

**Вінницький державний педагогічний університет імені  
Михайла Коцюбинського  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичного виховання**



**матеріали круглого столу  
ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**Випуск 7**

**Вінниця 2025**

УДК 378.016:796.011.3(06)  
О-75

Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу / гол. ред. О.Ю. Брезденюк; ред. кол. В.В. Головкіна, В.С. Білоус, Т.В. Осаволук, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 21 січня 2025. Вінниця, 2025. Вип. 7. 85 с.

Головний редактор:

Брезденюк О.Ю., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Редакційна колегія:

Головкіна В.В., доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент

Білоус В.С., директор бібліотеки ВДПУ імені М.Коцюбинського

Осаволук Т.В., викладач кафедри фізичного виховання

## ЗМІСТ

1. **Адамчук Вадим, Поляк Вадим.** Перспективи розвитку дитячої легкої атлетики в Україні та Вінницькій області: виклики та можливості. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 6
2. **Артюнін Денис.** Інтеграція фітнес-технологій у фізичну культуру студентів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 8
3. **Білик Дмитро.** Застосування інноваційних технологій у тренувальному процесі юних футболістів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 10
4. **Бондар Анна.** Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у непрофільних ЗВО. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 12
5. **Брезденюк Олександра.** Сучасний стан викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 14
6. **Брезденюк Олександра, Осаволук Тетяна, Головкіна Вікторія, Дядюсь Захар, Мацера Нікіта.** Вплив засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів основної школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 16
7. **Вознюк Тетяна.** Сучасні тенденції розвитку командних ігрових видів у студентському спорті. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 18
8. **Войтенко Сергій, Нізельський Андрій.** Індивідуальний підхід до спеціальної силової підготовки кваліфікованих футболістів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 19
9. **Гамов В'ячеслав, Загоруйко Олександр.** Навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту роботі з людьми з обмеженнями рухів. – *Державний торговельно-економічний університет*..... 21
10. **Головкіна Вікторія, Стиренко Максим.** Вплив фізичних навантажень у воді на організм студентів з порушенням обміну речовин. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 23
11. **Гуцалюк Юлія, Лобода Назар.** Застосування вправ силового тренінгу в організації навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 26
12. **Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина.** Аналіз побудови тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки в легкій атлетіці. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 28

13. **Дмитренко Світлана, Кирилішен Данило, Мазур Наталія.** Особливості розвитку силових здібностей в учнів основної школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 30
14. **Коваль Вікторія, Степанюк Світлана, Грабовський Юрій.** Сучасні проблеми фізичного виховання у ЗВО. – *Херсонський державний університет*..... 32
15. **Ковальчук Артур.** Особливості впливу засобів фітнесу на фізичну підготовленість та функціональний стан студенток ЗВО. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 34
16. **Корольчук Анатолій.** Вплив занять рекреаційною руховою активністю на показники здоров'я студентів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 36
17. **Краснобаєва Тетяна.** Фітнес в руховій активності студенток. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 38
18. **Лизогуб Володимир, Пустовалов Віталій, Кожемяко Тетяна, Коваль Юлія, Хоменко Сергій.** Успішність ігрової діяльності спортсменів ігрових видів спорту з особливостями прояву врівноваженості нервових процесів. – *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*..... 40
19. **Михайлов Дмитро.** Причини формування мотивів та організація занять фізичними вправами і спортом студентів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 41
20. **Нагорний Віталій.** Сучасний погляд на контроль, оцінку та розвиток координаційних здібностей учнів початкової школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 44
21. **Нестерова Світлана.** Оптимальний рівень рухової активності осіб різних вікових груп. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 45
22. **Осаволюк Тетяна.** Особливості викладання факультативних занять з бадмінтону в сучасних умовах. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 47
23. **Паришкура Юлія.** Шляхи впровадження інформальної форми навчання фізичними вправами. – *Державний торговельно-економічний університет*. 48
24. **Пасічник Михайло.** Ефективність застосування засобів кросфіту з учнями старшої школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 51
25. **Пасічник Руслан, Бурко Андрій.** Психологічна підготовка кваліфікованих боксерів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 53
26. **Пуздимір Микола.** Особливості прояву фізичних якостей у студентів ВТЕІ ДТЕУ. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 55
27. **Рибіцький Назар, Боровський Богдан, Опалюк Ганна.** Фізичні та психологічні аспекти спортивної діяльності. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 56

