

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Тай Давей

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ
ВПРАВ УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня
спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Особистий підпис –

Давей ТАЙ

Науковий керівник –
к.п.н., доцент

Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Зав. кафедри –
к.п.н., доцент

Олена ОТРАВЕНКО

Полтава – 2026 р.

Анотація

Тай Давей. Особливості використання спеціально-підготовчих вправ учнями старших класів під час занять з фізичного виховання – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026.

У роботі досліджено теоретичні та практичні аспекти впровадження спеціально-підготовчих вправ у процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Проаналізовано науково-методичні підходи до застосування вступних та імітаційних вправ, визначено психофізіологічні характеристики та антропометричний статус учнів старших класів як фундамент для моделювання фізичних навантажень. Обґрунтовано методику, що базується на інтеграції спеціальних підготовчих засобів у структуру навчального заняття, яка сприяє ефективному засвоєнню складних рухових дій та розвитку провідних фізичних якостей. Запропоновано алгоритми побудови частин уроку з використанням імітаційних елементів та методичні рекомендації щодо підвищення безпеки й гігієнічного забезпечення занять. Отримані результати дозволяють констатувати, що системне використання спеціально-підготовчих вправ підвищує рівень технічної підготовленості старшокласників та ефективність освітнього процесу з фізичної культури. Робота може бути використана в практичній діяльності вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій та в системі самостійної підготовки учнівської молоді.

Ключові слова: спеціально-підготовчі вправи, учні старших класів, фізичне виховання, вступні вправи, імітаційні вправи, антропометричний статус, структура заняття, методика підготовки.

Abstract. Tai Dawei. Features of using special preparatory exercises by high school students during physical education classes – Qualifying scientific work on the rights of a manuscript. Master's thesis for the second (Master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, specialty 014.11 – Secondary Education (Physical Education). State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University". Poltava, 2026.

The work explores the theoretical and practical aspects of implementing special preparatory exercises into the process of physical education in general secondary education institutions. The scientific and methodological approaches to the use of introductory and imitative exercises are analyzed. The psychophysiological characteristics and anthropometric status of high school students are identified as the foundation for modeling physical loads. A methodology based on the integration of special preparatory tools into the structure of educational classes is substantiated, which facilitates the effective mastery of complex motor actions and the development of leading physical qualities. Algorithms for constructing lesson parts using imitative elements and methodological recommendations for improving safety and hygienic provision of classes are proposed. The results obtained allow for the conclusion that the systematic use of special preparatory exercises increases the level of technical fitness of high school students and the efficiency of the educational process in physical culture. The work can be used in the practical activities of physical education teachers, sports club coaches, and in the system of independent training of student youth.

Keywords: special preparatory exercises, high school students, physical education, introductory exercises, imitative exercises, anthropometric status, lesson structure, training methodology.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
1.1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми застосування спеціально-підготовчих вправ.....	9
1.2. Психофізіологічні характеристики та антропометричний статус учнів старшої школи	18
1.3. Особливості методики впровадження спеціально-підготовчих вправ.	32
1.4. Висновки до розділу 1	46
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У СТАРШІЙ ШКОЛІ	47
2.1. Характеристика організаційних форм проведення занять із фізичного виховання старшокласників.	47
2.2. Побудова та зміст занять із фізичної культури з інтеграцією спеціально-підготовчих вправ.....	52
2.3. Напрями інтенсифікації навчальних занять із фізичного виховання учнів 10–11 класів.....	59
Висновки до розділу 2	69
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71

ВСТУП

Сьогодні у світі спостерігається тенденція до зниження здоров'я людства. Це викликано цілою низкою факторів, зокрема глобальною інформатизацією суспільства, зниженням рухової активності тощо. Особливо гостро проблема здоров'я постає в Україні. У наукових розвідках К. Гордєєвої, зокрема в контексті дослідження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, акцентується увага на критичних тенденціях занепаду соматичного стану українського суспільства. Авторка солідаризується з думкою про те, що деградація здоров'я нації спровокована комплексом деструктивних чинників. Серед них ключову роль відіграють економічна нестабільність та ескалація бідності, екологічна криза, а також стрімка аддикція населення до шкідливих звичок. Крім того, дослідниця виокремлює проблему обмеженого доступу до високоякісного медичного сервісу та вказує на суперечливий вплив сучасної освітньої системи, яка часто виснажує психофізіологічний ресурс особистості, вимагаючи надмірних енергозатрат на збереження здоров'я в умовах інтенсивного навчання [7]. Значної уваги заслуговує підтримка здоров'я сучасної молоді, зокрема під час занять з фізичного виховання зі здобувачами старшої школи.

Вивченню різних аспектів проведення занять з фізичного виховання з використанням різних видів фізичних вправ присвячено дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців: О. Борисова, Круцевич, Н. Москаленко, О. Момот, М. Олійник, О. Отравенко, Б. Шиян, О. Школа, М. Яковлєв та ін.

Сучасний науковий дискурс охоплює широке коло питань у сфері спорту та фізичної культури, результати яких можуть бути адаптовані для вдосконалення фізичного виховання у старшій школі. Зокрема, методика розвитку силових показників, представлена у працях Т. Яворської та В. Пугача, містить цінні підходи до організації занять із силовими вправами. А. Ведмедюк обґрунтовує потенціал засобів атлетизму, які можуть бути

ефективно використані як варіативна форма організації фізичної підготовки старшокласників. Окремі аспекти оптимізації тренувального процесу з урахуванням соматотипу учнів (зокрема екоморфного), що досліджувалися В. Джимом, дозволяють індивідуалізувати навантаження в закладах загальної середньої освіти. Водночас аналіз розвитку атлетичних видів спорту у розвідках А. Соболенка дає змогу глибше зрозуміти мотиваційні чинники залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами.

Докладно досліджуються не тільки загально-теоретичним аспектам спорту чи тренувань, але й використанню окремих видів вправ, у тому числі й спеціально-підготовчих.

Значна кількість робіт, у яких розкривається специфіка соціально-підготовчих вправ, присвячена окремим видам спорту: естафетний, біг, боротьба, бойовий хортинг та ін. При цьому, до сьогодні відсутні цілісні дослідження щодо особливостей використання спеціально-підготовчих вправ з учнями старшої школи під час занять з фізичного виховання.

Актуальність теми. Хоча науковий доробок у сфері методики фізичних тренувань є вагомим, питання системного застосування спеціально-підготовчих вправ у роботі зі старшокласниками потребує подальшого вивчення. Брак комплексних праць, що розкривали б прикладні аспекти такої підготовки саме під час урочних занять, визначив вибір теми: **«Особливості використання спеціально-готовчих вправ учнями старших класів під час занять з фізичного виховання».**

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та розкритті методичних особливостей застосування спеціально-підготовчих вправ у процесі фізичного виховання учнів старшої школи для підвищення ефективності їхньої фізичної підготовки.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів старших класів у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – організаційно-методичні умови та особливості впровадження спеціально-підготовчих вправ у структуру занять із фізичної

культури зі старшокласниками.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що застосування спеціально-підготовчих вправ буде максимально ефективним за умови реалізації цілісного підходу, який передбачає:

- урахування вікових особливостей: відповідність навантажень психофізіологічному стану та статевим характеристикам учнів старшої школи;
- структурну системність: раціональний розподіл вправ у підготовчій та основній частинах заняття для якісної підготовки організму до навантажень;
- методичну спрямованість: поєднання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили);
- безпеку та контроль: суворе дотримання гігієнічних вимог, заходів запобігання травматизму та навчання учнів прийомам самоконтролю.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної джерела бази з метою виявлення концептуальних засад використання спеціально-підготовчих вправ у школі.
2. Обґрунтувати теоретико-методологічні аспекти впливу спеціальних вправ на розвиток фізичних якостей старшокласників.
3. Розкрити особливості побудови структури занять із використанням спеціально-підготовчих вправ для учнів старшої школи.
4. Систематизувати способи підвищення ефективності занять, зокрема через дотримання гігієнічних норм та правил техніки безпеки.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз та синтез наукової літератури, систематизація та узагальнення даних для формування методичних рекомендацій.
- Емпіричні: вивчення практичного досвіду вчителів фізичної культури, аналіз програмних вимог та спостереження за організацією освітнього процесу.

Наукова новизна полягає у систематизації методичних засад імплементації спеціально-підготовчих вправ у систему фізичного виховання старшокласників з урахуванням їхніх сучасних освітніх запитів та психофізіологічних особливостей.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання вчителями фізичної культури для оптимізації поурочного планування, а також учнями старших класів для підвищення результативності самостійних тренувань.

Структура кваліфікаційної роботи. Архітектоніка дослідження зумовлена логікою наукового пошуку і включає вступну частину, два змістовні розділи з відповідними підрозділами, синтезовані загальні висновки та перелік використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

1.1 Аналіз науково-методичної літератури з проблеми застосування спеціально-підготовчих вправ

Афоризм «Рух – це життя» є концентрованим вираженням біологічної та соціальної потреби індивіда в активності. Генезис рухової діяльності людства сягає глибокої давнини, де вона була невід’ємною складовою утилітарних процесів: від побутової сфери до військової справи та виробництва. Як зауважує дослідник М. Пітин, історичні артефакти, зокрема знайдені у Швеції зразки лижного спорядження, вік яких перевищує 4,5 тисячоліття, підтверджують давню практику використання спеціальних засобів пересування в життєдіяльності людини.

