

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. Слободянюк Г. Формування громадянської компетентності студентської молоді. 2022.

8. Перепелюк О. М. Організація туризму: навчальний посібник. 2022.

Чалій Л. В., канд. пед. наук, доцент

Близнюк С. В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Автори у статті піднімають важливі питання педагогічного процесу фізичного виховання студентів на сучасному трансформаційному етапі вищої освіти, що пов'язані зі значними змінами і мають певну технологію, спрямовану на комплекс дій викладача і студента для досягнення поставлених завдань і цілей. Як зазначено у статті, сьогодні потрібні докорінні зміни методів і підходів фізичного виховання у вищій школі. Незважаючи на значну кількість дослідницьких робіт на зазначену тематику, все ж питання фізичного виховання здобувачів вищої освіти залишається важливим, динамічним, зазнає впливу багатьох зовнішніх факторів, і в силу таких об'єктивних причин залишається актуальним в сучасних умовах навчання. Автори вказують на важливість секційних занять в поєднанні з інноваційними підходами.

Ключові слова: фізична підготовка, здобувачі вищої освіти, секційна робота, фізичний стан.

Постановка проблеми. Дослідження як вітчизняних, так і закордонних науковців підтверджують, що нестача рухової активності серед студентської молоді негативно впливає на їхнє здоров'я, фізичний розвиток, рівень підготовленості та працездатність. Це може призводити до захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, сприяти розвитку важких хронічних недуг, порушення обміну речовин, погіршення психоемоційного стану, зниження стійкості організму до негативних факторів довкілля та послаблення імунної

системи. Крім того, малорухливий спосіб життя є одним із головних чинників виникнення неінфекційних захворювань, зокрема певних видів онкології, ожиріння, цукрового діабету, остеопорозу, гіпертонії, депресії тощо.

Заняття з фізичного виховання повинні враховуватись у загальній системі навчального процесу та обліковуватись згідно з встановленими нормативами.

Найважливішою концептуальною особливістю сучасної системи фізичного виховання є установка на комплексне формування основ фізичної культури молоді людини. Найважливіше місце у цьому процесі займає культура здорового способу життя як найважливіша складова частина загальної культури людини [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відома цитата І. П. Павлова про те, що здоров'я дарується людині природою, але воно не вічне, що дуже прикро, тому його треба берегти. Вчений вказує на залежність здоров'я від самої людини, її відношення до нього, від умов та способу життя, праці, від харчових звичок та інших факторів.

Здоров'я за визначенням ВООЗ – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Здоров'я людини – це процес збереження і розвитку його психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя [2].

Як відомо, здоровий спосіб життя має багато складових. Це й дотримання особистої гігієни (догляд за тілом, порожниною рота, загартування, раціональне поєднання роботи й відпочинку, підбір якісного одягу та взуття), правильне харчування (збалансоване), підтримання рухового режиму (як малої інтенсивності, так і середньої, і високої), відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, паління цигарок, кальяну, регулярне споживання енергетиків), турбота про власне здоров'я (самоконтроль, профілактичні огляди, здорові звички), психологічна стійкість та стресостійкість, культура статевої

відносин. Як бачимо, серед складників вказано на рухову активність, що є для нас показово. В силу нашої спеціальності ми зупинимося саме на цьому аспекті.

Вагомими є напрацювання В. На думку Л. Рядової, Н. Цигановської, В. Гончар, І. Кушнарєва, які визначили, що пріоритетними напрямками оптимізації рухової активності є організація занять у спортивних секціях з популярних серед студентської молоді видами спорту та рухової активності в навчальний для здобувачів вищої освіти час. Все вище вказане обумовлює актуальність проблеми щодо вивчення ефективності систематичних секційних занять здобувачами закладів вищої освіти [3].

Мета дослідження – розкрити роль секційних занять у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. У наукових дослідженнях, пов'язаних із фізичним вихованням і спортом, широко використовуються специфічні та педагогічні методи, що дозволяють забезпечити високу достовірність отриманих даних.

Вивчення наукової та методичної літератури, рукописних і архівних матеріалів дало змогу дослідити стан об'єкта та предмета дослідження.

