієї спеціальності.

Висновки. Результати дослідження свідчать про необхідність удосконалення програм фізичного виховання у закладах вищої освіти. Рекомендується збільшити кількість практичних занять для студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» та звернути увагу на розвиток спритності, гнучкості та швидкокісно-силових якостей у студентів інших спеціальностей.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 12 (39). С. 9–14.
2. Гребінка Г. Я., Куспиш А. В., Кубрак Я. Д., Рожко О. І. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 (123) 20. С. 33–37.
3. Тимошук О. В. Вплив фізичної активності та загартування на адаптаційні можливості учнівської і студентської молоді що перебуває в умовах сучасних закладів освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 7 (71). С. 217–221.
4. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. (2021). The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 19(S2), 95–99. doi: 10.26773/smj.210901.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Олександр Сименко¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, sytenko.oleksandr2023@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до розвитку різних сторін підготовленості учнівської молоді, особливо до загальної і спеціальної фізичної підготовки. Гра у футбол є комплексним і універсальним засобом фізичного виховання та фізичного розвитку. Залучення дітей шкільного віку до регулярних занять спортом сприяє гармонійному фізичному розвитку учнівської молоді та подальшому зростанню спортивної майстерності.

Мета роботи – дослідити вплив секційних занять футболом на рівень розвитку фізичних якостей та функціональних показників школярів-старшокласників.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Центру фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки. У ньому взяли участь 68 учнів старшого шкільного віку (15–16 років). Контрольну групу (34 учні) становили школярі, які займаються фізичною культурою за шкільною програмою, експериментальну групу (34 учні) – школярі, що додатково займаються у секції футболу. Використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел, антропометрія, спірометрія, пульсометрія, динамометрія, педагогічне тестування, математично-статистична обробка результатів.

Результати дослідження. У процесі дослідження нами встановлено, що школярі, які займаються футболом, мають вищі показники фізичного розвитку порівняно з однолітками, що не займаються спортом. Зокрема, у юних футболістів спостерігаються достовірно більші показники довжини та маси тіла. Показники індексу Кетле, який характеризує ваго-зростові співвідношення, також вищі у футболістів. Це свідчить про прискорений темп соматичного розвитку юних футболістів, що може пояснюватися специфікою спортивного відбору.

Функціональний стан серцево-судинної системи. Показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у юних футболістів дещо менші, ніж у школярів контрольної групи, що свідчить про сприятливий характер адаптації серця до фізичних навантажень.

Індекс Робінсона, який характеризує систолічну роботу серця, статистично значимо менший у юних футболістів у 15 років. Адаптаційний потенціал системи кровообігу (АП) у юних футболістів також достовірно нижчий у 15 років, що свідчить про більш ефективну роботу серцево-судинної системи.

Життєва ємність легень. Показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) достовірно більші у юних футболістів в обох вікових періодах. Це свідчить про кращий функціональний стан дихальної системи у школярів, які займаються футболом. Життєвий індекс, який визначається шляхом ділення ЖЄЛ на вагу тіла, також вищий у юних футболістів.

Фізична працездатність. Показники фізичної працездатності за тестом PWC170 достовірно більші у юних футболістів у всіх вікових групах порівняно з їх однолітками, що не займаються спортом. Це свідчить про вищий рівень аеробної витривалості та загальної фізичної працездатності у школярів, які займаються футболом.

Силові та швидко-силові здібності. Показники кистьової та станової динамометрії, а також стрибка у довжину з місця достовірно вищі у юних футболістів порівняно з їх ровесниками, що не займаються спортом.

Це свідчить про кращий розвиток м'язової сили та швидко-силових якостей у школярів, які займаються футболом.

Висновки. Регулярні заняття футболом позитивно впливають на фізичний розвиток та фізичну працездатність школярів 15–16 років. Запропоновані методичні прийоми навчально-тренувальних занять спрямовані на оптимізацію фізичного стану школярів та є ефективним засобом їх фізичного розвитку. Врахування особливостей функціонального та рухового розвитку дітей старшого шкільного віку дозволяє підвищити результативність педагогічного процесу та зацікавленість школярів у заняттях фізичними вправами.

Джерела та література

1. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
2. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. [Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козіброцький та ін.]; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
3. Романюк В. Особливості фізичного розвитку юних футболістів 11–17 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. № 4 (24). С. 86–91.

**ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ХОДЬБОЮ**

Володимир Ялович¹, Олександр Момот²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vt@ukr.net

²Магістрант, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У процесі спортивної підготовки вирішуються загальні та специфічні завдання, щоб кожен спортсмен міг отримати високий рівень розвитку здоров'я, інтелектуального виховання, розвитку фізичної координації, техніко-тактичних навичок, спеціальних якостей, психологічних і морально-вольових якостей, також забезпечують теорію спорту та знання та навички в області методів.

Підвищення ефективності тренувальних процесів спортсменів у сучасних умовах відбувається за рахунок використання тренерами комплексних методів контролю та методів як інструментів управління, що забезпечують зворотній зв'язок між тренером і спортсменом, і на цій основі підвищення фізичної підготовленості легкоатлетів.

Все це зумовлює необхідність більш детального вивчення та проведення наукових досліджень, які дозволять ознайомити студентів зі специфікою методики та організації їх роботи, здійснювати педагогічний контроль і на цій основі керувати навчальним процесом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; опитування; педагогічне спостереження; лікарсько-контрольні тести; контрольні вправи; статистичний аналіз даних.

Результати дослідження. На початку підготовчого періоду нами здійснювався педагогічний контроль за фізичною підготовленістю студентів, які займаються спортивною ходьбою і спеціалізуються на суміжних та основних дистанціях. Тестування проводилося після втягувального мікроциклу початку підготовчого періоду (табл. 1).

На основі отриманих нами результатів була створена програми підготовки спортсменів для виконання навантаження у підготовчому періоді. Програма була спрямована на розвиток загальної витривалості і збільшення обсягу виконання вправ загально-фізичного спрямування [1].

Таблиця 1

**Показники швидко-силової спеціальної підготовленості у студентів-ходаків
на початку дослідження у підготовчому періоді**

Ініціали спортсмена	Розряд	Тести				
		10-кратний стрибок, м	Спортивна ходьба на 10 км, хв, с	Біг на 1000 м, хв, с	Сума проходження 10х400м, через 1 хв відпочинку, хв, с	Спортивна ходьба на 3000м, хв, с
Б. І.	МСУМК	23.40	43.20	3.00	24.20	13.00
Ш.В.	МСУМК	23.00	43.20	3.00	24.20	13.00
С. Д.	МСУ	22.40	43.50	3.05	24.20	13.10
С. С.	МСУ	23.50	44.00	2.55	24.40	13.20
М.А.	МСУ	22.10	44.00	3.10	24.40	13.20
Б.І.	МСУ	22.00	45.00	3.10	24.40	13.40
$\bar{\sigma} =$		22,70	44.10	3.03	24.30	13.15

Ведення спостереження за ознаками стомлення організму спортсмена дає можливість тренеру вносити корективи у тренування.

У таблиці 2 зафіксовані рівні стомленості, які проявлялися у спортсменів, за зовнішніми ознаками котрі фіксував особистий тренер.

Згідно з результатами спостереження тренером було виявлено, що деякі спортсмени мали стомлення у вівторок, коли виконувалося велике навантаження за обсягом і в суботу, де тренувальна

робота здійснювалася в анаеробному режимі. В понеділок і п'ятницю тренувальне навантаження здійснювалося в аеробному режимі. ЧСС у ці дні становила в основному 130–138 уд/хв.

Увівторок четверо спортсменів за зовнішніми ознаками мали значний рівень втоми, так як фізичне навантаження виконувалося у змішаному режимі. Такі показники свідчать про те, що організм спортсменів ще не адаптувався до таких навантажень.

