

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



7. Kraut, R. UNESCO policy guidelines for mobile learning. Paris: UNESCO, 2013. 41 p.

8. Oliver, Paul G., Claves, E. Issues of Using Information Communication Technologies in Higher Education. 2015. Available at SSRN: <https://doi.org/10.2139/ssrn.2567358>.

9. Zeide, E. Education Technology and Student Privacy. The Cambridge Handbook of Consumer Privacy, 2018, P. 70–84. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3145634>.

Власюк Г. І., канд. пед. наук, доцент
Ходорчук Б. В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ

Анотація. У статті зосереджено увагу на змісті професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, яка має враховувати умови праці. У деяких професіях діяльність здійснюється в несприятливому середовищі, що вимагає попередньої психофізіологічної адаптації. Завдяки спеціально організованій підготовці можна розвивати не тільки фізичні, а й психологічні якості — увагу, точність рухів, швидкість реакції, витривалість до стресу.

Автори зазначають, що сучасний соціальний і науково-технічний прогрес не знімає потребу людини в постійному вдосконаленні своїх професійних здібностей, що нерозривно пов'язані з фізичним розвитком. Оскільки проблема визначення нормативних критеріїв професійно-прикладної фізичної підготовки наразі розв'язана лише частково в силу великої кількості професій, що постійно змінюються й оновлюються, тому залишається актуальність масштабності досліджень у цій сфері.

Ключові слова: фізична підготовка, здобувачі вищої освіти, професійна підготовка, прикладні види спорту.

Постановка проблеми. Дослідники стверджують, що ефективність навчання та оволодіння професійними навичками в стислий час залежить від індивідуальних здібностей. При цьому

важливо враховувати як наявні, так і потенційні здібності — ті, що ще не виявилися, але можуть проявитися у споріднених видах діяльності. Отже, якість професійної підготовки значною мірою пов'язана з вчасним визначенням професійної придатності абітурієнтів. Адже чимало спеціальностей висувають серйозні вимоги до стійких якостей особистості. Визначення професійної придатності має базуватися на відповідності психофізіологічних характеристик організму вимогам майбутньої професії.

У системі фізичного виховання студентів важливо враховувати значні відмінності в умовах праці представників різних спеціальностей. Це зумовлює потребу в індивідуалізованих програмах фізичної підготовки. Розробка таких програм має здійснюватися спільно кафедрами фізичного виховання та профілюючими кафедрами вищих закладів освіти. Проте рівень підготовки викладачів фізичного виховання не завжди дозволяє ефективно реалізувати ці завдання, що негативно впливає на якість створення програм професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) для студентів.

Обґрунтування найдоцільніших шляхів досягнення професійно-прикладної спрямованості в системі фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти, що випускають фахівців різних професій, має велике теоретичне і практичне значення. Водночас певні нормативи вже включені до чинних програм ППФП.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У більшості розглянутих робіт стосовно професійно-прикладної фізичної підготовки в основному аналізуються положення і принципи, що беруть до уваги фізичні та психофізичні тренування здобувачів вищої освіти. Практично відсутні роботи, де ППФП була б органічно пов'язана з формуванням фізичної культури студентів багатoproфільних спеціальностей, орієнтувала на подальшу професійну діяльність майбутніх фахівців (вибір професії, професійне самовизначення) [1, 2, 3, 4].

Під професійно-прикладною фізичною підготовкою деякі дослідники розуміють систему фізичного виховання, яка найкраще

забезпечує формування та удосконалення особистісних якостей, які відповідають конкретній професійній діяльності фахівців [5, С. 263].

Цікавим для нас став факт, що в дослідженнях науковців існує ототожнення психофізичної підготовки та професійно-прикладної фізичної підготовки [6, С.46].

Мета дослідження: дослідити чинники, як впливають на формування професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи дослідження. Нами використано наступні наукові методи дослідження: з теоретичних – аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація інформаційних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з характерних особливостей сьогодення є непередбачуваність, невизначеність, нестабільність ситуацій, які примушують діяти швидко, відповідно до обставин. Постійні дослідження змін у професіограмі того чи іншого спеціаліста здатні створити передумови до організації ППФП згідно з вимогами часу. Саме тому важливе значення для конкретного змісту ППФП мають такі типові показники роботи, як вид праці і сфера діяльності; важливі виробничі операції, переважаючі типи діяльності, знаряддя праці; форми організації праці тощо. Кожен із цих показників вимагає певних фізичних і психічних якостей, конкретних навичок.