28. **Рогаль Ірина.** Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 58
29. **Сальникова Світлана.** Швидкість як фізична якість та фактори, що впливають на її розвиток. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 60
30. **Стрикаленко Євгеній, Шалар Олег.** Ефективність методики розвитку координаційних здібностей юних боксерів – *Херсонський державний аграрно-економічний університет*..... 62
31. **Сулима Алла.** Застосування занять плаванням для підвищення фізичної підготовленості школярів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 65
32. **Томчук Богдан.** Формування мотивів до занять спортом дітей підліткового віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 67
33. **Хуртенко Оксана, Бубліченко Владислав.** Формування фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 69
34. **Цвях Ольга, Ругно Дар'я.** Впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури для формування компетентностей здорового способу життя. – *Навчально-науковий педагогічний інститут ім. В. О. Сухомлинського НУК*..... 71
35. **Цю Володимир.** Методи фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 73
36. **Чаланова Раїса, Ломинога Сергій.** Значення методології виконання вправ для ефективності лікування і профілактики короткозорості. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 75
37. **Чернишенко Тамара, Кізім Вікторія.** Використання танцювально-ритмічних вправ з елементами хореографії із студентами на заняттях із черлідінгу. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 76
38. **Шкондя Вікторія.** Спортивні ігри та фізичне виховання як передумова здорового способу життя. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 80
39. **Щепотіна Наталя, Бондарчук Віталій, Кирган Степан.** Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 82
40. **Яковлів Володимир.** Фізична підготовка та військово-патріотичне виховання студентської молодості. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 84

# ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ ТА ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Адамчук Вадим, Поляк Вадим

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра теорії і методики спорту  
[vadimadamchuk@gmail.com](mailto:vadimadamchuk@gmail.com)*

**Анотація.** У статті розглянуто сучасний стан та перспективи розвитку дитячої легкої атлетики в Україні та Вінницькій області. Акцентовано увагу на викликах, таких як недостатнє фінансування, дефіцит кваліфікованих тренерів, низька мотивація через матеріальне забезпечення, а також зниження інтересу до спорту серед дітей. Визначено можливості для подолання цих проблем, зокрема шляхом інтеграції сучасних технологій, залучення грантів, розширення партнерств із освітніми закладами та підвищення кваліфікації тренерів. Запропоновано створення регіонального центру дитячої легкої атлетики у Вінницькій області, модернізацію спортивної інфраструктури та активізацію профорієнтаційної роботи. Реалізація цих ініціатив сприятиме популяризації легкої атлетики, залученню дітей до занять спортом та формуванню здорового способу життя.

**Ключові слова:** дитяча легка атлетика, популяризація спорту, матеріально-технічне забезпечення, Вінницька область, сучасні технології, підвищення кваліфікації тренерів, спортивна інфраструктура.

**Summary.** Adamchuk V., Poliak V. **Prospects for the Development of Children's Athletics in Ukraine and Vinnytsia Region: Challenges and Opportunities.** The article discusses the current state and prospects of development of children's athletics in Ukraine and Vinnytsia region. Attention is focused on challenges such as insufficient funding, lack of qualified coaches, low motivation due to material support, and a decline in interest in sports among children. Opportunities for overcoming these problems are identified, in particular through the integration of modern technologies, attracting grants, expanding partnerships with educational institutions, and improving the skills of coaches. It is proposed to create a regional center for children's athletics in Vinnytsia region, modernize sports infrastructure, and intensify career guidance. The implementation of these initiatives will help popularize athletics, attract children to sports and promote a healthy lifestyle.

**Keywords:** children's athletics, popularization of sports, material and technical support, Vinnytsia region, modern technologies, advanced training of coaches, sports infrastructure.