Первісно виконання таких дій мало суто прикладний характер, хоча опосередковано й забезпечувало фізіологічний розвиток організму – зміцнення опорно-рухового апарату та вдосконалення вегетативних систем. Ключовий етап еволюції фізичної культури настав тоді, коли було усвідомлено пряму залежність між попереднім тренуванням та ефективністю подальшої праці чи бою. Це призвело до трансформації прикладних рухів у ігрові форми та створення специфічних вправ, спрямованих уже не на розв’язання господарських завдань, а на цілеспрямоване вдосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей людини [47].

Спеціалізовані рухові акти, що отримали назву фізичних вправ, є довільними діями, контрольованими волею суб’єкта. Їх визначають такі фундаментальні риси:

- інтелектуальна зумовленість: вони реалізуються як безпосередня функція свідомості;

- набутий характер: руховий досвід накопичується впродовж індивідуального розвитку;
- вольовий контроль: опанування техніки посилює владу людини над власною моторикою [28].

З окреслених ознак фізичних вправ логічно витікає висновок, що не кожна рухова дія може вважатися фізичною вправою.

Спираючись на дефініцію М. Пітина, фізичну вправу слід розглядати як свідомий руховий акт, що має чітку організацію та реалізується задля досягнення конкретних освітніх і спортивних результатів [47].

Сучасні фахівці (Т. Круцевич, О. Отравенко, О. Школа та ін.) акцентують на тому, що саме вправа є базовим інструментом зміцнення організму та дієвим засобом профілактики захворювань. У цьому контексті залишається актуальною теза С. А. Тіссо, який стверджував, що адекватна рухова активність здатна за ефектом перевершити будь-які медикаменти, тоді як жоден фармацевтичний препарат не може повноцінно компенсувати дефіцит фізичного навантаження [22; 43; 62].

Розглянемо місце фізичних вправ у фізичному вихованні.

Не важко здогадатись, що саме фізичні вправи посідають чільне місце в ньому. Можна навіть сказати, що фізичні вправи ототожнюються з фізичним вихованням. Так, за твердженням В. Тулайдан, «до засобів фізичного виховання належать фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, масаж та фізична праця» [55].

Варто диференціювати фізичні вправи від інших видів організованої активності. Хоча трудова діяльність чи військові маневри при належному дозуванні й можуть позитивно впливати на організм, вони не ідентичні фізичним вправам за своєю суттю. Вправа – це насамперед усвідомлений вольовий акт, що справляє комплексний вплив на особистість: від корекції психоемоційного стану та гартування характеру до підвищення соціальної ініціативності. При цьому лише регулярна й системна практика забезпечує цілісне вдосконалення фізіологічних функцій, налагоджуючи гармонійну

синергію всіх систем організму [61].

Досліджуючи методику застосування спеціально-підготовчих вправ, О. Ливацький та Г. Пантелєєв виокремлюють три ключові результати регулярних тренувань. Насамперед це структурно-функціональна перебудова організму, що фіксується у стані спокою. Крім того, спостерігається суттєве розширення граничних можливостей як окремих фізіологічних систем, так і всього тіла під час інтенсивних навантажень. Третім важливим ефектом автори вважають оптимізацію енерговитрат, що виражається у зростанні економічності роботи органів і систем при виконанні м'язової діяльності [30].

Перший ефект проявляється в підвищенні еластичності й тонусу м'яз, збільшення маси, кількості капілярів, розміру серця, обсягу легенів, зниження ЧСС, частоти дихання, що, у свою чергу, сприяє кращому кровопостачанню та живленню м'язів.

Другий ефект сприяє підвищенню максимальних фізіологічних показників.

Реалізація третього ефекту полягає в мінімізації функціональних реакцій ключових систем організму у відповідь на звичні, помірні навантаження. Це свідчить про вищий рівень адаптації, коли виконання стандартної фізичної роботи потребує меншої напруги фізіологічних ресурсів, забезпечуючи стабільність внутрішнього середовища та енергетичну ощадність діяльності.

Отже, як бачимо, фізичні вправи посідають головне місце у фізичному вихованні.

Фізичні вправи виконують ряд важливих функцій, зокрема:

- задовольняють природну потребу людини в руховій активності;
- сприяють вдосконаленню морфологічних та функціональних систем організму;
- впливають на становлення особистості, базуючись на принципі єдності фізичного та психічного у її діяльності;
- слугують засобом передачі накопиченого суспільно-історичного досвіду у сфері фізичного виховання та спортивної підготовки [17].

Варто також звернути увагу на специфічні ознаки, що відрізняють фізичні вправи від інших рухових дій:

1. Фізичні вправи слугують засобом вирішення педагогічних завдань, спрямованих на фізичне вдосконалення особистості. Їхня дія спрямована безпосередньо на розвиток і вдосконалення людини. Інші види рухової активності зазвичай мають прикладний характер і використовуються для підвищення ефективності у виробничій, військовій чи побутовій діяльності. У цих випадках руховий потенціал людини не формується, а лише експлуатується для досягнення максимальної продуктивності.

2. Фізичні вправи спрямовані на вирішення педагогічних завдань, дотримуючись закономірностей фізичного виховання. У виробничій діяльності рухи виконуються відповідно до специфічних вимог, наприклад, працівник на конвеєрі повинен у ритмі його руху повторювати певні операції протягом робочого дня. Така діяльність створює нерівномірне навантаження: одні органи і системи працюють надмірно, тоді як інші залишаються бездіяльними, що може спричиняти застійні явища в організмі.

Спеціальні фізичні вправи дозволяють нейтралізувати негативний вплив умов праці, забезпечуючи гармонійний розвиток тіла. Уявлення про те, що виробничі чи прикладні рухи можуть сприяти всебічному фізичному розвитку, є хибним і навіть шкідливим з соціальної точки зору. Лише фізичні вправи, як унікальний засіб фізичного виховання і спортивного тренування, ефективно розвивають рухові якості та сприяють загальному вдосконаленню організму [47].

Ефективність застосування тих чи тих видів вправ залежить від їх типу і характеристик. Для більш точного з'ясування специфіки кожного виду вправ, у тому числі й спеціально-підготовчих, необхідно розглянути існуючу класифікацію фізичних вправ.

Відзначимо, що саме фізичні вправи є засобом спортивної підготовки.

Відповідно до подібності вправ з видів спорту, які застосовуються в спортивному тренуванні всі вправи поділяються на дві великі групи –

змагальні і підготовчі.

Представимо класифікацію на рисунку 1.1.

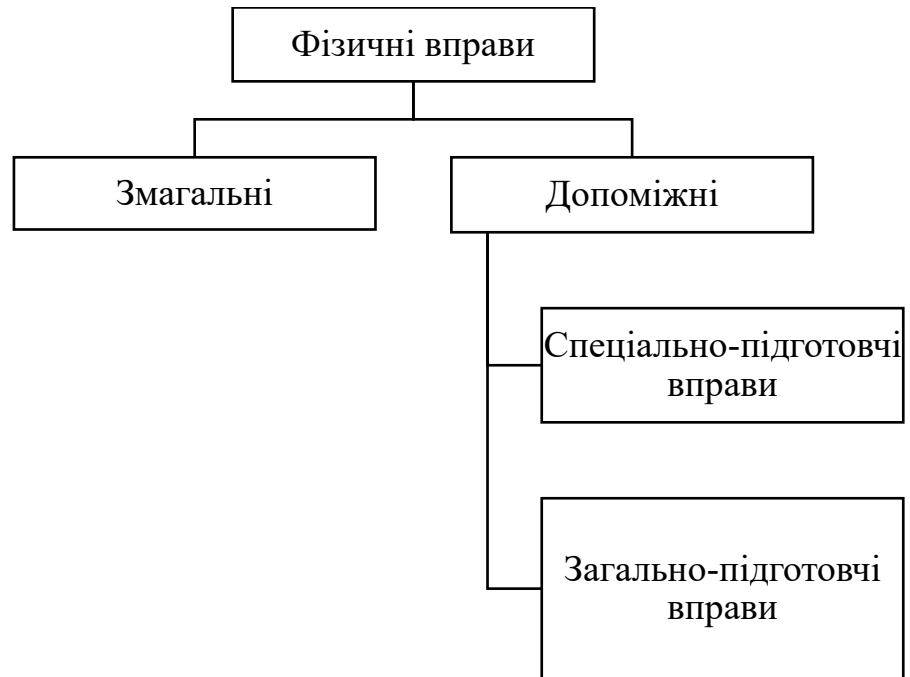


Рис. 1.1. Класифікація фізичних вправ

Існує ще одна класифікація представимо її більш докладно, оскільки нам вона видається більш розгалуженою й докладною (див. рис. 1.2.):