За результатами наукових праць та з власного досвіду спостерігається, на превеликий жаль, той факт, що в переважній більшості студентів немає інтересу до занять фізичного виховання. Тому необхідно вирішувати проблему переходу студентів зі стану управління, в стан самоуправління, що є одним з найважливіших завдань ППФП, яке спрямоване на формування у здобувачів освіти уявлення про нерозривну єдність успішної майбутньої діяльності і систематичних занять фізичними вправами.

Військова агресія Російської федерації стосовно нашої країни внесла ще один фактор до ППФП. І, на нашу думку, потрібно адаптувати вже наявну систему відповідно до вимог обов'язкової початкової військової підготовки у закладах вищої освіти.

Фахівцю фізичного виховання слід добре розумітися на прогресивних методах організації навчального процесу й правильно ними користуватися. У практиці прикладної фізичної підготовки застосовується здебільшого комплексне заняття. Основну частину його, як правило, становлять загальнорозвивальні вправи та вправи з якогось виду спеціально спрямованої фізичної підготовки. Час на них відводиться приблизно однаковий.

Для нашого дослідження важливо було зупинитися на якомусь одному визначенні поняття професійно-прикладної фізичної підготовки. Серед розглянутих нами робіт різних авторів [2, 7, 8], які досліджують цю сферу, ми зупинилися на наступному: це є один зі шляхів формування компетентності майбутнього фахівця, адже «виховуються й удосконалюються психічні та вольові якості, отримуються знання й уміння в галузі виробничої і фізичної культури, розвиваються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички; забезпечується високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму» [9].

Професійно-прикладні види спорту відіграють важливу роль у розвитку фізичних якостей і здібностей, які мають ключове значення для ефективного виконання професійних обов'язків. Орієнтоване спортивне вдосконалення здатне чинити позитивний вплив на професійну діяльність, особливо тоді, коли обрана спортивна спеціалізація за змістом та вимогами співвідноситься з майбутньою професією. Це й визначає вибір виду спорту для представників певної професійної сфери.

На практиці вже оцінюється відповідність тих чи інших концепцій підготовки спеціалістів [10].

Оскільки наразі є певні нововведення у навчальний план підготовки здобувачів вищої освіти у вигляді базової обов'язкової військової підготовки, то ми звернули увагу на певні аспекти підготовки курсантів військових вишів.

Фахівці-дослідники описали нескладну смугу перешкод, елементи якої можна з успіхом використовувати у фізичному вихованні у закладі вищої освіти.

Ось, наприклад, варіант подолання єдиної смуги перешкод за таким варіантом: біг зі зброєю (автомат, а у закладі вищої освіти можна організувати обтяження у вигляді пластикових ємностей з водою) 1200 м по пересіченій місцевості ; подолання рову завширшки 2,5 м; подолання лабіринту та паркану заввишки 2 м; подолання відрізків та балок зруйнованого мосту, перестрибування через розрив та зіскочування на землю з кінця останнього відрізка балки; з положення стоячи знешкодити 2 або 3 супротивників та продовжити проходження смуги перешкод; подолання пролomu у цегляній стінці; біг 100 м по пересіченій місцевості до вогневого рубежу; виконання стрільби з табельної зброї (пістолет Макарова (ПМ)) трьома патронами по 3-х мішенях (відстань до мішеней - 25 метрів); стрільба з автомата Калашникова (АКМ) трьома патронами по 3-х мішенях (відстань до мішеней - 100 метрів; після закінчення стрільби - доповідь про виконання вправ [11]. Не вся смуга є прийнятною для звичайного фізичного виховання, але більша частина етапів – так.

Проаналізувавши ряд напрацювань викладачів військових вишів, ми звернули увагу на такий компонент смуги перешкод як біг по пересіченій місцевості. На нашу думку, нічого надзвичайного не потрібно для такої підготовки, адже для Рівненщини дуже характерним ж пересічений ландшафт навіть в межах міста Рівне, де знаходиться наш навчальний заклад, а обтяження може бути у вигляді не спеціальної військової амуніції, а можна це з успіхом замінити обтяженням у вигляді пластикових пляшок з водою.