Таблиця 2

Рівні стомленості хокаків за спостереженнями тренера протягом ударного мікроциклу

№ з/п	Ініціали спортсмена	Рівні стомленості					
		Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
1	Б. І.	невеликий	невеликий	невеликий	невеликий	невеликий	значний
2	Ш. В.	невеликий	значний	невеликий	невеликий	невеликий	значний
3	С. Д.	невеликий	значний	значний	невеликий	невеликий	значний
4	С. С.	невеликий	значний	невеликий	невеликий	невеликий	значний
5	М.А.	невеликий	невеликий	значний	невеликий	невеликий	значний
6	Б. І.	невеликий	значний	значний	невеликий	невеликий	значний

Оцінювання свого самопочуття дає змогу спортсменові стежити за своїми певними ознаками і стану організму. Зокрема можна на основі самопочуття знайти певні відхилення в стані фізіологічних систем організму. На основі ведення самоконтролю можна узнати які чинники діють на організм позитивно і негативно. Крім цього, щоденне стеження за своїм організмом дає змогу додатково узнати, які навантаження вносять зміни в роботі фізіологічних систем, і як впливають на функціональну систему.

Із таблиці 3 видно, що у спортсменів у тижневому мікроциклі відбуваються зміни в організмі за ознаками самопочуття. В понеділок у всіх спортсменів самопочуття на високому рівні. На нашу думку це пов'язано із відпочинком у неділю. Спортсмени відпочивши, знову можуть виконувати фізичні навантаження. У вівторок за ознаками самопочуття дещо менше, так як відбулося тривале за обсягом навантаження.

Таблиця 3

Оцінювання самопочуття спортсменом протягом ударного мікроциклу

№ з/п	Ініціали спортсмена	Бали					
		Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
1	Б. І.	10	9	8	10	7	8
2	Ш. В.	10	8	10	10	8	9
3	С. Д.	9	7	8	10	8	8
4	С. С.	10	7	8	9	8	9
5	М.А.	10	9	8	9	9	9
6	Б. І.	10	9	9	8	8	8
$\bar{\tilde{d}} =$		9,8	8,2	8,5	9,3	8	8,5

Висновки. Управління процесом підготовки спортсменів на сучасному етапі неможливо без використання систематичного педагогічного комплексного контролю: етапне комплексне обстеження; поточне обстеження протягом кожного мезоциклу; оперативне обстеження під час тренування;

Джерела та література

1. Ялович В. Побудова індивідуального тренування скороходів на основі моніторингу частоти серцевих скорочень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. Ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4. С. 514–518.

Секція 2

Теорія та методика підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський і професійний спорт

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Назар Андросюк¹, Олександр Радченко²

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 14nazarwin@gmail.com

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету ім. Лесі Українки, Rad71@email.ua

Вступ. Досягнення спортивних результатів в змагальній діяльності залежать від рівня підготовленості гравців і команд. Комплексність дій баскетболістів професійних команд обумовлює необхідність різнобічної спеціальної підготовки, яка включає кілька взаємопов'язаних складових: теоретичну, фізичну, техніко-тактичну, психологічну, ігрову, змагальну, інтегральну, морально-вольову, організаційно-методичну та суддівську підготовку. Кожен із цих елементів формує структуру навчально-тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової літератури, узагальнення досвіду практичної роботи з теоретико-методичні основи контролю в системі спортивної підготовки, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Провідне місце у структурі підготовки професійної команди, займає техніко-тактична підготовка, під час якої вивчаються і вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми та тактичні дії гравців.

Розподіл годин, передбачених на техніко-тактичну підготовку баскетболістів вибраних команд протягом річного навчально-тренувального циклу, наведений на рис. 1.

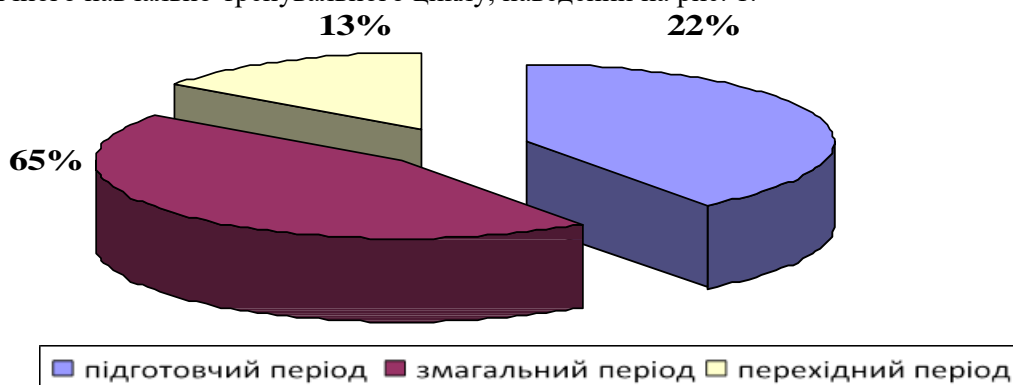


Рис. 1. Структура техніко-тактичної підготовки баскетболістів професійних команд у річному навчально-тренувального циклі, %

Як бачимо, у професійних командах тренери головну увагу приділяють техніко-тактичній підготовці баскетболістів та участі у змаганнях. Отже, як практичний розділ змісту спортивного тренування техніко-тактична підготовка якнайповніше представлена на етапах безпосередньої підготовки до основних змагань і на етапах між основними змаганнями (рис. 1, 2).

Планування на рівні річного циклу включає велику кількість параметрів за кожним з перерахованих раніше показників. Розкриваються вони більш детально з урахуванням періодизації підготовки та спортивного календаря змагань.

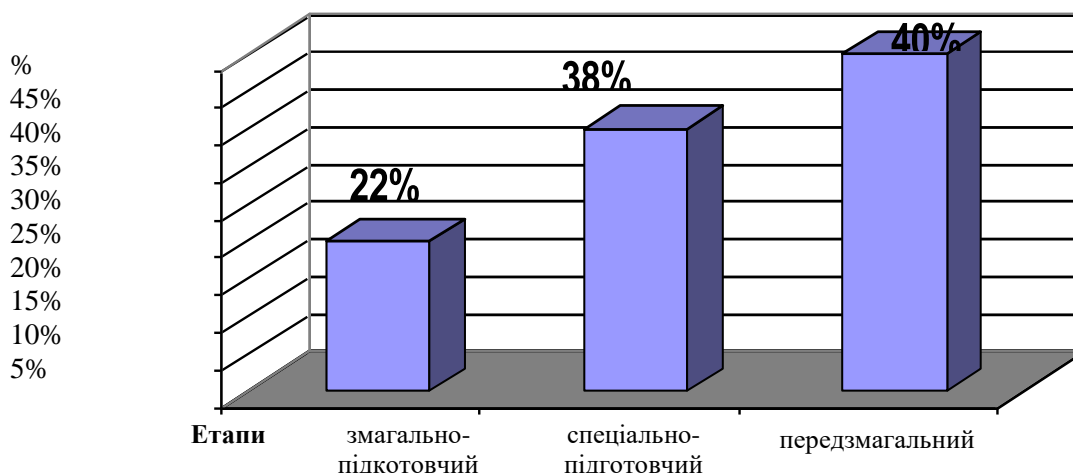


Рис. 2. Розподіл годин, передбачених на техніко-тактичну підготовку баскетболістів протягом підготовчого періоду річного навчально-тренувального циклу, %

Звитяги у змагальній діяльності баскетбольної професійної команди залежить від рівня володіння основами техніки і тактики гри, а також арсеналом техніко-тактичних дій. На етапі спортивного удосконалення основним завданням техніко-тактичної підготовки є досягнення її високого рівня на основі індивідуалізації майстерності. Це положення визначає зміст техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів.