**Постановка проблеми.** Легка атлетика є фундаментальною основою фізичної підготовки, що сприяє розвитку координації, швидкості, витривалості та силових здібностей у дітей. У сучасних умовах

## Література

1. Сальникова С., Гуренко О., Пуздимір М. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять із плавання, легкої атлетики та боксу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир, 2017. № 4(23). С. 226-232.
2. Пуздимір М., Гуренко О., Кабзюк О. Реалізація ідеї здорового способу життя студентів ВНЗ шляхом впровадження в навчальний процес інноваційних технологій фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. Вип. 1. С. 150-154.
3. Furman Y. M., Holovkina V., Salnykova S., Sulyma A., Brezdeniuk O., Korolchuk A., Nesterova S. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2018. Т. 22, № 4. С. 184-188. URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>.
4. Miroshnichenko V., Salnykova S., Brezdeniuk O., Nesterova S., Sulyma A., Onyshchuk V., Gavrylova N. The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somatotypes. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2018. Т. 22, № 6. С. 306-312. URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0605>.
5. Miroshnichenko V., Salnykova S., Bohuslavskaya V., Pityn M., Furman Y., Iakovliv V., Semeryak Z. Enhancement of physical health in girls of 17-19 years by adoption of physical loads taking their somatotype into account. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019. Т. 19 (Supplement issue 2). С. 387-392. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2058>.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Стрикаленко Євгеній, Шалар Олег

*Херсонський державний аграрно-економічний університет,  
кафедра менеджменту, маркетингу та ІТ технологій*

[strikalenko76@gmail.com](mailto:strikalenko76@gmail.com)

[shlaroleg1952@gmail.com](mailto:shlaroleg1952@gmail.com)

**Анотація.** У статті розкривається ефективність застосування методики розвитку координаційних здібностей в юних боксерів. Протягом експерименту нами була підготовлена та впроваджена у навчально-тренувальний процес юних боксерів методика розвитку координаційних здібностей.

**Ключові слова:** бокс, юні спортсмени, фізична підготовка, фізична підготовленість.

**Summary. Strykalenko Ye., Shalar O. Effectiveness of Methodology for Developing Coordination Abilities in Young Boxers.** The article reveals the effectiveness of the method of developing coordination abilities in young boxers. During the experiment, we prepared and implemented a method of developing coordination abilities in the training process of young boxers.

**Keywords:** boxing, young athletes, physical training, physical fitness.

**Постановка проблеми.** Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність боксерів в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності [1]. Для спеціальної фізичної підготовки у різних видах єдиноборств можна підбирати або складати вправи, зорієнтовані на розвиток тої чи іншої якості [2, 3].

**Обговорення.** Відповідно до поставлених задач ми обрали контингент дослідження, який складали юні боксери 10-11 років, які займаються в секції з боксу в «Школі боксу». Кількість спортсменів, що прийняли участь в експерименті становила 8 осіб. Всі юні спортсмени мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення в контингенті дослідження були однаковими. Більшість спортсменів вже мають від III до I юнацького розряду.

Для визначення рівня фізичної підготовленості і її динаміки під впливом різних тренувальних навантажень застосовувалися контрольні тестові вправи: човниковий біг 4 x 9 метрів, тест «Фламінго».

В ході дослідження нами було проаналізована існуючі методики розвитку координаційних здібностей боксерів. За результатами проведеного аналізу було узагальнено та доповнено методику розвитку координаційних здібностей, яку застосували в тренувальному процесі юних боксерів. До складу методики входили комплекси вправ, які в різних сполученнях використовувались в тренувальних заняттях групи з боксу.

Нами встановлено, що протягом експерименту рівень розвитку координаційних здібностей суттєво покращився. Однак існує певна ймовірність того, що покращення результатів не суттєві, мають виключно природній характер та є суб'єктивними. Тому в ході подальшого нашого дослідження ми вивчили характер та кількісні показники змін показників координаційної підготовленості протягом експерименту.

Для визначення ефективності впровадженої методики необхідно дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку координаційних здібностей протягом експерименту. Тому для більш

детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення першого та другого контрольного зрізу.

Аналіз результату порівняння отриманих даних довів, що за даним тестом результат на початку дослідження знаходився в межах 11,5 секунди, а після застосування методики розвитку координаційних здібностей змінився до 9,99 секунди.