Узагальнивши інформацію викладачів військових вишів, ми до провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних для ефективної військової підготовки, віднесли загальну витривалість, стійкість та перемикання уваги, просторове мислення, зорово-моторну координацію рухів рук, точність рухів. До емоційно-вольових рис, які забезпечують цю специфічну

успішну діяльність – цілеспрямованість, упевненість у власних силах, витримку й самовладання.

Ефективність реалізації завдань фізичного виховання досягається лише за умови інтеграції ППФП у загальнодержавну систему фізичного виховання. Цей процес має ґрунтуватися на біологічних і психологічних законах розвитку особистості та її адаптації до фізичних навантажень.

У закладах вищої освіти ППФП організовується як у межах освітнього процесу, так і поза його межами. Навчальні заняття здійснюються згідно з робочою програмою освітнього компонента «Фізичне виховання», розробленою кафедрою фізичного виховання на основі типових програм. ППФП реалізується через теоретичні й практичні заняття.

Мета теоретичних занять – сформувати у студентів прикладні знання для свідомого й методично правильного використання засобів фізичної культури у професійній діяльності. Частина матеріалу, яку не вдається охопити під час лекцій, подається у формі коротких пояснень під час виконання фізичних вправ на практиці.

Позанавчальні форми ППФП особливо важливі для студентів, які мають недостатній рівень загальної чи спеціальної підготовленості. Серед основних форм роботи у вільний час варто виділити:

- секційні заняття з окремих видів спорту під керівництвом тренера або викладача;

- самостійні заняття у спортивних секціях або групах поза межами ЗВО;

- самостійне виконання студентами завдань, поставлених викладачем.

Кожен із зазначених напрямів може бути використаний вибірково – як для всієї студентської аудиторії, так і для окремих груп. У деяких закладах освіти практикується самостійне виконання фізкультурних завдань студентами. Така діяльність вимагає володіння прикладними знаннями, що сприяють розвитку необхідних рухових якостей та спеціальних навичок. Виконання

завдань контролюється викладачем і, за потреби, враховується під час підсумкового оцінювання.

Чималі можливості для зміцнення здоров'я та загартування організму відкриваються у правильній організації і проведенні цілорічних занять із фізичного виховання на відкритому повітрі. Методика занять просто неба, особливо в холодну пору року, має свої особливості: інтенсивно підвищується фізичне навантаження у підготовчій частині; збільшується щільність заняття (вправи виконуються комплексно) і відрізняються підвищеною емоційністю за рахунок динамічності вправ, ігор і змагань.

У вільний час передбачаються самостійні заняття в спортивних секціях і домашні завдання. Заняття у спортивних секціях відкривають широкі можливості для реалізації прикладної спрямованості фізичної підготовки студентів. Це забезпечується використанням рекомендованих видів спорту.

У процесі виконання домашніх завдань, студенти закріплюють програмний матеріал і звикають до щоденних занять фізичною культурою та спортом. Самостійні заняття за завданням педагога збільшують загальний час на фізичне виховання, сприяють кращому засвоєнню програми, прискорюють процес фізичного вдосконалення і, як результат, стають одним із шляхів впровадження фізичної культури в побут студентів. Зазначені завдання передбачають вивчення окремих питань за літературними джерелами, виконання спеціальних вправ прикладного характеру, спрямованих на усунення вад у фізичному розвитку, виховання і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей. Зазначені завдання можуть мати й тренувальний характер, якщо йдеться про прикладні вправи з видів спорту. В період екзаменаційної сесії і канікул з їхньою допомогою забезпечується безперервність занять фізичною культурою.

У процесі проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів (змагання, дні здоров'я тощо) слід використовувати всі можливості для реалізації прикладної спрямованості фізичного виховання студентів.

Змагання – це дуже дійова форма професійно-прикладної фізичної підготовки. Адже тут виховуються волеві якості (прагнення до перемоги, ініціативність, рішучість, сміливість, самовладання), здатність стійко переносити великі й граничні фізичні навантаження. Змагання дають змогу удосконалювати прикладні навички в ускладнених умовах, в атмосфері спортивної боротьби. Так, наприклад, для студентів, праця яких у майбутньому вимагає тривалого перебування у позі сидючи чи стоячи, досить корисними будуть змагання зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол чи ручний м'яч), акробатики та гімнастики.