До основних засобів техніко-тактичної підготовки на цьому етапі багаторічного тренування належать вправи на:

- удосконалення передач м'яча під час розв'язання тактичних завдань;
- удосконалення кидків м'яча з моделюванням ігрових ситуацій;
- ведення м'яча без зорового контролю при удосконаленні тактичних взаємодій;
- обвідку суперника за допомогою використання різновидів ведення (з переводами під ногою, за спиною, з поворотом, зі зміною швидкості та висоти відскоку тощо) у процесі подолання активного захисту суперника;
- оманні рухи (фінти), як елементи індивідуальної техніко-тактичної майстерності [2; 3].

Удосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих баскетболістів різних амплу та команди у цілому відбувається як через ігрові вправи, так і через двобічні, навчальні та контрольні ігри.

Під час тренувань головна увага звертається на удосконалення техніко-тактичної підготовки у цілісних ігрових вправах і комбінаціях. Всі елементи техніко-тактичної підготовки доводяться до високого ступеня стабільності за умови різноваріативного і різноситуаційного їх виконання [1].

Сучасні тенденції гри визначають спрямованість технічної підготовки гравців. Високих результатів можна досягти лише через всебічну підготовку гравців команд. Тому баскетболісти повинні:

- володіти всіма сучасними ігровими прийомами баскетболу та застосовувати їх у різних умовах;
- вміти поєднувати прийоми в різних ситуаціях переміщення;
- володіти арсеналом прийомів, які найбільш часто використовуються під час гри, і виконувати їх з максимальною ефективністю;
- постійно вдосконалювати прийоми, покращуючи їхню узгодженість та точність виконання [4].

Висновки. Досягнення спортивних результатів в змагальній діяльності залежить від рівня підготовленості гравців і команд. Як бачимо, у професійних командах головну увагу приділяють баскетболісти техніко-тактичній підготовці та участі у змаганнях. Отже, як практичний розділ змісту спортивного тренування техніко-тактична підготовка якнайповніше представлена на етапах безпосередньої підготовки до основних змагань, на яку тренери виділяють 40 % часу.

Джерела та література

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2015. 109 с.
2. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 28. С. 112–131.
3. Горбуля В. Б., Горбуля В. О. Баскетбол: Фізична підготовка: навч.-метод. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
4. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 35–44.

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ СУЧАСНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПІДХОДІВ

Олександр Валькевич¹, Яна Совік²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, sashavalkevich26@gmail.com

²Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Sovik.Yana2022@vnu.edu.ua

Вступ. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту у світі, який вимагає високого рівня фізичної та технічної підготовки. Успіх у волейболі залежить від багатьох факторів, включаючи фізичні якості гравців, їх технічні навички та ефективність тренувального процесу. Вивчення цих аспектів є важливим для підвищення рівня гри та досягнення високих спортивних результатів.

Високий рівень фізичної підготовки стає ключовим чинником для досягнення успіху в сучасному волейболі. Нападаючим гравцям особливо важливо володіти різноманітними технічними прийомами, включаючи атаку, силову подачу, переміщення та захисні дії на задній лінії і блок.

Систематичні заняття волейболом в системі фізичного виховання студентів мають своє місце, сприяючи масовому розвитку спорту серед студентської громади і сприяючи досягненню високого рівня спортивної майстерності.

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до технічної майстерності спортсменів. Тому увага до технічної підготовки волейболістів набуває більшої значущості. Оволодіння технікою і тактикою досконало – процес складний і трудомісткий, він вимагає великих спільних зусиль тренера та його учнів. Тільки вирішуючи специфічні завдання навчання гри волейбол, застосовуючи спеціальні засоби і методи навчання з урахуванням вікових особливостей студентів можна досягти високих спортивних результатів у волейболі [1].

Спостерігаючи за нападаючими гравцями можна побачити, як зросло значення фізичної підготовки. Вони повинні володіти великим набором технічних прийомів, які неможливо виконати без належної фізичної підготовки: це – прийом, атака, силова подача, переміщення і захисні дії на задній лінії, блок [2].

Мета дослідження – полягала у визначенні ефективності комплексів спеціальних вправ у вдосконаленні фізичної та технічної підготовки волейболістів.

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

Результати дослідження. Група запропонованих нами тренувальних засобів була спрямована на підвищення рівня технічного фізичного розвитку волейболістів і являла собою комплекс вправ з набивними м'ячами, стрибкових вправ на місці та в русі, а також комплексу вправ вправ для вдосконалення техніки прямого нападаючого удару.

Для визначення вихідного рівня розвитку фізичної підготовленості на початку педагогічного експерименту ми протестували обидві групи. Вимірялися результати бігу 4 x 9 м з високого старту, стрибок у довжину, метання набивного м'яча (2 кг) з місця.

Дослідженнями не виявлено статистично значимої різниці між розвитком фізичної підготовленості експериментальної та контрольної груп на початку констатуючого експерименту.

Після двох місяців тренувань по запропонованій нами методиці, було проведено повторне тестування, що і повинне було вказати на сильні й слабкі сторони висунутої нами гіпотези.

Результати тестування в кінці експерименту дозволяють констатувати більш високий приріст в експериментальній групі, порівняно з контрольною групою.

По всіх тестах в експериментальній групі ми спостерігаємо достовірне покращання результатів. У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп було виявлено, що в тесті «Стрибок у довжину з місця» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 5,7 см, а в контрольній групі 2см. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі були виявлені статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп було виявлено, що в тесті «Метання набивного м'яча вагою 2 кг» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній

групі 0,5 м, а в контрольній групі 0,2 м. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі були виявлені статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп було виявлено, що в тесті «Човниковий біг» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав: експериментальній групі 0,6 сек, у контрольній групі – 0,2 сек. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі були виявлені статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

Висновки. Аналіз доступної науково-методичної літератури, проведення педагогічного експерименту дозволяють нам зробити деякі висновки:

В результаті аналізу даних літературних джерел були виділені особливості фізичної та технічної підготовки волейболістів. Аналіз теоретичних джерел показав, що методика вдосконалення технічної та фізичної підготовки в групі ПСМ (волейбол) розроблена не достатньо.

У розробленій нами методиці включені комплекси спеціальних вправ, спрямованих на розвиток технічної та фізичної підготовки.

У результаті порівняльного аналізу педагогічного експерименту було виявлено, що у волейболістів експериментальної групи покращилися показники в тестах «стрибок у довжину з місця», «метання набивного м'яча вагою 2 кг», «пробігання відрізків 4 x 9 м на швидкість», «нападаючий удар із зони № 4 в зони № 5 і 1», «точність виконання передачі м'яча двома руками зверху у стрибку», «точність виконання передачі м'яча двома руками знизу до сітки після подачі м'яча», «точність виконання подачі м'яча у три зони». Ці зміни є статистично достовірними ($P < 0,05$). А зміни показників у контрольній групі менш значимі і не є достовірними ($P > 0,05$).

Розроблена нами методика щодо розвитку технічної та фізичної підготовки в ході педагогічного експерименту довела свою ефективність. Результати, отримані в процесі педагогічного експерименту, свідчать про достовірне покращення показників як у фізичній, так і в технічній підготовленості юних волейболістів.

Джерела та література

1. Гаркуша С. В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2021. № 7. С. 26–29.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2019. 616 с.
3. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки професійних гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун–т фіз. культури, 2018. 17 с.
4. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навч. посіб. [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III–IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 234 с.
5. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навч.-метод. посіб. Черкаси, 2020. 65 с.

АСПЕКТИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 14–15 РОКІВ

Олена Ішук¹, Назарій Зарубайко²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, ischuk.Olena@vnu.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, zarubaiko.nazarii2023@vnu.edu.ua

Вступ. Аспекти техніко-тактичної підготовки футболістів є основою для майбутнього розвитку та вдосконалення здібностей юного спортсмена в обраному виді спорту. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Він є важливою й органічною частиною навчально-тренувального процесу, оскільки сприяє рішення основного завдання техніко-тактичної підготовки – тобто досягненню високих спортивних результатів. Чим складніша спортивна діяльність, тим більш варіативні складові необхідного комплексу психологічних і рухових функцій спортсмена [3, 4].