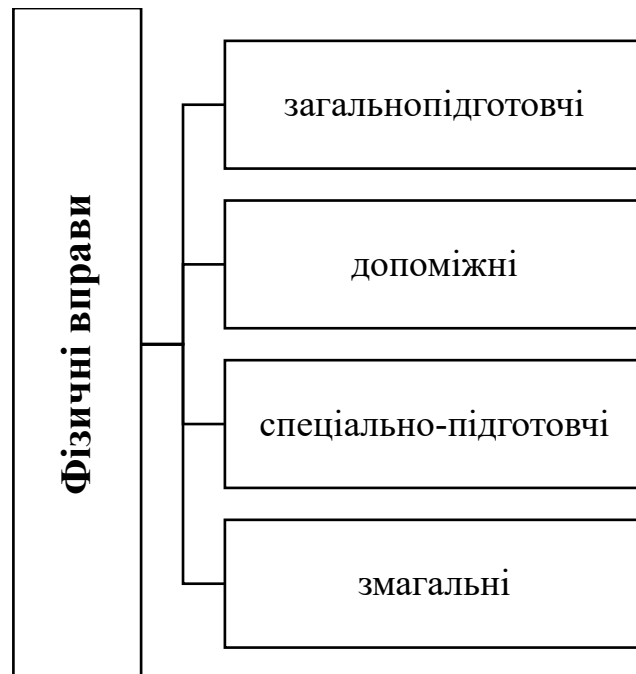


Рис. 1.2. Класифікація фізичних вправ.

Загальнопідготовчі вправи виступають фундаментом для комплексного вдосконалення функціональних спроможностей індивіда. Їхня структура може

як корелювати зі специфікою профільної дисципліни, так і суттєво відрізнитися від неї. В останньому випадку пріоритетом стає не вузькоспеціалізований результат, а досягнення системної гармонії у фізичному розвитку та забезпечення варіативності рухового досвіду [10].

Допоміжні (полуспеціальні) вправи включають рухові дії, що формують основу для подальшого вдосконалення у певній спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренування висококваліфікованих спортсменів. Вони охоплюють засоби, які містять елементи змагальної діяльності або рухи, схожі з ними за формою, структурою, характером прояву фізичних якостей і діяльністю функціональних систем організму.

Змагальні вправи передбачають виконання рухових дій, які відповідають спеціалізації спортсмена та здійснюються згідно з офіційними правилами змагань. Ці вправи мають низку особливостей. По-перше, їх виконання спрямоване на досягнення високих або рекордних результатів, що визначають межу адаптаційних можливостей спортсмена, яких він досягає завдяки використанню загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. По-друге, змагальні вправи можна розглядати як об'єктивні моделі, що демонструють резервні можливості спортсмена [24].

Більш докладно розглянемо особливості спеціально-підготовчих вправ. Як уже було зазначено, спеціально-підготовчі вправи містять елементи змагальних дій, їх зв'язки й варіації, а також рухи й дії схожі з ними по формі чи характеру здібностей, що проявляються. Прикладом таких вправ можуть слугувати вправи, що наближено відтворюють ті чи ті особливості структури змагальних дій. Наприклад, подолання коротких дистанцій, виконання ігрових дій і комбінацій.

Вибір спеціально-підготовчих вправ детермінується необхідністю цілеспрямованого вдосконалення фахових фізичних кондицій або опанування технічних елементів, властивих конкретній дисципліні. В академічному дискурсі ці засоби класифікують за вектором їхнього впливу на дві ключові

категорії: вступно-імітаційні, що забезпечують біомеханічну відповідність рухів для засвоєння спортивної техніки, та розвивальні, спрямовані на селективну трансформацію спеціальних якостей – швидкості, витривалості та силового потенціалу в межах обраної спеціалізації. [31].

У науковій праці К. Зінченко та С. Ливацької, присвяченій аспектам підготовки юних армспортсменів, категорія «спеціально-підготовчі вправи» розглядається як багатокомпонентна сукупність засобів, що включає: підвідні рухові дії, які полегшують опанування базових вправ через схожість кінематичних та нервово-м'язових характеристик; підготовчі елементи, спрямовані на стимуляцію специфічних якостей, необхідних для реалізації основних рухів; парціальні вправи, що представляють окремі сегменти змагальної діяльності; імітаційні моделі, які репродукують змагальний процес у варіативних умовах, а також вправи, запозичені з суміжних видів спорту для розширення адаптаційного потенціалу [12].

У межах шкільного уроку фізичної культури спеціально-підготовчі вправи виступають ключовим механізмом адаптації загальної підготовки учнів до вимог навчальної програми, забезпечуючи перехід від загального розвитку до специфічних рухових завдань. Згідно з методичними підходами С. Решка, О. Яценка та І. Гриньова, зазначені засоби диференціюються на три функціональні підгрупи: координаційні, що фокусуються на вдосконаленні просторової точності та технічної вправності; кондиційні, орієнтовані на стимуляцію швидко-силових характеристик і загальної витривалості; та сполучні, які інтегрують розвинені фізичні якості з технічним арсеналом учня для підвищення результативності ігрових і змагальних елементів. Такий розподіл дозволяє викладачеві системно керувати процесом фізичного вдосконалення, забезпечуючи гармонійне поєднання функціональних можливостей організму з практичними руховими навичками [49].

Координаційні спеціально-підготовчі вправи спрямовані на розширення рухових можливостей. Їх можна також умовно розділити на дві групи: регламентовані й ситуаційні вправи. Регламентовані – пов'язані з побудовою

або засвоєнням нових рухів, ситуаційні – з перебудовою рухів залежно від ситуації. Важливо відзначити, що обидві групи координаційних вправ є зв'язком між загальнопідготовчими й змагальними вправами [8]. При цьому координаційні умовно можна поділити на імітаційні, з партнером, на спеціальному знарядді.

Сполучні спеціально-підготовчі вправ спрямовані на удосконалення техніко-тактичної підготовки з одночасним підвищенням функційних можливостей організму. Вони діляться на вправи, що підвищують потужність і узгодженість виконання окремих дій, і на такі, що удосконалюють різні механізми енергозабезпечення організму. Сполучні вправи умовно розподіляються на вправи, що підвищують потужність, та на вправи для вдосконалення механізмів енергозбереження організму [8].

Дослідники наголошують на тому, що розподіл спеціально-підготовчих вправ на такі три групи є досить умовним, оскільки в практичній діяльності доволі складно ізольовано розвивати яку-небудь одну якість, але такий розподіл зручно використовувати під час планування тренування, дозволяє варіювати навантаження з урахуванням різних факторів підготовленості.

Підсумовуючи розгляд функціональних особливостей та класифікаційної структури фізичних вправ, необхідно зосередити увагу на чинниках, що визначають характер їхнього впливу на організм. Розуміння цих факторів дозволяє не лише об'єктивно оцінити результативність тренувального процесу, а й прогнозувати темпи адаптаційних змін у здобувачів освіти. Зокрема, інтенсивність та глибина фізіологічних перетворень детермінуються сукупністю індивідуальних особливостей організму, параметрами навантаження та зовнішніми умовами, у яких реалізується рухова активність.

Практика фізичного виховання засвідчує явище: однакові фізичні вправи дають різні ефекти, при цьому різні – можуть давати однаковий ефект. Це свідчить про те, що необхідно враховувати й інші фактори, що супроводжують їх виконання.

Умовно, ці фактори поділено на 4 групи. Представимо їх на рисунку:

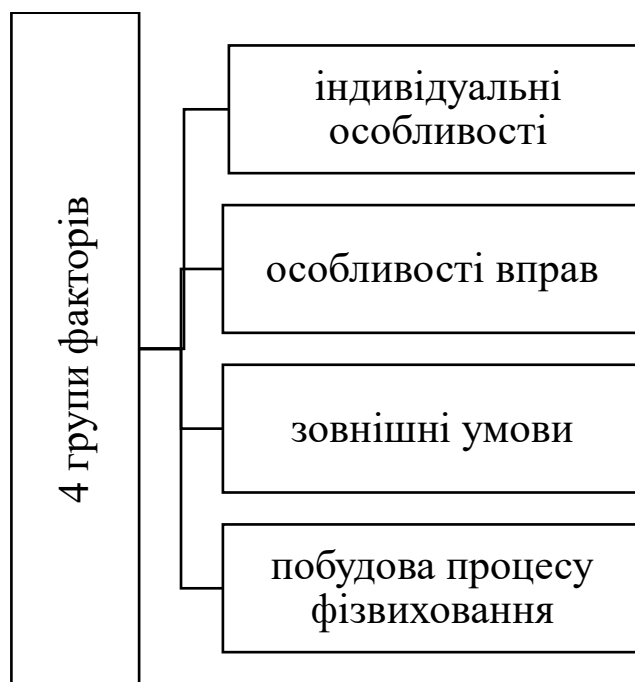


Рис. 1.3. Класифікація детермінантів ефективності тренувального впливу

Для об'єктивної оцінки результативності фізичної активності доцільно здійснити детальний аналіз кожної категорії чинників, що обумовлюють адаптаційну відповідь організму на виконання вправ. Такий підхід дозволяє розкрити механізми взаємодії між параметрами навантаження та функціональним станом особистості, забезпечуючи наукове обґрунтування методики занять:

- перша категорія факторів включає індивідуальні характеристики людини, такі як моральні, вольові та інтелектуальні якості, тип нервової діяльності, рівень знань, умінь та навичок, фізичний розвиток та підготовленість, стан здоров'я, зацікавленість в заняттях, активність та ставлення до праці;

- друга категорія факторів стосується самих вправ, зокрема їх характеру, складності, новизни та емоційного забарвлення. Характер вправи визначає вплив на розвиток конкретних якостей, м'язових груп і вирішення специфічних завдань;

- третя категорія факторів охоплює зовнішні умови, такі як місце проведення занять, кліматичні, метеорологічні та санітарно-гігієнічні фактори, стан матеріально-технічної бази та рельєф місцевості;

- четверта категорія включає організаційні аспекти процесу фізичного виховання.