Залучення кількісних показників є обов'язковою складовою процесу отримання достовірної інформації. Така інформація може бути отримана за допомогою прямих або опосередкованих вимірювань характеристик досліджуваного процесу або ж через кількісну оцінку параметрів математично змодельованих явищ, що й було нами продемонстровано нижче.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання в закладі вищої освіти. Основними видами навчальних занять з фізичного виховання є лекція (теоретичне заняття), практичне заняття, методичні заняття, інструкторсько-методичні заняття, індивідуальне заняття, консультація [4].

На нашу думку, доречно додати до вище зазначених форм ще позаурочні самостійні заняття та волонтерство.

Серед фахівців побутує цікава думка, що всі студенти повинні розподілятися за рівнем фізичного розвитку на 3 групи: основна, спеціальна і спортивна.

Розподіл потрібно проводити на початку навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів.

На основі цих показників кожен студент потрапляє до однієї із трьох груп для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. До основної навчальної групи зараховуються здобувачі вищої освіти, які за підсумками медичного обстеження належать до основної або підготовчої медичної групи, тобто тих, хто не має відхилень у стані здоров'я. Заняття мають спрямованість за типом загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки та з видів спорту [5].

До спортивної групи (групи за видами спорту), або й до секції (як зараз практикується у закладі вищої освіти), зараховують студентів основної медичної групи, які мають гарну загальну фізичну і спортивну підготовленість, бажання поглиблено займатися та вдосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. Заняття, в основному, будуються на як спортивне тренування. Студенти спортивної групи виконують обов'язки: залікові вимоги і нормативи, установлені для основної групи і в ті ж строки. Зміст занять у групах визначається програмою. Усі заняття містять і теоретичний, і практичний матеріал [6].

У таких (спортивних) групах практичні аудиторні заняття будуються за традиційною методикою, тобто мова як про загальну та спеціальну фізичну підготовку, вивчення та вдосконалення техніки обраного виду спорту, також оволодіння тактикою виду спорту, якщо командний вид – то формування навичок командних дій, якщо індивідуальний – особисті тактичні дії та алгоритми. Теоретичні відомості уключають в себе історію виду спорту, теорію, пояснення та формування тактичного мислення, обов'язково розглядаються питання правил змагань та підготовка

до суддівства, яке завжди вимагає вищого, просунутого рівня у співвідношенні до простого гравця чи спортсмена. Практична підготовка складається з вдосконалення навичок загальної фізичної підготовки (ЗФП), у навчанні інших видів спорту, що становлять спеціальну фізичну підготовку та готують організм до підвищених вимог щодо фізичних якостей студентів.

Отже, інноваційність освітнього процесу реалізовується крізь призму динамічності змісту, варіативності форм, новітніх методів та технологій здобувачів вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту.

Щоб забезпечити належний рівень викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти, можна запропонувати такі базові моделі вирішення цієї проблеми (але без претензій на лише такі форми) або поєднання різних її форм:

1. Секційна. Створення розгалуженої мережі професійних спортивних та загальнооздоровчих відділень, гуртків, клубів, які працюють за постійним графіком поза основними навчальними курсами.

2. Професійно зорієнтована. Розробити ряд комплексних курсів фізичного виховання, які безпосередньо стосуються специфіки майбутньої професії. Альтернативою відвідуванню такого курсу може бути заняття спортом, військово-прикладна секція, військово-медична підготовка з елементами загальної фізичної підготовки.

3. Традиційна. Зберегти фізичне виховання як обов'язковий предмет, зараховувати, оцінювати та включати до навчальної програми. При цьому студенти мають можливості займатися у секціях, гуртках, клубах тощо.

4. Особиста чи індивідуальна, іншими словами. Закріплення за кожним студентом викладача, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т. ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три

обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності [7].

Заклади вищої освіти можуть використовувати різноманітні стимули для активної участі студентів денної форми навчання у фізичній активності. Зокрема:

1. Рейтинг – включення спортивної активності до рейтингового оцінювання академічних, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень студентів.

2. Стимул – визначення фізкультурно-спортивної активності як важливого критерію при відборі студентів для участі у програмах академічної мобільності, доступу до обмежених ресурсів закладу, а також надання знижок на додаткові освітні послуги.