З цієї точки зору футбол займає особливе місце, оскільки успіх у цьому виді спорту безпосередньо залежить від системи взаємодій партнерів [5]. При цьому найбільш виразно виділяються особи з переважанням різних якостей і властивостей. Тому питання аспектів техніко-тактичної підготовки у футболі в першу чергу пов'язано із вивченням особи дітей і всього комплексу їх якостей і властивостей.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження аспектів техніко-тактичної підготовки футболістів 14–15 років саме на початковому етапі; методи математико-статистичної обробки даних, системний аналіз; метод аналогій; елементи контент-аналізу та метод математичної статистики.

Результати дослідження. На основі проведеного дослідження визначено вплив на динаміку техніко-тактичної підготовки юних футболістів у підготовчому періоді. Одним з найважливіших компонентів, що сприяють створенню і підтримці на високому рівні науково-технічного, політичного, культурного й управлінського потенціалу країни є налагоджена система пошуку і навчання обдарованих індивідуумів. Формування інтелектуальної еліти, що власне кажучи задає темп розвитку науки, техніки, економіки, культури, визначає ефективність цього розвитку.

Висновки. Сучасні наукові дані і передова практика показують, що найбільш ефективною формою підготовки є диференційоване навчання, яке ґрунтується на основі індивідуальних особливостей юних футболістів. Створення типологічних груп дозволяє диференційовано навчати юних футболістів і проводити індивідуалізацію навчально-тренувального процесу. Методика комплектування однорідних груп полягає в тому, що за результатами тестування в одну групу відбираються і об'єднуються ті, що займаються, у яких фізичні можливості значно нижче, ніж їх техніко-тактичні показники. В другу групу виділяються ті, у яких фізичні дані значно перевищують їх техніко-тактичну підготовленість.

На заняттях з дітьми, що відстають у фізичному розвитку, доцільно відводити 60 % часу засобам загальної і спеціальної фізичної підготовки, а 40 % часу – техніко-тактичним засобам. На заняттях з тими, хто відстає по техніко-тактичній підготовці, виправдано відводити 60–70 % часу для роботи над технікою і тактикою. Треба сказати, що найкраща методика відбору не може гарантувати досягнення юними футболістами кращих спортивних результатів. Темпи прогресування залежать не тільки від того, наскільки вдало відібраний футболіст, але і наскільки методично правильно організований його тренувальний процес.

Таким чином, здатність має індивідуальну структуру. Найбільш ймовірно чекати високий рівень вдосконалення при високому початковому рівні і хороших темпах приросту. При низькому початковому рівні навіть за наявності високих темпів приросту на початковому етапі навчання можна чекати лише середній рівень здібностей, оскільки недостатній рівень природних передумов надалі лімітуватиме розвиток здібностей в цілому. Те ж саме можна сказати при високому початковому рівні і низьких темпах приросту, тільки тут вже незначна здібність до навчання обмежує можливості вдосконалення майстерності. Найбільш обережно слід робити прогноз при середньому початковому рівні і середніх темпах приросту результатів. В цьому випадку не можна сказати що-небудь визначене і вирішальну роль тут зіграє наполегливість і працьовитість юного футболіста. Більш сильними в психологічному відношенні часто виявляються ті хлопці, які зазнають значні труднощі в

спортивному вдосконаленні. Тому велику увагу треба приділяти формуванню завзятості і працьовитості.

Охарактеризовано особливості техніко-тактичної підготовки, спортивного орієнтування та відбору у футболі. Відбір у футболі забезпечує не тільки більш високий рівень досягнень, але і більш однорідний склад тих, хто займається, що позитивно позначається на результатах навчання. Він сприяє вирішенню основної задачі спортивної підготовки – досягненню високих спортивних результатів. Досліджено, що головною причиною некваліфікованого відбору – недолік знань про той комплекс якостей і властивостей особи, який визначає прогрес в навчанні, тренуванні і виступі спортсмена на змаганнях. Великий відсів з дитячо-юнацьких спортивних шкіл, який проходить на різних стадіях навчання з прикладом недооцінки відбору або недосконалості його методів.

Визначено темпи приросту фізичної підготовленості та спеціальних якостей футболістів-початківців, досліджено вплив відбору на динаміку техніко-тактичної майстерності юних футболістів. Визначено, що найефективнішими методами відбору є тести (проби), що складаються з урахуванням поєднань різних якостей. Не дивлячись на побічність показників, тести мають ряд істотних переваг. Головна з них – можливість створення тестової моделі обдарованості до футболу. Відбір входить у систему багаторічної підготовки на всіх її етапах і повинен складатися з декількох рівнів. У відборі повинні брати участь тренери, що працюють із даним контингентом, і групи експертів із числа провідних спеціалістів даного регіону.

Визначено, що на заняттях з дітьми, що відстають у фізичному розвитку, доцільно відводити 60 % часу засобам загальної і спеціальної фізичної підготовки, а 40 % часу – техніко-тактичним засобам. На заняттях з тими, хто відстає по техніко-тактичній підготовці, виправдано відводити 60–70 % часу для роботи над технікою і тактикою.

Джерела та література

1. Биковський С. Ю. Розвиток витривалості юнаків 13–14 років на заняттях з футболу: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник П. Ф. Пиптюк. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 53 с.
2. Єрмолов Р., Максименко Л. Розвиток фізичних якостей футболістів 9–10 років. *I Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту»*. Суми. 2021. С. 44–47.
3. Лежньова О. В., Качан. В. В. Педагогічна технологія формування рухових умінь і навичок з футболу в студенток у процесі фізичного виховання в ЗВО. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 28(9). С. 42–46.
4. Ніколаєнко В. В., Воробйов М. І. Аспекти техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 4(163). С. 12–17.
5. Ніколаєнко Валерій, Воронова Валентина. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 8–14.

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Жанна Мудрик¹, Анастасія Кособуцька², Іванна Королюк³

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua

²Магістрантка факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

³Магістрантка факультету фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Швидкісна витривалість спринтера – це здатність ефективно виконувати бігове навантаження протягом часу, визначеного вимогами дистанції. Вона залежить від підготовленості органів і систем бігуна, фізіологічних, біохімічних і психологічних можливостей, а також техніки і тактики бігу [1, 4].

Мета роботи: обґрунтувати індивідуальну методіку вдосконалення швидкісної витривалості у 17–19-річних спринтерів з урахуванням різних типів статури.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівні розвитку швидкісної витривалості у спринтерів 17–19 років протягом річного циклу занять з урахуванням різних типів статури.

2. Розробити і експериментально обґрунтувати ефективність методіки вдосконалення швидкісної витривалості у спринтерів 17–19 років з різними типами статури.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, експеримент, антропометрія, соматометрія, тестування, методи визначення функціонального стану, математична статистика.

Результати дослідження. На основі антропометричного обстеження були здійснені соматометрія і соматотипування, що дозволило виявити типологічні особливості будови організму спринтерів. Спринтери експериментальної групи були розділені на три підгрупи за соматичними типами (МІС, МЕС, МАС). Вони тренувалися за розробленою методікою, яка акцентувала розвиток швидкісної витривалості, тоді як контрольна група тренувалася за програмою ДЮСШ і СДЮШОР.

Порівняльний аналіз пробіжки дистанції 150 м: на початку експерименту спринтери контрольної групи (КГ) і експериментальної групи (ЕГ) мали рівні показники ($p > 0,05$). Після експерименту спринтери ЕГ, які спеціалізуються на дистанціях 100 м, 200 м і 400 м, показали кращі результати порівняно зі спринтерами КГ. Найкращі результати в ЕГ мали спринтери МАС типу статури: 16,63 с (400 м), 16,75 с (100 м) і 16,71 с (200 м). Спринтери МІС типу статури КГ показали вищі результати на 150 м: 17,12 с (100 м і 200 м) і 17,04 с (400 м).