Історичний досвід використання фізичних вправ підтверджує їхню виняткову роль у системі вдосконалення людського організму, проте не кожна рухова дія може бути класифікована як засіб фізичного виховання. У сучасній теорії спорту ці вправи розглядаються через призму специфічних функцій та ознак, що детермінують їхній оздоровчий та прикладний потенціал. Особливе місце в загальній структурі посідає категорія спеціально-підготовчих вправ, яка диференціюється на координаційні, кондиційні та сполучні підгрупи залежно від вектору їхнього впливу. При цьому результативність навчально-тренувального процесу залежить не лише від змісту окремих рухових дій, а й від комплексної взаємодії чотирьох фундаментальних груп факторів, що визначають підсумковий адаптаційний ефект.

1.2. Психофізіологічні характеристики та антропометричний статус учнів старшої школи

Ефективність спеціально-підготовчих вправ у закладах ПЗСО обумовлена сукупністю антропометричних, психологічних та дидактичних характеристик учнів. Врахування цих параметрів дозволяє персоналізувати навантаження та оптимізувати процес формування рухових навичок у здобувачів.

Підтримка поглядів Ю. Бойчука дозволяє констатувати, що в межах освітнього процесу фізичне виховання виступає фундаментом для забезпечення належного рівня антропометричного та функціонального стану учнівської молоді. Формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до активної життєдіяльності та успішного навчання, є однією з ключових

передумов прогресивного розвитку соціуму, де фізична культура інтегрована в загальну систему підготовки підростаючого покоління [11].

Фізичне виховання здобувачів ПЗСО розглядається як фундаментальний складник національно-патріотичного гартування молоді. О. Ливацький наголошує, що через рухову активність відбувається не лише зміцнення здоров'я, а й формування національної самосвідомості та готовності до захисту держави. Інтеграція патріотичних цінностей у процес виконання вправ сприяє розвитку дисциплінованості, мужності та почуття обов'язку, що є критично важливим для виховання свідомого громадянина в сучасних соціокультурних умовах [26].

Як відомо, одним з чотирьох факторів, що впливають на ефективність виконання вправ є фізичний розвиток людини.

Розвиток функціональних можливостей організму в старшому шкільному віці характеризується вираженою гетерохронністю (нерівномірністю). За даними дослідників (зокрема Т. Комісової), цей період є етапом наближення до пікових значень життєвої ємності легень, що створює сприятливі умови для виконання вправ на витривалість. Висока стабільність нервової провідності та завершення формування нейромоторного апарату у віці 15–17 років дозволяють старшокласникам ефективно оволодівати складнокоординаційними спеціально-підготовчими вправами. Паралельно з цим, результативність занять із фізичного виховання учнів старшої школи детермінується їхнім антропометричним статусом та темпами біологічного дозрівання [20].

Як зазначають О. Козубенко та Ю. Тупєєв, біомеханічні та соматичні показники є фундаментальними для моделювання педагогічних впливів, оскільки вони визначають межі фізичного потенціалу та динаміку підготовленості молоді [19].

У теорії та методиці фізичного виховання фізичний статус здобувачів ПЗСО класифікують за трьома фундаментальними групами критеріїв, що дозволяють комплексно оцінити морфологічні та функціональні особливості

організму учнів:

- соматометричні показники, які відображають кількісні параметри тіла, зокрема його довжину, масу, обхватні розміри грудної клітини та кінцівок;

- соматоскопічні ознаки, що базуються на візуальній оцінці конституції, аналізі постави, форми хребта і стоп, стану м'язового рельєфу та ступеня статевого дозрівання;

- фізіометричні параметри, які характеризують якісний стан організму, зокрема силові можливості скелетної мускулатури, рівень загальної працездатності та ступінь прояву базових фізичних якостей [59].

Результати досліджень С. Романенка та Л. Прокоф'євої демонструють такі закономірності фізичного розвитку школярів:

- незначне збільшення довжини тіла в цей віковий період при стабільних показниках його маси;

- інтенсифікацію ростових процесів, що може супроводжуватися статистично значущим приростом ваги;

- завершення активної фази росту організму в довжину у більшості здобувачів після досягнення 18–19 років [49].

Оскільки наше дослідження безпосередньо торкається впровадження спеціально-підготовчих вправ, то розглянемо показники фізичного розвитку учнів старшої школи більш докладно.

З метою отримання об'єктивної картини антропометричних змін у здобувачів ПЗСО на етапі завершення навчання, доцільно проаналізувати динаміку фізичних показників старшокласників. Оскільки фізичне становлення у віці 16–18 років характеризується завершенням активних ростових процесів, використання репрезентативних даних дозволяє встановити такі закономірності:

- інтенсивність збільшення довжини тіла має нерівномірний характер, що зумовлено як генетичними факторами, так і впливом освітнього середовища та способу життя;

- у групах випускних класів спостерігається значна варіабельність зросту, де індивідуальні показники можуть коливатися від 154 см до 208 см, при цьому середньостатистичні значення для більшості юнаків становлять 175–185 см;

- динаміка маси тіла демонструє поступове зростання: якщо на початковому етапі старшої школи середній показник фіксується на рівні 66,81 кг, то до моменту завершення навчання він сягає 69,78 кг;

- найбільш активний приріст маси тіла припадає на вік 16–17 років, після чого спостерігається тенденція до стабілізації показників.

Таблиця 1.1.

Антропометричні показники здобувачів ПЗСО

Вікова група (етап навчання)	Довжина тіла (діапазон, см)	Середня маса тіла (кг)
Старшокласники (початок етапу)	154 – 208	66,81
Здобувачі (проміжний етап)	156 – 208	68,03 – 69,53
Випускники (завершальний етап)	165 – 196	69,78

Аналіз антропометричних даних здобувачів ПЗСО свідчить про суттєву індивідуальну варіативність показників довжини тіла на початковому етапі старшої школи:

- у групах десятикласників зафіксовано широкий діапазон зросту, що коливається від 154 см до 208 см залежно від індивідуальних темпів біологічного дозрівання;

- мінімальні значення довжини тіла в різних навчальних групах старшої ланки варіюють у межах 154–166 см;

- максимальні показники зросту юнаків досягають значень 190–208 см, що підтверджує значну диференціацію фізичного розвитку в межах однієї вікової категорії.

На наступному етапі навчання здобувачі ПЗСО також демонструють суттєву варіативність довжини тіла, що коливається в межах від 156 см до 208 см. Найбільш однорідні показники зросту спостерігаються в окремих профільних групах, тоді як у цілому серед юнаків переважає діапазон 175–185 см, що відповідає загальноприйнятим середнім нормам. На завершальному етапі здобуття повної загальної середньої освіти зафіксовано тенденцію до збільшення середніх значень зросту (від 165 см до 196 см).

Паралельно з антропометричними змінами довжини тіла простежується динаміка маси організму учнів:

- на початковому етапі старшої школи середній показник становить 66,81 кг;
- у середині циклу навчання вага поступово зростає до 68,03–69,53 кг;
- на випускному етапі середня маса тіла досягає 69,78 кг;
- найбільш активне збільшення ваги у хлопців припадає на перші два роки старшої школи, після чого процеси фізичного розвитку стабілізуються [32].

Отже, можемо відзначити, що експериментальне дослідження підтверджує погляди науковців щодо особливостей цього вікового періоду, а саме активний розквіт усіх фізичних якостей.

Ефективне впровадження спеціально-підготовчих вправ потребує ретельного врахування стану здоров'я здобувачів ПЗСО. Аналіз обізнаності учнів щодо власного фізичного стану, представлений у працях А. Ляшевич та І. Чернухи, виявив недостатній рівень уваги старшокласників до фізіологічних параметрів організму:

- близько 65% учнів не знають показників власного артеріального тиску;
- чверть здобувачів (25%) не володіють точною інформацією про довжину тіла, а 10% – про його масу;

- значна частина випускників (30%) за медичними висновками належить до спеціальних груп, причому багато хто з них має кілька хронічних патологій;

- лише 5% від загальної кількості опитаних не мають скарг на загальний психофізіологічний стан;

- попри те, що половина старшокласників (50%) виявляє інтерес до регулярного спорту, лише 20% мають досвід систематичних тренувань у попередні шкільні роки [33].