Такі суттєві зрушення за показниками даного тесту, на нашу думку, тісно пов'язані зі змістом тренувального процесу та самовіддачею юних боксерів при їх виконання. Не зважаючи на те, що човниковий біг не є основою для роботи боксера в ринзі, проте саме завдяки вмінню швидко переміщуватись змінюючи при цьому напрямок руху дозволяють спортсмену вільно переміщувати та відчувати дистанцію.

Отримані результати вказують на той факт, що використання запропонованої методики дасть змогу покращити вміння швидко орієнтуватись в просторі в середньому на 1,6 с. При цьому необхідно зазначити, що у окремих боксерів результати покращувались більш ніж 2 секунди. Враховуючи на доволі незначні абсолютні показники тестування даний приріст є доволі не поганим.

За тестом «Фламінго» на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 36,06 секунди, після застосування запропонованої методики результат покращився до 42,89 секунди. За абсолютними показниками результат змінився на 6,83 секунд, а рівень приросту становить 19 %.

Зазначимо, що у юних боксерів, для досягнення перемоги одним з пріоритетних напрямків підготовки є координаційна підготовка. Завдяки вмінню орієнтуватись в просторі, використовувати міжм'язову координацію, вмінти зберігати рівновагу спортсмен зможе більш ефективно проводити процес навчання руховим діям, що призведе до вдосконалення технічної підготовленості. Все вище зазначене дозволить значно підвищити рівень всебічної підготовленості спортсмена та досягти високих результатів в спорті.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження зазначимо, що у юних боксерів, для досягнення перемоги одним з пріоритетних напрямків підготовки є координаційна підготовка. Завдяки вмінню орієнтуватись в просторі, використовувати міжм'язову координацію, вмінти зберігати рівновагу спортсмен зможе більш ефективно проводити процес навчання руховим діям, що призведе до вдосконалення технічної підготовленості. Все вище зазначене дозволить значно підвищити рівень всебічної підготовленості спортсмена та досягти високих результатів в спорті.

**Рекомендації.** Використання впровадженої методики, яка базується на спеціалізованому впливі на різні види координаційних здібностей, на нашу думку дозволить значно підвищити рівень фізичної підготовленості взагалі та координаційної підготовленості зокрема. Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових підходів щодо розвитку інших провідних

рухових здібностей юних боксерів, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

### Література

1. Дегтярьов І. П. (2009). Бокс. Харків: *Основа*, 251 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. Н. (1993). Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львів: *Українська спортивна асоціація*, 239 с.
3. Кисельов В. А. (2006). Удосконалення спортивної підготовки висококваліфікованих боксерів. К.: *Олімпійська література*, 127 с.

## ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Сулима Алла

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра медико-біологічних основ фізичного  
виховання і фізичної реабілітації  
[alla.sulyma@vspu.edu.ua](mailto:alla.sulyma@vspu.edu.ua)*

**Анотація.** Недостатня рухова активність школярів є причиною зниження функціональних можливостей кардіореспіраторної системи учнів й рівня їх фізичної підготовленості. Багато науковців намагаються знайти ефективні шляхи вдосконалення організації фізичного виховання дітей. У статті нами проаналізовано позитивний вплив занять плаванням на організм школярів.

**Ключові слова:** плавання, школярі, фізична підготовленість.

**Summary. Sulyma A. Application of Swimming Lessons to Improve Physical Fitness of Schoolchildren.** Insufficient physical activity of schoolchildren is the reason for the decrease in the functional capabilities of the cardiorespiratory system of students and the level of their physical fitness. Many scientists are trying to find effective ways to improve the organization of physical education of children. In the article we analyzed the positive impact of swimming classes on the body of schoolchildren.

**Keywords:** swimming, schoolchildren, physical fitness.

**Постановка проблеми.** З огляду на те, що на сьогодні спостерігаються значна комп'ютеризація навчального процесу, організація навчання переважно в онлайн режимі, зменшення часу на прогулянки на свіжому повітрі, постійні стреси, перебування дітей в статичному сидячому положенні, мала відвідуваність спортивних гуртків або секцій результатами багатьох досліджень встановлено зниження рівня здоров'я учнівської молоді