Таблиця 1

Середнє значення часу пробіжки відрізків дистанції 100 м спринтерами 17–19 років різних типів статури і спеціалізації

Відрізки	Спеціалізація 100 і 200м			Спеціалізація 400м		
	Типи статури					
	МІС	МЕС	МАС	МІС	МЕС	МАС
0–100	11,12	11,21	11,38	11,55	11,38	11,56
0–30	4,02	4,11	4,31	4,37	4,26	4,44
3(Ш)	2,79	2,92	3,03	2,14	2,18	3,05
60–80	2,11	2,05	2,01	2,14	2,05	2,02
80–100	2,12	2,13	2,04	2,13	2,09	2,05

У спринтерів КГ, які спеціалізуються на дистанціях 100 м і 200 м, після експерименту спостерігалось погіршення показників, тоді як у спринтерів ЕГ – покращення ($p < 0,05$). Фізична працездатність у спринтерів КГ знизилася: у МІС і МЕС типів на 125 кг/м/хв, у МАС типу на 82 кг/м/хв. У

спринтерів МЕС типу статури спостерігалось зниження алактатного механізму енергопостачання на 2,29 % і збільшення лактатного на 2,67 % ($p < 0,05$).

Таблиця 2

**Взаємозв'язок функціональних показників і спортивного результату
спринтерів різної спеціалізації**

Функціональні характеристики		Дистанція, м		
		100	200	400
ЧСС уд/хв		0,817	0,891	0,793
МПК, л/хв		0,376	0,416	0,790
PWC по, кг/хв		0,328	0,521	0,877
Аеробна продуктивність		0,741	0,766	0,779
Аеробна продуктивність	алактатна	0,704	0,836	0,969
	лактатна	0,885	0,602	0,415

У спринтерів МЕС і МАС типів статури ЕГ фізична працездатність збільшилася на 43 і 73 кг/м/хв відповідно. Аеробна продуктивність збільшилася у всіх типів статури, але достовірне збільшення спостерігалось лише у МАС типу на 1,47 % ($p < 0,05$). У спринтерів всіх типів статури спостерігалось достовірне збільшення алактатного механізму енергопостачання, що свідчить про ефективність використовуваного підходу до тренування ($p < 0,05$). У спринтерів КГ, які спеціалізуються на дистанції 400 м, ЧСС зросла у всіх типів статури ($p > 0,05$). У спринтерів ЕГ спостерігалось достовірне зниження ЧСС у всіх типів статури ($p < 0,05$). У спринтерів КГ після експерименту спостерігалось недостовірне підвищення показників МПК ($p > 0,05$). У спринтерів ЕГ ці показники достовірно зросли: у МАС типу на 0,5 л/хв, у МАС і МЕС типів на 0,52 л/хв ($p < 0,05$). У спринтерів КГ всіх типів статури спостерігалось достовірне зниження показників аеробної продуктивності ($p < 0,05$). У спринтерів ЕГ спостерігалось збільшення показників: у МЕС типу на 2,67 %, у МАС типу на 4,62% ($p < 0,05$). Отже, застосування спеціального навантаження дозволило істотно поліпшити показники спеціальної витривалості спринтерів всіх типів статури, що спеціалізуються в бігу на 400м, при цьому у спортсменів МАС типу вони найбільш виражені ($p < 0,05$).

Висновки. Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що в результаті раціоналізації процесу удосконалення швидкісної витривалості спринтерів 17–19 років відбувається поліпшення показників експериментальної групи, пов'язане з анаеробно-аеробною продуктивністю, що, зрештою, позитивно позначається на поліпшенні спортивних результатів в бігу, зокрема, поліпшення результатів в бігу на 100, 200 і 400м при фінішному прискоренні.

Джерела та література

1. Елієсер Камперо. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 3–6.
2. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімп. і проф. спорт». Київ, 2020. 22 с.
3. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменок на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вип. 7 (26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 195–199.
4. Рибальченко Т. П., Насонкіна О. Ю., Крайник Я. Б. Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунів на довгі дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(4). С. 166–168.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВПРАВАМИ НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ТЕНІСІСТІВ

Віктор Романюк¹, Максим Жовнірук²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@vnu.edu.ua;

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, zhovniрук.maksym2023@vnu.edu.ua.

Вступ. Настільний теніс є одним з найпопулярніших видів спорту, що вимагає високого рівня фізичної підготовленості, зокрема спритності, швидкості та координації. Спритність є ключовою фізичною якістю, яка дозволяє тенісистам швидко реагувати на дії суперника та виконувати складні технічні елементи. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю вдосконалення методик тренувань для підвищення ефективності підготовки спортсменів. Вивчення впливу силових вправ на розвиток спритності може сприяти розробці нових підходів до тренувального процесу, що забезпечить кращі результати у змаганнях.

Метою дослідження було визначення впливу занять силовими вправами на розвиток спритності у тенісистів.

Методи дослідження включали: теоретичний аналіз літератури, експериментальні дослідження та статистичну обробку даних. Учасниками досліджень були 14 тенісистів віком 17–21 років, які виконували різні силові вправи протягом 12 тижнів. Для оцінки спритності використовувалися тести на швидкість реакції, координацію рухів та інші фізичні показники.

Результати дослідження. Аналіз даних показав, що силові вправи мають позитивний вплив на розвиток спритності у тенісистів. Вправи, спрямовані на розвиток сили верхньої частини тіла, такі як підтягування та жим штанги лежачи, сприяють загальній фізичній підготовці та покращують техніку ударів. Вправи на спритність, такі як переміщення біля столу та відбивання з повороту, значно покращують координацію та швидкість реакції.

Підтягування на перекладині сприяють розвитку м'язів верхньої частини тіла, особливо спини та рук. Учасники дослідження показали значний приріст у кількості підтягувань, особливо в перші 4 тижні тренувань. Наприклад, середній приріст кількості підтягувань за цей період склав 5 повторень. Це свідчить про те, що організм швидко адаптується до нових навантажень. Після цього темпи зростання дещо знизилися, що вказує на необхідність варіації тренувань для уникнення плато.

Піднімання штанги на біцепс розвиває м'язи біцепса, що важливо для виконання ударів у тенісі. Учасники демонстрували стабільний приріст у підніманні штанги на біцепс протягом всього періоду дослідження. Найбільший приріст спостерігався у перші 4 тижні, коли середній приріст ваги становив 4 кг. Незначне зниження показників на 12 тижні може вказувати на необхідність варіації тренувань для уникнення плато.

Жим штанги лежачи розвиває грудні м'язи, плечі та трицепси. Спостерігається стабільний приріст у жимі штанги лежачи у більшості учасників. Найбільший приріст спостерігався у перші 4 тижні, коли середній приріст ваги становив 5 кг, після чого показники стабілізувалися. Це свідчить про ефективність тренувальної програми, але також вказує на можливість подальшого вдосконалення для підтримання прогресу.

Відбивання з повороту – ця вправа розвиває координацію та швидкість реакції. Учасники досліджень демонструють значний приріст у кількості відбивань з повороту, особливо у перші 4 тижні. Середній приріст кількості відбивань за цей період склав 3. Показники стабілізуються на 8 та 12 тижнях, що свідчить про ефективність початкової фази тренувань. Для подальшого прогресу може бути корисним введення нових вправ або зміна інтенсивності тренувань.

Переміщення біля столу з торканням кутів – ця вправа розвиває спритність та швидкість пересування. Спостерігається значний приріст у кількості переміщень біля столу з торканням кутів у перші 4 тижні. Середній приріст кількості переміщень за цей період склав 4. Показники стабілізуються на 8 та 12 тижнях, що свідчить про ефективність початкової фази тренувань. Для подальшого прогресу може бути корисним введення нових вправ або зміна інтенсивності тренувань.