3. Змагання – розширення кількості університетських спортивних турнірів на рівні факультету, інституту, міста, регіону чи країни сприятиме залученню більшої кількості студентів до систематичних занять фізичною активністю. Такі ініціативи можуть отримати підтримку студентського самоврядування, зокрема шляхом матеріального заохочення переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації – офіційне визнання успіхів студентів у фізичному вихованні шляхом видачі сертифікатів або навіть присвоєння додаткової кваліфікації, що може бути зазначено у додатку до диплома. У перспективі вищі навчальні заклади можуть впроваджувати власні дипломи про додаткову кваліфікацію (наприклад, судді аматорських змагань, тренери, парамедики) за умови виконання відповідних нормативів.

5. Медійна підтримка – формування культури фізичної активності через популяризацію здорового способу життя, висвітлення досягнень студентів-спортсменів у змаганнях різного рівня та поширення інформації про спортивні ініціативи закладу.

Практичною частиною нашого дослідження стало вимірювання показників стану організму тих здобувачів вищої освіти, що займаються у секції оздоровчого фітнесу, заняття проходять тричі на тиждень упродовж 1 години. У змісті занять

присутні як аеробні навантаження, так і анаеробні, для всіх рівнів підготовки. Зокрема, використовуються заняття з зумбі, з степ-платформами, фітболами, тренування на моделювання нижньої частини тіла, тренування з предметами на всі частини тіла, елементи йоги, пілатесу, стрейчингу.

Оскільки такий формат ближчий та цікавіший в основному здобувачам вищої освіти жіночої статі, то наші вимірювання і методика вимірювання рівнів здоров'я за Г. Апанасенком розглядалася саме для цієї категорії досліджуваних (див.табл.1). Важливо, що оцінка в балах, за дослідженнями багатьох науковців, корелює з аеробною продуктивністю.

Таблиця 1

**Оцінка в балах показників методики Г.А. Апанасенка
(для жінок)**

Показники	Бали				
ІМТ (індекс Кетле): Маса тіла (кг) / зріст ² (м)	16,9 і менше -2 бали	17,0 – 18,0 -1 бал	18,1 – 23,8 0 балів	23,9 – 26,0 -1 бал	26,1 і більше -2 бали
ЖІ: ЖЕЛ (мл) / маса тіла (кг)	40 і менше -1 бал	41 – 45 0 балів	46 – 50 1 бал	51 – 55 2 бали	56 і більше 3 бали
СІ: ДМК (кг) * 100 / маса тіла (кг)	40 і менше -1 бал	41 – 50 0 балів	51 – 55 1 бал	56 – 60 2 бали	61 і більше 3 бали
Індекс Робінсона: ЧСС * Адсист. / 100	111 і більше -2 бали	95 – 110 -1 бал	85 – 94 0 балів	70 – 84 3 бали	69 і менше 5 балів
Проба Мартіне Кушелевського: Час (хв.) віднов. ЧСС після 20 прис. за 30 сек.	3 і більше -2 бали	2 – 3 1 бал	1,30 – 1,59 3 бали	1,00 – 1,29 5 балів	0,59 і менше 7 балів

Для того, щоб оцінити достовірність отриманого емпіричного матеріалу, ми шукали різниці між показниками до і після експерименту, потім їх ранжували від найменшої до найбільшої, не враховуючи знаку «+» чи «-». Наступний крок: просумували ранги усіх різниць зі знаком «+», а потім зі знаком «-». Та сума,

яка буде меншою в числовому значенні, і становить індекс Т, який ми порівнювали з табличними значеннями для певного числа N.

Отже, різниці показників показуємо у таблиці 2.

Таблиця 2

Числові значення різниці показників вимірювання за методикою Г.А Апанасенка, n= 12

Номер досліджуваної особи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ІМТ	0,2	0	-0,3	- 0,8	0,3	- 1,1	0	- 0,5	2,2	0,4	0,2	- 1,5
ЖІ	-0,3	-2,1	4,7	0	0,4	0,4	- 0,6	0,1	-4,3	- 2,4	0	- 0,8
СІ	0,3	-0,6	-0,3	- 0,3	0,1	- 1,7	- 0,8	0,5	-3,1	- 2,9	- 1,1	- 1,1
Індекс Робінсона	-0,9	-0,8	-3,5	- 2,9	- 2,7	0,2	0,1	2	12,6	- 4,2	- 1,2	- 3,3
Проба Мартіне Кушелевського	25	-2	14	31	9	21	2	6	96	29	18	37

З цієї таблиці можна провести оцінювання достовірності по різним показникам. Наприклад, перевіримо достовірність змін у індексі маси тіла, для цього побудуємо таблицю 3.