Отже, суттєвим аспектом у використанні спеціально-підготовчих вправ зі здобувачами повної загальної середньої освіти необхідно враховувати їх фізичний розвиток і стан здоров'я.

Наступним логічним кроком нашого дослідження є розкриття психолого-педагогічних особливостей старшокласників.

Характеристика старшокласника як цілісної особистості базується на єдності трьох фундаментальних вимірів, що визначають його розвиток та адаптацію до освітнього процесу:

- психологічний аспект, який інтегрує динаміку ментальних процесів і станів із базовими властивостями індивіда, зокрема його темпераментом, здібностями та характером, що безпосередньо впливають на внутрішню самоорганізацію;

- соціальний аспект, що відображає систему суспільних зв'язків та ідентичність учня як представника певної національної чи соціокультурної спільноти, формуючи його ціннісні орієнтири;

- біологічний аспект, який охоплює генетично детерміновані особливості: тип нервової системи, специфіку аналізаторів, інстинктивні реакції, а також антропометричні дані та фізичний потенціал, що піддаються певній корекції впродовж життєвого шляху [4].

Період навчання у старшій школі характеризується поступовим освоєнням соціальних ролей, підготовкою до дорослого життя та вибором майбутнього життєвого шляху. Це час, коли учні отримують можливість

усвідомлено брати участь у суспільному житті, готуються до здобуття професійної чи вищої освіти та закладають фундамент фахових навичок. Основними напрямками життєдіяльності старшокласників є навчальна діяльність, особистісний розвиток, самореалізація, вдосконалення інтелектуальних здібностей, а також активне моральне та фізичне самовдосконалення [18].

Цей віковий період характеризується завершенням фізичного та статевого дозрівання, а також досягненням соціальної зрілості.

Згідно з дослідженнями О. Грінченко, на які посилається А. О. Кабешева у своїй дисертації, період ранньої юності є визначальним етапом у становленні особистості. Авторка характеризує цей вік як «золоту пору», що виступає сенситивним періодом для активізації ключових соціогенних можливостей людини.

У цей період відбувається не лише формування світоглядних і громадянських позицій старшокласника, а й закладається міцний фундамент для його майбутньої самореалізації. Це важливий етап інтелектуального становлення та кристалізації рис характеру. Особлива увага приділяється трансформації мотиваційної сфери та вибудовуванню ієрархії ціннісних орієнтацій, які в подальшому стануть основою для успішного особистісного та професійного самовизначення випускника [15].

Ефективність використання спеціально-підготовчих вправ на заняттях із фізичної культури в старших школах тісно пов'язана з унікальним нейрофізіологічним профілем учнів 15–17 років. Цей віковий період характеризується завершенням інтенсивного розвитку центральної нервової системи, що створює оптимальний фундамент для вдосконалення складних рухових дій [64].

Насамперед варто відзначити, що саме в старшому шкільному віці спостерігається мінімальний латентний період реакцій на зовнішні та внутрішні подразники. Це означає, що організм учня здатний максимально швидко реагувати як на фізичні зміни умов вправи, так і на словесні вказівки

вчителя. Така швидкість нейронних імпульсів дозволяє ефективно впроваджувати СПВ, що вимагають миттєвого прийняття рішень, наприклад, у спортивних іграх або єдиноборствах.

Окрім швидкісних характеристик, цей етап онтогенезу відзначається сенсорним оптимумом. Висока чутливість зорового, слухового та рухового аналізаторів дозволяє старшокласникам тонко диференціювати параметри рухів. Зокрема, розвиток периферичного зору та м'язового відчуття стає базою для виконання спеціальних вправ, що потребують високої точності та координаційної складності.

Важливою передумовою успішності навчального процесу є висока пластичність кори головного мозку, яка в 15–17 років поєднується з уже сформованою здатністю до глибокої концентрації. Така гнучкість нервових процесів сприяє швидкому утворенню нових психомоторних зв'язків, що робить процес розучування технічно складних елементів через систему підготовчих вправ найбільш продуктивним.

Паралельно з фізичними можливостями зростає і когнітивний потенціал старшокласників. Збільшення обсягу оперативної пам'яті та підвищення стійкості уваги дають змогу учням не просто механічно відтворювати рухи, а свідомо контролювати кожен етап виконання СПВ. Оскільки інтелектуальні функції та логічне мислення в цьому віці наближаються до своїх максимальних значень, фізичне виховання набуває ознак інтелектуалізованої діяльності: старшокласники здатні аналізувати біомеханічні закономірності вправ і самостійно корегувати власну техніку.

Наостанок, не можна ігнорувати емоційну складову цього періоду. Інтенсивний розвиток почуттів та підвищена емоційна чутливість зумовлюють необхідність ретельного підбору підготовчих вправ, які б не лише розвивали фізичні якості, а й підтримували психологічну стійкість учнів. Таким чином, комплексний облік зазначених нейрофізіологічних особливостей дозволяє перетворити систему спеціально-підготовчих вправ на потужний інструмент фізичного вдосконалення старшокласників.

Розглядаючи процес фізичного вдосконалення старшокласників, варто звернутися до концепції психологічних механізмів становлення особистості, які ґрунтовно аналізує М. В. Папуча. Згідно з його підходом, розвиток людини у старшому шкільному віці не є лише пасивним результатом зовнішніх впливів, а виступає як складний процес самоорганізації та становлення суб'єктності. У контексті занять фізичною культурою це означає, що спеціально-підготовчі вправи мають стати для учня не просто механічним завданням, а інструментом самопізнання та самоствердження.

Особливе місце в ієрархії механізмів становлення особистості посідає здатність до усвідомленої саморегуляції. Для учнів 10–11 класів виконання СПВ стає платформою, де психічні функції інтегруються у цілісну структуру. Якщо у молодшому віці домінували ігрові чи імітаційні механізми, то у старшокласників на перший план виходить механізм рефлексії. Учень починає усвідомлювати відповідність між докладеними зусиллями під час виконання вправи та отриманим результатом, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до занять спортом.

М. В. Папуча наголошує на тому, що особистість стає суб'єктом власної життєдіяльності через подолання внутрішніх і зовнішніх суперечностей. Застосування спеціально-підготовчих вправ із підвищеною координаційною складністю якраз і створює ситуацію «виклику», що активує вольові механізми старшокласників. У такий спосіб фізичне виховання виходить за межі простого тренування тіла: воно трансформується у простір для реалізації творчого потенціалу особистості, де кожна вправа сприймається як етап професійно-прикладного та особистісного зростання.

Отже, врахування психологічних механізмів, описаних у працях М. Папучі, дозволяє вчителю фізичної культури змістити акцент із простого виконання нормативів на розвиток цілісної особистості старшокласника, де спеціально-підготовчі вправи виступають засобом гармонізації фізичного та психічного «Я» [44].

Аналізуючи особливості учнів старшої школи як особистостей, важливо підкреслити, що цей віковий період є фундаментом для подальшого становлення характеру та ціннісних орієнтацій. На відміну від наступного етапу ранньої дорослості (15–17 років), старшокласники перебувають у стані активного формування моральних та естетичних почуттів, що безпосередньо впливає на їхнє ставлення до фізичної культури.

У цей час відбувається поступове освоєння соціальних ролей, які в майбутньому стануть основою їхньої професійно-трудової діяльності. Хоча безпосередня «економічна активність» та створення сім'ї для учнів 10–11 класів є справою майбутнього, саме зараз закладається психологічна готовність до самостійного життя. Використання спеціально-підготовчих вправ на заняттях із фізичного виховання в цей період виступає не лише як засіб зміцнення здоров'я, а й як інструмент формування вольових якостей, необхідних для майбутньої професійної біографії.

Трансформація мотиваційної сфери та системи цінностей у 15–17 років дозволяє змістити акцент із зовнішнього примусу на внутрішню потребу в самовдосконаленні. Як зазначає у своїх працях В. Чумак, становлення особистості в цей час тісно пов'язане з розвитком спеціальних здібностей. У фізичному вихованні це проявляється через інтенсивне оволодіння складними руховими навичками, які корелюють із професійним самовизначенням старшокласників.

Таким чином, старший шкільний вік є сенситивним періодом для стабілізації характеру та інтелекту. Спеціально-підготовчі вправи, адаптовані до психосоціальних особливостей учнів, допомагають їм пройти шлях від навчальної діяльності до усвідомлення готовності до дорослого життя, де фізична витривалість та психоемоційна стійкість стають фундаментом для майбутньої самореалізації та професійного становлення [60].