Ловіння м'ячів від партнера – вправа розвиває координацію та реакцію. Учасники демонструють поступовий приріст у кількості ловіння м'ячів від партнера з рук. Найбільший приріст спостерігається у перші 4 тижні, коли середній приріст кількості ловіння становив 3, після чого показники стабілізу-

ються. Це свідчить про ефективність початкової фази тренувань, але також вказує на необхідність коригування програми для подальшого прогресу.

Висновки. Силкові вправи мають значний позитивний вплив на розвиток спритності у тенісистів. Вони допомагають зміцнити м'язи, покращити загальну фізичну підготовку і витривалість. Для досягнення максимального ефекту важливо використовувати комплексний підхід до тренувань, регулярно змінювати програму і враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. Це дозволить уникнути плато і забезпечити постійний прогрес у розвитку фізичних якостей.

Джерела та література

1. Євтушенко Є. Г., Салатенко І. О., Хоменко С. В., Харченко Р. М. Методика навчання гри в настільний теніс. Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 34–36.
2. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс. Житомир: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2021. С. 24–27.
3. Крутих О. В., Петренко, Г. В. Удосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих тенісистів. *Спорт та сучасне суспільство*. 2021. С. 39–43.
4. Левків В. Шляхи узгодження вітчизняних вимог до кваліфікації спортивних тренерів з європейськими стандартами тренерської діяльності. *Фізична активність, культура і спорт*. 2016. С. 76–83.
5. Полякова А. В., Мицак А. В., Кіреєв О. А. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу. Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019. С. 9–11.

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ГІМНАСТОК ВІКОМ 5–7 РОКІВ

Віктор Романюк¹, Діана Жук²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@vnu.edu.ua

²Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, zhuk.diana2023@vnu.edu.ua

Вступ. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих рекомендацій для покращення рухових якостей у гімнасток віком 5–7 років. У цьому віці відбувається активний розвиток організму, що створює сприятливі умови для формування основних рухових якостей, таких як сила, гнучкість, витривалість, швидкість та координація. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та забезпечувати гармонійний розвиток усіх рухових якостей. Недостатня увага до розвитку цих якостей може призвести до затримки фізичного розвитку та зниження спортивних результатів у майбутньому. Тому дослідження спрямоване на визначення ефективних методів тренувань, які сприятимуть оптимальному розвитку рухових якостей у гімнасток молодшого віку.

Метою дослідження є визначення особливостей розвитку окремих рухових якостей у гімнасток та розроблення рекомендацій для їх покращення.

Методи дослідження. Використовувалися методи оцінки рухових якостей, такі як гнучкість (викрут прямих рук назад, положення «місток», поздовжній шпагат, нахил тулуба вперед, згинання стопи з положення сидячи), вправи на рівновагу та орієнтацію в просторі, сила (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, сід кутом руки вгору, стрибок у довжину з місця). Для обробки даних застосовувалися статистичні методи, зокрема критерій Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу даних та непараметричні методи описової статистики.

Результати дослідження. Аналіз даних показав, що більшість змінних мають розподіл, який значно відрізняється від нормального, що засвідчило необхідність використання непараметричних методів описової статистики для аналізу даних.

Уточнено дані про особливості гнучкості у гімнасток віком 5–7 років. Медіана рухливості в плечових суглобах становила 21 см, у хребті при розгинанні – 0 см, у кульшовому суглобі – 45 см, у хребті при згинанні – 4 см, у гомілково-ступневому суглобі – 4 см. Доповнено дані про середній рівень рівноваги: медіана часу утримання рівноваги на 90° становила 2 с, на 180° – 3 с. Вперше представлено дані про динамічну силу (медіана кількості виконаних разів – 14), статичну силу (медіана часу утримання кута – 2 с) та вибухову силу (медіана кількості стрибків – 1,3 см).

Результати показали, що гімнастки мають високий рівень розвитку рухливості в плечових суглобах, хребті, кульшових суглобах, гомілково-ступневому суглобі, а також статичної і динамічної рівноваги, здатності до орієнтації в просторі, динамічної, статичної та вибухової сили, що свідчить про ефективність тренувальних програм. Встановлено, що гнучкість, сила, координація та рівновага гімнасток віком 5–7 років взаємопов'язані. Гнучкість плечових суглобів і хребта сприяє розвитку сили, необхідної для динамічних і статичних рухів. Рухливість у гомілково-ступневому суглобі важлива для координації та рівноваги під час руху. Комплексний підхід до тренувань, що враховує всі рухові якості, є ключовим для досягнення оптимальних результатів у гімнастиці. Результати дослідження підтверджують висновки інших авторів щодо важливості розвитку гнучкості, сили, координації та рівноваги для успішного виконання гімнастичних елементів. Висока рухливість плечових суглобів, хребта та кульшових суглобів дозволяє гімнасткам виконувати складні рухи з великою амплітудою. Статична і динамічна рівновага, а також здатність до орієнтації в просторі є критичними для виконання складних гімнастичних елементів. Розвиток динамічної, статичної та вибухової сили також є важливим для досягнення високих результатів у гімнастиці.

Висновки. Розвиток рухових якостей у гімнасток віком 5–7 років є стабільним і надійним. Висока точність вимірювань та стабільність значень медіани свідчать про ефективність тренувальних програм. Подальші дослідження мають зосередитися на розробці індивідуальних програм тренувань, що враховують фізичні особливості кожної гімнастки, а також на впровадженні інноваційних методик тренувань для покращення результатів.

Джерела та література

1. Багінська О., Руда І., Багінська В. Кінезіологічний підхід до удосконалення методики технічної підготовки в художній гімнастиці. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. № 181(25). С. 10–15.
2. Бермудес Д. В. Комплексне оцінювання координаційних здібностей дітей 5 і 6 років відповідно до вікової і статевої диференціації. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 1. С. 15–18.
3. Беляєва А. П., Ковальов С. С., Хрещенюк В. С. Фізична підготовка гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки. *Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 13. С. 184–187.
4. Власюк О. О., Федоряка А. В., Грушко О. А. Розвиток гнучкості та координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах. *Молодий вчений*. 2017. № 1. С. 67–69.
5. Єрмакова В. В. Вікові особливості розвитку гнучкості і координації рухів дітей 7–8 років. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VII інтернет-конференції*, м. Одеса, 17–18 жовтня 2023 р. Одеса: Вид. Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 88–92.

МОДЕЛЮВАННЯ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ФУТБОЛІСТІВ 11–17 РОКІВ

Віктор Романюк¹, Леонід Мисько²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@vnu.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, mysko.leonid2023@vnu.edu.ua.

Вступ. Дослідження з моделювання антропометричних показників у футболістів 11–17 років є надзвичайно актуальними. Це обумовлено кількома ключовими аспектами. Зокрема, антропометричні показники, такі як зріст, вага, обхват грудної клітки, довжина кінцівок, дозволяють тренерам індивідуалізувати тренувальні програми відповідно до фізичних особливостей кожного гравця. Це сприяє оптимальному розвитку фізичних якостей та зниженню ризику травм. Регулярний моніторинг антропометричних показників дає змогу відстежувати фізичний розвиток юних футболістів, виявляти відхилення від норми та вчасно коригувати тренувальний процес. Це особливо важливо у віковий період активного росту та розвитку. Водночас, розроблення моделей таких антропометричних показників, як довжина та маса тіла, окружність грудної клітки у контексті вікової динаміки юних футболістів 11–17 років на сьогодні є актуальним напрямком наукових досліджень і його обґрунтування дасть змогу сприяти вирішенню вище окреслених проблем.

Метою дослідження є змоделювати антропометричні показники футболістів 11–17 років для оптимізації тренувального процесу.