Якість вищої освіти визначається ступенем задоволення потреб та очікувань різних зацікавлених сторін – особистості як споживача освітніх послуг, роботодавця як замовника кадрів, держави та міжнародної освітньо-наукової спільноти. Для здобувача освіти вона буде вважатися якісною лише за умови, що надає можливість реалізувати індивідуальний потенціал, здобути актуальні знання, сформувати необхідні вміння й навички, досягти гідного рівня оплати праці та бути конкурентоспроможним на ринку праці.

Таким чином, професійно-прикладна спрямованість фізичної підготовки повинна проходити через усю систему фізичного виховання. Як загальні, так і спеціальні (прикладні) завдання слід розв'язувати одночасно, в тісному поєднанні, протягом усього навчального року, в процесі всіх заходів із фізичної підготовки.

Як уже зазначалося вище, ППФП реалізується на навчальних заняттях із фізичного виховання, секційних заняттях (ігрові види спорту), а також на дозвіллі (в процесі самостійних занять у позанавчальний час та масових спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів).

У системі навчальних занять із фізичного виховання професійно-прикладна спрямованість може бути реалізована такими основними шляхами:

1. Включенням до теоретичного розділу програми з фізичного виховання нового матеріалу з професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. Встановленням різних співвідношень кількості годин, відведених на навчальні заняття з різних видів фізичної підготовки.

3. Внесенням різноманітності в організацію навчальних занять і методику їх проведення.

Висновки. У процесі фізкультурно-оздоровчих заходів можна розв'язувати не лише загальні, а й прикладні завдання фізичної підготовки. Вміле використання усієї різноманітності форм фізичного виховання відкриває широкі можливості для успішного здійснення завдань, поставлених перед фізичною підготовкою студентів.

Таким чином, більшість форм занять, прийнятих у системі фізичного виховання та самовиховання, можуть бути успішно використані для досягнення цілей ППФП. Проте зміст таких занять має визначатися не лише професійними вимогами, а й ширшим виховним контекстом. Професійно-прикладна підготовка повинна розглядатися як невід'ємна частина загальної системи виховання, спрямованої на гармонійний розвиток особистості та досягнення як індивідуальних, так і соціально важливих цілей.

Список використаних джерел

1. Бондаренко І. Г. Заходи професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

2. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Луганськ, 2008. 22 с.

3. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту, спец : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 346 с.

4. Карченкова М., Довгань Д. Особливості професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 181–185.

5. Бондаренко І. Г. Заходи професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

6. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №11. с. 44–48.

7. Коломійцева О. Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 19 с.

8. Фотинюк В. Г. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2014. 22 с.

9. Шеремет І. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як один із шляхів формування компетентності фахівця. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія : Фізичне виховання та спорт. 2011. № 1. С. 74–82.

10. Дерка Т. Г., Мельник С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб розвитку психофізичної готовності студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3 К (123). 2020. URL : https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32758/Dereka_Melnyk.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми : ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.

Гоголь Т.В., доктор філософії
у галузі Освіти/Педагогіка, доцент

УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. У статті розглянуто сучасні управлінські та логістичні підходи до організації тренувального процесу в спорті. Проаналізовано науково-методичні основи управління спортивною підготовкою, визначено сутність логістичного забезпечення та його роль у підвищенні ефективності тренувальної діяльності. Охарактеризовано основні чинники, що впливають на результативність тренувального процесу, а також особливості планування, координації та контролю навантажень. Запропоновано практичні рекомендації щодо впровадження ефективних управлінських і логістичних рішень у систему спортивної підготовки.

Ключові слова: тренувальний процес, управління, логістика, планування, координація, спортивна підготовка.

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку спорту характеризується інтенсифікацією тренувального процесу, зростанням конкуренції на національному та міжнародному рівнях, а також підвищенням вимог до якості підготовки спортсменів. У цих умовах особливої ваги набувають ефективні управлінські та логістичні підходи до організації тренувального процесу, які забезпечують раціональне використання матеріально-технічних, часових і кадрових ресурсів. Недостатній рівень упорядкованості планування, координації та логістичного супроводу тренувальної діяльності призводить до зниження результативності підготовки, перевантаження спортсменів і неефективного використання наявної інфраструктури.