Важливим чинником оптимізації процесу фізичного виховання є врахування індивідуально-психологічних особливостей старшокласників, зокрема акцентуацій їхнього характеру, які, за визначенням І. Штиха та

Б. Поповича, виступають крайніми варіантами норми та суттєво впливають на успішність засвоєння навчального матеріалу. У контексті використання спеціально-підготовчих вправ (СПВ) це виявляється у специфіці реагування учнів на фізичне навантаження та педагогічні вимоги. Так, для осіб із демонстративними рисами характерним є прагнення до домінування в групі та висока мотивація до виконання вправ, що дозволяють продемонструвати власні досягнення, хоча вони часто схильні до витіснення критичних зауважень вчителя задля збереження позитивного образу «Я». Натомість учні з педантичними ознаками демонструють інертність психічних процесів та схильність до надмірної деталізації, що, з одного боку, забезпечує високу точність і охайність при виконанні технічних елементів СПВ, а з іншого – ускладнює швидке переключення між різними видами рухової активності. Поряд із цим, прояви стійкості афекту, притаманні застряглому типу, зумовлюють певну ригідність поведінки та готовність безкомпромісно відстоювати власну позицію, що може призводити до конфліктних ситуацій під час групових вправ. Водночас наявність емоційної збудливості в старшокласників вимагає від викладача особливої уваги до інтенсивності занять, оскільки такі підлітки схильні до імпульсивних реакцій як засобу розрядки нервової системи. Отже, інтеграція психологічних знань про типи акцентуацій у методіку фізичного виховання дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а й забезпечити гармонійне становлення особистості учня [63].

Важливою складовою індивідуального підходу у фізичному вихованні є врахування акцентуацій рис темпераменту, які визначають динаміку рухової активності та емоційного фону занять. Досліджуючи цей аспект, І. Штих та Б. Попович вказують на те, що тип темпераменту старшокласника безпосередньо корелює з його працездатністю та швидкістю засвоєння спеціально-підготовчих вправ. Зокрема, учні з гіпертимним типом демонструють високий оптимізм та жадобу до діяльності, що дозволяє їм активно залучатися до нових завдань, проте їхня схильність до поверховості

може негативно впливати на точність виконання технічних елементів спеціально-підготовчих вправ. На противагу їм, представники дистимічного типу відзначаються песимістичною спрямованістю, що вимагає від викладача додаткової стимуляції та створення ситуацій успіху для подолання їхньої фіксації на труднощах. Особливої уваги потребують учні тривожного типу, чия занижена самооцінка та комплекс неповноцінності можуть блокувати ініціативу під час виконання складних координаційних спеціально-підготовчих вправ. Циклотимічний та екзальтований типи характеризуються значним діапазоном емоційних станів і різкими змінами настрою – від захоплення до відчаю, що зумовлює нестабільність їхніх результатів та потребує гнучкого регулювання навантаження. Емотивний тип, вирізняючись глибиною переживань та вразливістю, найкраще реагує на доброзичливу підтримку вчителя, тоді як екстравертовані учні завдяки своїй відкритості та балакучості легко інтегруються в командні форми спеціально-підготовчих вправ. Натомість інтровертований тип старшокласників орієнтований на внутрішній світ, що проявляється у замкненості та схильності до глибокого аналізу власних дій, роблячи їх ефективними в індивідуальних видах спеціально-підготовчих вправ, які потребують зосередженості та самоконтролю [63].

Ефективність фізичного виховання у старших школах безпосередньо залежить від реалізації індивідуального підходу, що базується на врахуванні типів акцентуацій характеру учнів. Саме в цей період (15–17 років) відбувається інтенсивне становлення моральної сфери, що проявляється у зміцненні свідомих мотивів поведінки.

Процес занять із фізичної культури стає платформою для гартування таких вольових якостей, як цілеспрямованість, рішучість та наполегливість. У старшокласників помітно зростає рівень самостійності та ініціативності, а також здатність до емоційного самоконтролю – рис, які в середній ланці освіти перебували лише на етапі формування. Поряд із цим, учні починають виявляти

глибокий інтерес до етичних категорій: сенсу життя, почуття обов'язку та вірності.

Проте, спираючись на дослідження в галузі вікової психології, слід зауважити, що механізми повного свідомого контролю над власною поведінкою у віці до 19 років ще не є остаточно зрілими. У цей період часто спостерігаються прояви невиправданого ризику та складність у прогнозуванні наслідків власних вчинків, що іноді зумовлено специфічними мотиваційними установками. Саме тому використання спеціально-підготовчих вправ має на меті не лише фізичний розвиток, а й психологічну корекцію та розвиток здатності до самовладання у стресових ситуаціях [13].

Аналізуючи психолого-педагогічні особливості старшого шкільного віку, необхідно приділити увагу ключовим психологічним новоутворенням цього періоду. У цей час відбуваються глибокі трансформації внутрішнього світу та структури самосвідомості учнів. Психічні процеси разом із особистісними якостями змінюються, а емоційна та вольова сфери проходять через еволюційні етапи, що забезпечують формування вищого рівня зрілості та здатності до самовладання. Протягом цього етапу нового розвитку набуває специфічний механізм ідентифікації та відособлення особистості.

У цей період набуває нового розвитку механізм ідентифікації відособлення.

До вікових новоутворень цього періоду належать:

- розвиток самоосвіти, самопізнання;
- розвиток самостійного логічного мислення;
- розвиток образної пам'яті;
- поява індивідуального стилю розумовою діяльності;
- інтерес до наукового пошуку [40].

Використання спеціально-підготовчих вправ з учнями старшої школи має відбуватись з опорою на мотивацію діяльності старшокласника.

Навчальна мотивація є складовою частиною мотиваційної сфери, яка безпосередньо впливає на процес навчання. Вона визначається такими

чинниками:

- особливостями освітньої системи та конкретного навчального закладу;
- організацією та структурою навчального процесу;
- індивідуальними рисами учня;
- характером професійної позиції педагога та його ставленням до навчальної діяльності;
- специфікою вивчуваного предмета [40].

Дослідники мотиваційної сфери виокремлюють пізнавальні мотиви, що стосуються безпосередньо суті освітньої діяльності та механізмів її реалізації, а також соціальні стимули, які визначаються різноплановими взаєминами учня з оточенням [21].

До категорії соціальних мотивів належать як загальні прагнення бути корисним громаді, так і вузькоспрямовані (статусні), що базуються на бажанні посісти певну позицію в суспільстві та здобути авторитет. Також виділяють чинники соціальної взаємодії – намір свідомо оцінювати та покращувати власні способи комунікації з іншими. Під час вибору профільного навчання критично важливим є інтерес до майбутнього фаху, що виступає фундаментом для професійного становлення. Отже, старшокласникам важливо мати сформовані орієнтири у навчанні та чітке розуміння своєї майбутньої ролі. За умови наявності такої мотивації, учні демонструють прагнення до самостійного розвитку креативності та пошуку нових знань [1].

Отже, використання спеціально-підготовчих вправ учнями старшої школи під час занять з фізичної культури вимагає врахування фізичних та психолого-педагогічних аспектів їх розвитку. Тож організація освітнього процесу з використання спеціально-підготовчих вправ має ґрунтуватися на окреслених особливостях цього вікового періоду.

1.3. Особливості методики впровадження спеціально-підготовчих вправ

Методичні особливості використання спеціально-підготовчих вправ учнями старшої школи під час занять фізичною культурою ґрунтується на традиційних наукових засадах методики викладання фізичного виховання: меті, завданнях, закономірностях, принципах, методах, засобах тощо.

Розкриємо більш докладно кожен складник.

На переконання О. В. Отравенко та О. В. Ливацького, цільові орієнтири фізичного виховання повинні відповідати державним потребам, що зумовлені реальними обставинами життєдіяльності. Традиційно головним завданням вітчизняної системи фізичного гарту виступає забезпечення запитів особистості та громади у вихованні фізично досконалих, гармонійно розвинених у духовному та тілесному плані людей, готових до трудової діяльності та захисту власної країни [42]. Як випливає з формулювання мети, у ній поєднано пріоритети державної політики та інтереси кожної окремої людини.

Ми солідарні з позицією С. Черненко щодо того, що цільові орієнтири фізичного виховання передбачають реалізацію таких завдань: – у вузькому розумінні зусилля спрямовуються на комплексний розвиток фізичних спроможностей через трансформацію рухових умінь, що дозволяє вдосконалювати антропометричні показники, зміцнювати організм та підтримувати високу дієздатність; – загальноосвітній вектор передбачає планомірне засвоєння та відшліфовування базових рухових дій, зокрема професійно-прикладного та спортивного характеру, разом із оволодінням теоретичним базисом.

Рухові вміння та навички розглядаються як раціональні алгоритми виконання вправ, що були вироблені під час навчального процесу. Ключова розбіжність між цими поняттями криється в рівні контролю з боку свідомості: навички вирізняються значно вищим ступенем автоматизму, ніж вміння [59].

Більш докладно завдання фізичного виховання розкриває О. Ливацький, виокремлюючи наступні напрями:

- зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня їхньої життєдіяльності та посилення опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища;

- покращення функціональних спроможностей систем організму до досягнення безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей;

- опанування рухових умінь і навичок, які є необхідними для забезпечення безпечної життєдіяльності людини;

- засвоєння знань у галузі фізичної культури та навчання їх прикладному застосуванню задля вдосконалення організму;

- формування мотиваційних установок у тих, хто займається, спрямованих на постійне фізичне та духовне самовдосконалення;

- розбудова світогляду, моральне та етичне виховання: плекання поваги до особистості, своєї Батьківщини, майбутньої професії та самого себе [25].