Методи дослідження. Дослідження включало антропометричні вимірювання (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки), статистичні методи обробки даних (критерій Шапіро-Уїлка, параметричні показники: середнє значення, стандартне відхилення, стандартна помилка середнього, мінімальне та максимальне значення, довірчі інтервали), методи прогнозування та моделювання (лінії тренду, таблиці Microsoft Excel). Вибірка складалася з футболістів віком 11–17 років.

Результати дослідження. Аналіз антропометричних показників футболістів 11–17 років показав, що середні значення довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітки зростають з віком. Найбільший приріст довжини тіла спостерігається у віці 13–14 років, маси тіла – у віці 14–15 років. Стандартне відхилення показує, що варіативність довжини тіла найбільша у віковій групі 14 років, що свідчить про індивідуальні особливості фізіологічного розвитку. Логарифмічні та поліноміальні моделі показали високу точність у прогнозуванні вікової динаміки антропометричних показників.

Поліноміальна модель третього ступеня ($y = -0.1556x^3 + 6.0667x^2 - 70.368x + 89.69$) для довжини тіла показала, що середня довжина тіла збільшується з 140 см у 11 років до 180 см у 17 років. Найбільший приріст довжини тіла спостерігається у віці 13–14 років. Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.979$) свідчить про високу відповідність моделі реальним даним.

Логарифмічна модель для маси тіла ($y = 91,013\ln(x) - 188,38$) показала, що середня маса тіла збільшується з 34 кг у 11 років до 74 кг у 17 років. Найбільший приріст маси тіла спостерігається у віці 14–15 років. Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.8896$) свідчить про високу відповідність моделі реальним даним.

Логарифмічна модель ($y = 49.229\ln(x) - 52.685$) для окружності грудної клітки показала, що середня окружність грудної клітки збільшується з 69 см у 11 років до 91 см у 17 років. Найбільший приріст окружності грудної клітки спостерігається у віці 14–15 років. Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.7957$) свідчить про високу відповідність моделі реальним даним.

Висновки. Розроблені моделі прогнозування антропометричних показників футболістів віком 11–17 років дозволяють більш точно планувати тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості гравців. Використання сучасних методів прогнозування та моделювання сприяє підвищенню ефективності тренувань, виявленню талантів та запобіганню травмам серед юних футболістів.

Джерела та література

1. Балан Б. А. Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17–18-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 10 (183). С. 34–39.

2. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів: метод. рек. Луцьк, 2023. 54 с.
3. Булига Б. О. Формування фізичних якостей футболістів середнього шкільного віку у річному макроциклі: кваліф. робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2024. 76 с.
4. Вовяно С., Козяр В., Колбасін М. Засоби та методи автоматизації контролю антропометричних показників дітей в лікарській практиці. *Біомедична інженерія і технологія*. 2024. № 14. С. 18–25.
5. Годлевський П. М., Зубрицький Б. Д., Спринь О. Б. Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Т. 18, № 1. С. 218–226.

ПРОГНОЗУВАННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ 11–17 РОКІВ

Віктор Романюк¹, Анатолій Семенюк², Юрій Борис³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@vnu.edu.ua;

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, semeniuk.anatolii2023@vnu.edu.ua;

³Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, borys.yurii2023@vnu.edu.ua.

Вступ. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю розробки ефективних моделей прогнозування технічних навичок футболістів у віковому діапазоні 11–17 років. Цей період є критичним для розвитку основних моторних і когнітивних здібностей, які впливають на майбутню спортивну кар'єру. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного гравця та адаптувати тренувальні програми відповідно до їх рівня підготовки. Недостатня увага до розвитку цих якостей може призвести до затримки фізичного розвитку та зниження спортивних результатів у майбутньому.

Метою дослідження є розробка та впровадження ефективних моделей прогнозування технічних навичок футболістів 11–17 років для оптимізації тренувального процесу.

Методи дослідження. Використовувалися методи тестування технічної підготовленості (ведення м'яча, жонглювання м'ячем, удари на точність і дальність), статистичні методи обробки даних (критерій Шапіро-Уїлка, параметричні показники: середнє значення, стандартне відхилення, стандартна помилка середнього, мінімальне та максимальне значення, довірчі інтервали), методи прогнозування та моделювання (лінії тренду, таблиці Microsoft Excel). Вибірка складалася з футболістів віком 11–17 років.

Результати дослідження. Аналіз даних показав, що технічні навички, такі як ведення м'яча, жонглювання та удари на дальність, мають тенденцію до покращення з віком. Логарифмічні моделі показали високу точність у прогнозуванні вікової динаміки технічних навичок.

Логарифмічна модель ($y = -5.788 \ln(x) + 20.321$) для ведення м'яча показала, що час ведення м'яча зменшується з віком. У віці 11 років середній час ведення м'яча становить 6,28 с, а у 17 років – 3,60 с. Використання логарифмічної функції вказує на те, що зміни в часі ведення м'яча з віком не є лінійними. На початкових етапах зміни відбуваються швидше, а з віком темпи змін сповільнюються і стабілізуються. Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.9482$) свідчить про те, що модель дуже добре підходить для опису даних, оскільки майже 95 % варіативності часу ведення м'яча пояснюється віком.

Логарифмічна модель ($y = 29.575 \ln(x) - 62.808$) для жонглювання м'ячем вказує на збільшення кількості жонглювань з віком. У віці 11 років середня кількість жонглювань м'ячем становить 6, а у 17 років – 20. Використання логарифмічної функції вказує на те, що зміни в кількості жонглювань з віком не є лінійними. На початкових етапах (молодший вік) зміни відбуваються швидше, а з віком темпи змін сповільнюються і стабілізуються. Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.9546$) свідчить про те, що модель добре підходить для опису даних, оскільки майже 95 % варіативності кількості жонглювань пояснюється віком.

Логарифмічна модель ($y = 126.91 \ln(x) - 269.99$) для ударів на дальність показала значне збільшення дальності ударів з віком. У віці 11 років середня дальність удару становить 38 метрів, а у віці 17 років – 94 метри. Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.9707$) свідчить про те, що модель дуже добре підходить для опису даних, оскільки майже 97 % варіативності дальності ударів пояснюється віком.

Висновки. Розроблені моделі прогнозування технічних навичок футболістів віком 11–17 років дозволяють більш точно планувати тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості гравців. Використання сучасних методів прогнозування та моделювання сприяє підвищенню ефективності тренувань, виявленню талантів та запобіганню травмам серед юних футболістів.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф., Хлань Р. О. Особливості формування рухових умінь і навичок в юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 48–54.

2. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів: метод. рек. Луцьк, 2023. 54 с.
3. Василечко О. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Збірник наукових праць здобувачів вищої освіти та молодих учених Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»*. Рівне: О. Зень, 2024. С. 214–219.
4. Годлевський П. М., Зубрицький Б. Д., Спринь О. Б. Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Т. 18, № 1. С. 218–226.
5. Капінус М., Данилов В., Жиров О. Математичні методи прогнозування економічного часового ряду з використанням технології Gan. *Grail of Science*. 2022. № 16. С. 201–205.

Секція 3

Проблеми здоров'я людини, фітнесу, рекреації, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ольга Іванюк¹, Артем Глібко², Володимир Комаринський³

¹Кандидат біологічних наук, доцент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, hlibko.artem2023@vnu.edu.ua

³Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, komarynskyi.volodymyr2022@vnu.edu.ua

Вступ. Ментальний фітнес – це методики оздоровчого тренування, засновані на ідеї нерозривного зв'язку тіла і свідомості. Визначено, що ментальний фітнес – це чудовий спосіб зняти стрес, покращити не лише фізичне, а й психічне здоров'я, полегшити психологічні проблеми та позбутися багатьох захворювань. Ментальний фітнес включає в себе вправи на розтяжку, балансування, дихання та розслаблення. Акцентовано увагу на тому, що ментальний фітнес – один із найбезпечніших форм фізичних вправ. До нього відносяться йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, пілатес, калланетика, і т.п. [1].