Таблиця 3

Розрахунки критерію Вілкоксона для ІМТ

Респондент	Різниця показників	Ранг різниці	Сума рангів із знаком -	Сума рангів із знаком +
1	0,2	1,5		1,5
2	0	-	-	-
3	-0,3	3,5	3,5	
4	-0,8	7	7	
5	0,3	3,5		3,5
6	-1,1	8	8	
7	0	-	-	-

8	-0,5	6	6	
9	2,2	10		10
10	0,4	5		5
11	0,2	1,5		1,5
12	-1,5	9	9	
			33,5	21,5

Як видно з таблиці 3, за Т-критерій берем число 21,5, а кількість досліджуваних пар дорівнює вже 10, скільки виявилось дві пари з однаковими показниками. За таблицями для $n = 10$, значущості $\alpha = 0,05$ табличне значення дорівнює 10. Отже, наша нульова гіпотеза не відхиляється, тобто зміни у показниках ІМТ не достовірні.

Проведемо подібні розрахунки для наступного індексу ЖІ (табл.4).

Отже, по аналогії з попередніми розрахунками, за Т-критерій ми приймаємо число 5,5. Порівнявши з табличним для $n = 10$, значущості $\alpha = 0,05$, ми тримали результат такий, що нульова гіпотеза відхиляється, отже, зміни у показниках життєвого індексу є достовірними.

Таблиця 4

Розрахунки критерію Вілкоксона для ЖІ

Респондент	Різниця показників	Ранг різниці	Сума рангів із знаком -	Сума рангів із знаком +
1	-0,3	3	3	
2	-2,1	8	8	
3	-1,2	7	7	
4	0	-	-	-
5	-0,1	1,5	1,5	
6	0,4	4		4
7	-0,6	5	5	
8	0,1	1,5		1,5
9	-4,3	10	10	
10	-2,4	9	9	

11	0	-	-	-
12	-0,8	6	6	
			49,5	5,5

Для СІ, силового індексу, розрахунки Т-критерію показали 11,5, порівнюємо з табличним значенням для $n=12$, значущості $\alpha=0,05$, яке дорівнює 17. Отже, нульова гіпотеза відхиляється, тобто зміни у показниках силового індексу достовірні.

Таким чином, проведене дослідження показує, що лише постійне тренувальні навантаження викликають позитивні зміни в організмі, сприяючи підвищенню загального рівня фізичної підготовки. У цьому контексті фізичне виховання у закладі вищої освіти відіграє ключову роль, оскільки спрямоване на розвиток базових фізичних якостей, необхідних для підтримки здоров'я та активного способу життя.

Висновки. Враховуючи зміну підходів до фізичного виховання студентів, необхідно переглянути та систематизувати сучасний стан цієї сфери, адаптувавши його до актуальних умов студентського життя. Сучасний підхід передбачає створення гнучких тренувальних моделей, що сприятимуть розвитку індивідуального спортивного потенціалу кожного студента. Для досягнення цього необхідно розробити сучасні стандарти моніторингу та контролю фізичного виховання у закладах вищої освіти. Наразі існуюча система фізичного виховання у коледжах та університетах потребує оновлення відповідно до сучасних освітніх тенденцій та потреб студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. Випуск 3. Частина 1. с. 15-22. С. 16.

2. Основи здорового способу життя – запорука здоров'я.
URL:

<http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12839/1/ChernenkoBA1.pdf>

3. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. (153) 22. С. 79–82.

4. Мозолєв О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.

5. Nenko, Y., Medynskyi, S., Maksymchuk. (2022). Communication Training of Future Sports Coaches in the Context of Neurophysiological Patterns. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13 (1), 42-60. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/268>

6. Karasievych, S., Maksymchuk, B., Kuzmenko, V., (2021). Training Future Physical Education Teachers for Physical and Sports Activities: Neuropedagogical Approach. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12 (4), 543-564. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/264>

7. Лист «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15#Text>

Чалій Л. В., канд. пед. наук, доцент

Лисенко Є. В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Анотація. Стаття присвячена виду спорту, що вимагає гармонійного поєднання фізичних, психічних та когнітивних якостей. Спортивне орієнтування – це вид спорту, який передбачає швидке пересування на місцевості з одночасною орієнтацією за топографічною картою та використанням компаса.