Загальноосвітні завдання базуються на розумінні того, що потенціал фізичних можливостей людини може бути реалізований лише через формування рухових умінь та навичок. Іншими словами, для досягнення високого рівня фізичної підготовленості недостатньо розвивати лише фізичні якості – важливо вміти ефективно їх використовувати. Практичний досвід демонструє, що у протистоянні між фізично сильною людиною та спритною, перевага часто залишається за другою, яка вміє краще застосовувати свої здібності.

Завдання у формуванні особистості спрямовані на виховання моральних цінностей, свідомого ставлення до фізичної культури та поведінки, яка відповідає нормам національної та міжнародної етики. У цілому, це охоплює аспекти морального, естетичного, інтелектуального та трудового виховання, що формують гармонійну особистість [57].

Закономірності фізичного виховання відображені в низці принципів.

Принципи є невід'ємною частиною методології, визначаючи основоположні теоретичні положення, що відображають сутність і основні закономірності навчання, виховання, гармонійного розвитку особистості, а також суспільне ставлення до цих процесів та взаємодію педагога із тими, хто навчається.

Принципи фізичного виховання є ключовими теоретико-практичними положеннями, які відображають загальні закономірності процесу виховання і слугують основними орієнтирами для досягнення поставлених цілей [57].

Принципи фізичного виховання ґрунтуються на об'єктивних закономірностях, що не залежать від волі людини. Це означає, що організатор фізичного виховання не може створювати довільні правила тренування. Його діяльність повинна базуватися на перевірених суспільним досвідом положеннях, ігнорування яких може призвести до небажаних результатів [4].

Впровадження принципів у навчально-виховний процес істотно підвищує результативність усіх складових фізичної культури: фізичного виховання, спорту та рекреаційної діяльності. Принципи визначають ключові вимоги до структури, змісту, методів і організації процесу формування фізичної культури особистості, регулюючи рівень взаємодії між педагогом, як суб'єктом навчального впливу, і тим, хто навчається (об'єкта дії) [17].

Значну увагу привертає класифікація принципів фізичного виховання.

Єдина система педагогічних принципів, яку розглядають О. Ливацький, О. Отравенко та С. Ливацька, представлена у формі тримодульної структури. Перша категорія принципів відображає соціально-педагогічні чинники, що детермінують виховний процес як на рівні особистості, так і в масштабах соціуму. Вона визначає ключовий вектор виховання, орієнтуючи його на реалізацію актуальних соціальних запитів. У сфері фізичної культури цей модуль об'єднує засади, спрямовані на оздоровче становлення індивіда, його гармонійну інтеграцію з інтелектуальним, моральним та естетичним розвитком, а також підготовку до професійної та оборонної діяльності.

Друга група методичних принципів фізичного виховання віддзеркалює загальні закономірності освітнього процесу під час виконання фізичних вправ. Вона охоплює правила навчання, вдосконалення фізичних здібностей та загальнодидактичні положення. Дидактичні засади пристосовуються до специфіки фізкультурної діяльності та регламентують методику формування рухових навичок, опанування спеціальних знань і оптимізацію розвитку фізичних якостей. Цю категорію характеризують принципи свідомості й активності, наочності, доступності, індивідуалізації та систематичності.

Третя група принципів стосується специфічних закономірностей побудови навчально-виховного процесу і передбачає його алгоритмізацію на засадах технологічного підходу. Вона включає принципи безперервності, прогресуючого розвитку тренувальних впливів, циклічності та відповідності віковим критеріям. Реалізація цих положень потребує врахування біологічних закономірностей розвитку школяра, зокрема нерівномірності темпів формування фізичних якостей і моторних функцій, а також здатності до саморегуляції та самоуправління [29].

Відповідно до вказаної класифікації виділяють загальні, дидактичні, а також специфічні принципи фізичного виховання. Загальні засади формування фізичної культури учнів виступають фундаментальними ідеями та теоретичними підвалинами, що регулюють усі складові освітнього процесу в цій галузі. Їхнім підґрунтям є об'єктивні закономірності фізичного розвитку, що пройшли багаторічну практичну апробацію та отримали ґрунтовне наукове підтвердження.

До переліку загальних (соціальних) принципів дослідники відносять:

- принцип гармонійного становлення особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю або поєднання фізичного виховання з підготовкою до майбутньої трудової діяльності (ППФП);
- принцип оздоровчої спрямованості [29].

Крім загальних, О. Момот визначає методичні принципи, що регламентують порядок педагогічних впливів у ході формування фізичної

культури учнів. За спрямованістю цих впливів умовно вирізняють:

- принципи навчання рухових дій;
- принципи вдосконалення фізичних спроможностей;
- принципи виховання особистісних характеристик [38].

Змістове наповнення кожного із загальних принципів розкривається крізь низку вимог, що стосуються провідних напрямів становлення фізичної культури особистості та пов'язаних із ними нюансів освітнього процесу. Згідно з принципом гармонійного розвитку, фізична активність у житті людини має посідати місце, що відповідає, з одного боку, запитам соціуму, а з іншого – прагненням самої особистості [38].

До такого принципу висувається низка вимог.

Формування фізичної культури особистості має бути нерозривно пов'язаним із розвитком інших аспектів виховання. Це забезпечує комплексний підхід до розвитку інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних якостей особистості. Однобічне акцентування лише на фізичному розвитку без належної уваги до духовних якостей є неприпустимим.

Комплексний розвиток особистості. Виховання має забезпечувати гармонійну взаємодію всіх сторін особистості, уникаючи однобокості в розвитку фізичних чи духовних аспектів.

На переконання К. Філіпцової та М. Топчій, освітній процес має бути спрямований на різнопланове вдосконалення провідних фізичних здібностей, зокрема сили, витривалості та гнучкості, паралельно з формуванням критично важливих рухових умінь. Це забезпечується шляхом інтеграції загальної фізичної підготовки та спеціалізованих вправ, що відповідають потребам учня. Безперервність фізичного розвитку протягом життя передбачає, що педагогічні заходи мають спиратися на закономірності онтогенезу, гарантуючи послідовність і наступність цілей фізичного виховання. Їх слід адаптувати до статі, віку та життєвих умов, підтримуючи стабільний розвиток тілесних та особистісних характеристик.

Принцип зв'язку із життєдіяльністю (прикладний аспект підготовки до праці та захисту): фізична культура в соціумі реалізує прагматичну функцію – готує підростаюче покоління до професійної діяльності, а за потреби – до виконання військового обов'язку, забезпечуючи водночас належний рівень адаптації особистості до вимог довкілля [56].

Становлення фізичної культури учнів має орієнтуватися на створення фундаментальних засад для успішної життєдіяльності. Пріоритетним завданням виступає вдосконалення значущих рухових умінь і навичок, а також розвиток базових фізичних здібностей, необхідних для активної участі в повсякденних справах. Програми з фізичного виховання повинні фокусуватися на цьому аспекті, оскільки вони забезпечують зміцнення психофізіологічного підґрунтя для ефективного функціонування в різноманітних сферах.

Освітній процес має стимулювати опанування нових форматів рухової активності. З огляду на те, що умови життєвого середовища можуть бути мінливими, важливо, щоб школярі були готовими до адаптації та засвоєння раніше невідомих рухових дій. Це реалізується через розвиток координаційних та інших фізичних спроможностей, а також шляхом підвищення загальних функціональних можливостей організму.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька, полягає в оптимізації впливу фізичних навантажень на організм задля досягнення максимального результату у зміцненні здоров'я. Для отримання найвищого оздоровчого ефекту від занять важливо дотримуватися кількох фундаментальних правил:

- добір засобів фізичного гарту має ґрунтуватися на їхній рекреаційній цінності, що виступає обов'язковим критерієм. Методики фізичної культури повинні орієнтуватися на зміцнення організму та розширення фізичного потенціалу школярів;

- проектування та регулювання функціональних навантажень мають спиратися на закономірності зміцнення здоров'я. Це передбачає коректний

вибір інтенсивності, що відповідає можливостям та стану здоров'я старшокласників, із планомірним нарощуванням обсягів задля уникнення перевтоми;

– систематичність та єдність медичного й педагогічного моніторингу є обов'язковими для продуктивності занять. Це передбачає безперервний нагляд за станом вихованців, аналіз результатів та оперативне внесення коректив до програм, що гарантує безпеку й результативність тренувального процесу [27].

До основних принципів фізичного виховання також належать принципи:

- гуманістичної орієнтації;
- пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості;
- всебічного розвитку;
- оздоровчої спрямованості;
- індивідуалізації;
- зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності.