Останнім часом спостерігається зниження рівня фізичної активності серед молоді, включаючи студентів, що негативно впливає на їх фізичний стан. Мотивація до занять спортом є ключовим фактором для ефективної підготовки до майбутньої професійної діяльності та підтримки здоров'я [2; 4]. Проте, рівень мотивації студентів до фізичної активності знижується через різні причини, такі як навчальне навантаження, побутові обов'язки, хвороби, відсутність інтересу до спорту, лінь, а також соціальні та економічні чинники [6].

Таким чином, у системі фізичного виховання виникає необхідність проведення занять, які враховують інтереси та потреби студентів, базуючись на їх можливостях та зацікавленості у різних видах спортивної діяльності. Вирішення цього питання неможливе без впровадження сучасних форм та методик проведення занять у процес фізичного виховання в університетах [3;5]. Заняття ментальним фітнесом можуть значно покращити фізичний стан студентів та сприяти формуванню мотивації до занять фізичною культурою.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні впливу занять ментальним фітнесом на формування усвідомленої мотивації у студенток до рухової активності.

Методи дослідження. В наших дослідженнях взяли участь 56 студенток 2-го курсу денної форми навчання Волинського національного університету імені Лесі Українки факультету історії, політології та національної безпеки, факультету іноземної філології, факультету культури та мистецтв та факультету філології та журналістики, (за станом здоров'я віднесених до основної медичної групи).

Дослідно-експериментальна робота передбачала два етапи.

На першому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Це дало можливість виділити проблему дослідження та розробити програму тестування.

На другому етапі визначались особливості мотивації студенток стосовно відвідування вибіркової навчальної дисципліни «Пілатес та стретчинг».

Результати дослідження. Дослідження наукових та методичних джерел показують, що активні заняття фітнесом можуть позитивно впливати на здоров'я студентів і формувати стійку мотивацію до фізичної активності [1]. Заняття ментальним фітнесом мають численні переваги такі як:

- ✓ допомагають знизити рівень стресу. Менший стрес сприяє кращому самопочуттю та зменшує ризик розвитку хронічних захворювань;
- ✓ допомагають покращити здатність концентруватися та утримувати увагу. Це може бути корисним як у навчанні, так і в повсякденному житті;
- ✓ сприяють розвитку емоційної стійкості, що допомагає краще справлятися з життєвими викликами та зберігати позитивний настрій;
- ✓ сприяють покращенню якості сну через релаксацію та медитацію, що важливо для загального здоров'я та відновлення організму;

Загально відомим є факт, що зниження стресу та покращення сну позитивно впливають на імунну систему, допомагаючи організму краще протистояти хворобам. Разом із тим, під час занять ментальним фітнесом формуються і позитивні звички, такі як регулярні фізичні вправи та здорове харчування, що сприяє загальному покращенню здоров'я [7].

За результатами нашого дослідження студенти розуміють важливість занять фізичною культурою та спортом: 70 % регулярно відвідують заняття за програмою «Пілатес та стретчинг», яка включена до навчального плану як вибіркова дисципліна; 94 % виражають бажання займатися фізичною культурою і спортом. Дослідження підтвердило, що основним мотивом для занять є бажання мати привабливу фізичну форму. На другому і третьому місцях знаходяться прагнення до збереження здоров'я та бажання покращити фізичну підготовленість. Мотиваційні чинники, такі як поліпшення емоційного стану, навчання техніці фізичних вправ, отримання високих оцінок, популярність займатися пілатесом та розширення кола друзів є менш вагомими для студенток.

Висновки. 1. Дослідження наукових та методичних джерел показують, що ставлення студенток до фізичних вправ формується під впливом мотиваційних факторів, які визначають їх активність та напрямок цієї активності. Ці фактори можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, і вони стимулюють фізичну активність.

2. Наше дослідження виявило, що головним мотивом для студенток займатися спортом є бажання мати привабливу фігуру. Другим за важливістю є прагнення підтримувати здоров'я, а третім – покращення фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Болотникова Т. Г., Резнічук І. А., Кушніренко А. О. та ін. Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15. (4(177)), С. 25–29. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04)
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. *Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. 2022. 297 с.
3. Іванюк О. А. Історичні аспекти виникнення пілатесу та його роль для зміцнення здоров'я. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (12–13 верес. 2024 р.)*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2024. С. 56–57.
4. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 199–203.
5. Пант'юк В. В., Ішук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки*. Чернігів. 2020. Вип. 11 (167) С. 145–143.
6. Петренко В. І., Петренко І. І. Проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентами технічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6(44). С. 87–91.
7. Gholamalishahi S, Backhaus I, Cilindro C. Pilates-based exercise in the reduction of the low back pain: an overview of reviews. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2022 Jul; 26(13). P. 4557–4563.

Зміст

Секція 1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Яна Боровець

Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури3

Діана Ваць

Порівняльний аналіз здоров'язбережувальної активності студентів вітчизняних та закордонних ЗВО5

Ніна Деделюк, Дмитро Полухович

Підвищення рухової активності старшокласників в умовах воєнного стану7

Ніна Деделюк, Поторась Тарас

Формування патріотизму у процесі фізичного виховання9

Сергій Козіброцький, Катерина Романюк

Розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор 11

Сергій Козіброцький, Назар Савицький

Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військовою фізичною підготовкою у процесі занять єдиноборствами13

Сергій Козіброцький, Назарій Склезь

Конструювання модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання15

Сергій Козіброцький, Тетяна Тлумач

Програмування розвивальних занять з фізичної культури для школярів17

Вадим Нечипорук, Людмила Ващук

Техніко-тактична підготовка як важлива складова професійної майстерності у гравців настільного тенісу 19

Андрій Потрапелюк

Особливості фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей в умовах класичного ЗВО21

Олександр Сименко

Оптимізація фізичного стану учнів старших класів у процесі секційних занять футболом23

Володимир Яловик, Олександр Момот

Педагогічний контроль фізичної підготовленості студентів, які займаються спортивною ходьбою25

Секція 2. Теорія та методика підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський і професійний спорт

Назар Андросюк, Олександр Радченко

Структура та зміст техніко-тактичної підготовки баскетболістів протягом річного навчально-тренувального циклу27

Олександр Валькевич, Яна Совік

Методика удосконалення фізичної та технічної підготовки волейболістів на основі сучасних тренувальних підходів30

Олена Ішук, Назарій Зарубайко

Аспекти техніко-тактичної підготовки футболістів 14–15 років32

Жанна Мудрик, Анастасія Кособуцька, Іванна Королюк Особливості вдосконалення швидкісної витривалості у бігунів на короткі дистанції	34
Віктор Романюк, Максим Жовнірук Вплив занять силовими вправами на розвиток спритності у тенісистів	36
Віктор Романюк, Діана Жук Дослідження розвитку рухових якостей у гімнасток віком 5–7 років	38
Віктор Романюк, Леонід Мисько Моделювання антропометричних показників футболістів 11–17 років	40
Віктор Романюк, Анатолій Семенюк, Юрій Борис Прогнозування та моделювання технічних навичок футболістів 11–17 років	42

Секція 3. Проблеми здоров'я людини, фітнесу, рекреації, туризму; підготовка кадрів та управління у сфері фізичного виховання і спорту

Ольга Іванюк, Артем Глібко, Володимир Комаринський Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів для зміцнення здоров'я та формування мотивації до занять фізичною культурою	44
--	----

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VII Регіональної науково-практичної студентської конференції*

Друкується в авторській редакції
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника тез: <https://conferences.vnu.edu.ua/index.php/pcs2023/>
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Обсяг 5,58 ум. друк. арк., 5,23 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2842-А.
Виготовлювач – Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.