Принцип гуманістичної орієнтації полягає в тому, щоб визнавати цінність кожної людини як особистості, підтримувати її право на свободу, щастя та розвиток, а також сприяти реалізації її здібностей. Це передбачає створення таких умов для фізичного виховання, де людина відчуває свою значущість і гідність. Важливо, щоб методи і форми навчання не принижували гідність особистості, не завдавали шкоди її здоров'ю, а сприяли гармонійному розвитку фізичних, моральних і духовних якостей. Усі фізичні навантаження і вправи мають бути безпечними, корисними та адаптованими до індивідуальних особливостей учасників, підтримуючи їхнє прагнення до самовдосконалення [65].

Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості полягає в тому, щоб організувати систему фізичного виховання таким чином, щоб вона максимально відповідала індивідуальним і груповим потребам, а також соціальним і духовним запитам кожної людини. Це вимагає врахування як зовнішніх (сімейних, соціальних, культурних) так і внутрішніх (особистісних, емоційних, фізіологічних) чинників, що впливають на

мотивацію до занять фізичною культурою. Система фізичного виховання має формувати інтерес до фізичних вправ, спонукаючи до регулярних занять, враховуючи індивідуальні вподобання та можливості кожної людини, що дозволяє досягти кращих результатів у фізичному розвитку і збереженні здоров'я [5].

Принцип всебічного становлення особистості, за визначенням В.Пасічник та В. Ковцун, полягає в оптимальній інтеграції фізичного (тілесного) та духовного вдосконалення людини. *Принцип оздоровчої спрямованості* диктує необхідність орієнтації занять фізичними вправами на досягнення конкретних показників фізичного стану, що відповідають високим стандартам здоров'я.

Принцип індивідуалізації вимагає підбору адекватного інструментарію та методик фізичного виховання з урахуванням персональних особливостей учнів та їхнього поточного рівня підготовленості. Своєю чергою, принцип взаємозв'язку фізичного стану з іншими сферами діяльності передбачає раціональне поєднання засобів фізичного гарту з професійною, освітньою діяльністю, повсякденним побутом, а також організацією дозвілля та відпочинку населення [45].

Наступний масштабний блок охоплює методичні або дидактичні засади фізичного гарту. Як зазначають В. Товт, О. Дуло та М. Щерба, до них належать принципи: виховуючого спрямування; свідомості й активності; науковості; наочності; доступності та індивідуалізації; міцності й прогресування; систематичності та послідовності. Розглянемо сутність кожного положення детальніше.

Принцип виховуючого характеру навчання передбачає створення в освітньому процесі оптимальних умов для гартування морально-вольових якостей як фундаменту щоденної поведінки учня. Принцип свідомості й активності полягає у впровадженні творчої взаємодії між учителем та школярем для формування стабільної потреби в цінностях фізичної культури та прагнення до самопізнання. Ефективність цього процесу прямо залежить

від мотивації. Тут В. Товт, О. Дуло та М. Щерба виділяють три чинники: вплив сімейних спортивних традицій; зв'язок мотивації з очікуваними результатами (динаміка досягнень); загальні закономірності самоорганізації живих систем.

Принцип наочності у фізичному вихованні вимагає, щоб опанування рухових дій базувалося на створенні чіткого сенсорного образу діяльності. Ефективне засвоєння техніки має спиратися не лише на візуальне сприйняття, а й на слухові, вестибулярні та тактильні відчуття. Це забезпечує глибокий контроль над рухами та точність їх виконання.

Принцип доступності та індивідуалізації визначає стимулюючий рівень складності завдань з урахуванням вікових особливостей, статі, здоров'я та фізичної підготовленості школярів. Принцип систематичності й послідовності вимагає, щоб тренування не були випадковими, а підпорядковувалися логічному алгоритму. Це гарантує безперервність розвитку якостей та поступове ускладнення навчального матеріалу. Нарешті, принцип міцності й прогресування стверджує: вправа вважається засвоєною лише тоді, коли при її повторенні учень здатний продемонструвати кращий результат [53].

Окремої уваги заслуговують специфічні засади фізичного виховання. Як зазначають В. Тулайдан та Ю. Тулайдан, до цієї групи належать принципи безперервності, прогресування тренувальних впливів, циклічності, а також вікової адекватності. Розглянемо їх детальніше.

Принцип безперервності у фізичному вихованні акцентує на неприпустимості пауз в освітньому процесі, оскільки тривалі перерви нівелюють здобутий рівень підготовленості. Кожне наступне тренування має пролонгувати та поглиблювати ефект попередніх. Фундаментом адаптації організму до навантажень є раціональне чергування роботи та відпочинку. Залежно від етапу відновлення, В. Тулайдан та Ю. Тулайдан виокремлюють чотири варіанти побудови занять:

– перший тип передбачає роботу у фазі неповного відновлення, що створює умови для кумулятивного тренувального ефекту (зазвичай застосовується при багатократних заняттях на день);

- другий тип базується на проведенні заняття після завершення відновних процесів, що дозволяє підтримувати стабільну працездатність;
- третій тип використовує фазу суперкомпенсації (підвищеної працездатності), що дає змогу реалізувати інтенсивніші навантаження;
- четвертий тип характеризується занадто тривалим відпочинком, коли позитивні структурні зміни від попередньої активності майже повністю втрачаються [55].

Зрозуміло, що під час проведення занять зі здобувачами вищої освіти, найбільш оптимальний є четвертий тип занять, однак, цей тип сприяє стійкому рекреативно-оздоровчого ефекту.

При цьому принцип безперервності вимагає дотримання певних правил:

- регулярність занять;
- відсутність невиправданих перерв;
- урахування спадкоємності вправ;
- урахування взаємозв'язку вправ;
- установлення й дотримання послідовності вправ як в одному заняття, так і в системі занять.

Принцип прогресування тренувальних дій, як зазначають В. Архипенко та співавтори, полягає у свідомому нарощуванні вимог до рухової активності (через зміну обсягу та інтенсивності) у міру звикання організму до навантажень. Паралельно з цим принцип безперервності акцентує на важливості постійного освітнього процесу, оскільки паузи нівелюють здобутий рівень підготовленості. Кожне нове заняття має базуватися на ефектах попереднього, що досягається завдяки вивіреному балансу між навантаженням та відпочинком.

Принцип циклічності передбачає структурне повторення занять та їх послідовних серій. В. Архипенко та співавтори виокремлюють низку правил для його реалізації:

- організація навчання на основі логічно завершених одиниць, що циклічно відтворюються;

- забезпечення оптимальної пропорції між роботою та відновленням для досягнення сумарного (кумулятивного) результату;
- безперервне вдосконалення технічних навичок і майстерності здобувачів освіти.

Принцип вікової адекватності педагогічного впливу вимагає гнучкого регулювання рівня виховного навантаження на різних фазах розвитку індивіда. Важливо розуміти, що ці принципи функціонують лише в тісному взаємозв'язку, утворюючи єдину систему. Логічним кроком у нашому аналізі є перехід до методів фізичного виховання. Вони виступають інструментами реалізації засобів навчання для досягнення поставленої мети. До основних груп належать: методи фізичних вправ, ігрові та змагальні підходи, а також словесні й наочні методи [39].

Ключовим методом фізичного виховання є метод фізичних вправ. Він передбачає різноманітні способи організації навантажень, які впливають на організм, з урахуванням інтенсивності, обсягу і типу вправ. Основними компонентами цього методу є регулювання навантаження і відпочинку, що дозволяє досягти оптимального ефекту від тренувального процесу.

Навантаження в фізичному вихованні визначається як величина впливу фізичних вправ на організм, що включає як об'єктивні (фізичні), так і суб'єктивні труднощі, які людина повинна подолати. Це є кількісною мірою ефективності фізичних вправ, що відображає їх здатність стимулювати зміни в організмі [9].

Під обсягом фізичного навантаження – це тривалість дії фізичної вправи на організм або сумарна кількість роботи. До показників обсягів фізичного навантаження відносяться:

- тривалість фізичної роботи в тих чи тих одиницях часу;
- сумарна кількість виконаних вправ [там само].

Під інтенсивністю фізичного навантаження, як зазначає О. Худолій, розуміють потужність впливу вправи на організм за одиницю часу або темп її реалізації. Методи виконання фізичних вправ умовно класифікують на: суворо

регламентовані; стандартно-повторні; змінні; комбіновані, а також методи суворої регламентації при комплексному наповненні заняття.

Розкриємо сутність кожного підходу.

Методи суворо регламентованої вправи передбачають реалізацію рухових дій за чіткою програмою з детальним дозуванням зусиль (наприклад, гімнастика). Вони поділяються на метод розчленованої вправи (вивчення частин комбінації) та метод цілісної вправи (виконання стрибків у висоту тощо).

Метод стандартно-повторної вправи застосовується в режимах безперервної або інтервальної роботи. Він вимагає багаторазового відтворення рухів без суттєвої корекції їхньої структури та обсягу навантаження (приклад: рівномірний біг).

Метод змінної вправи передбачає цілеспрямовану трансформацію параметрів активності (швидкості, складності, темпу чи зовнішніх умов) безпосередньо під час виконання дії (наприклад, рухливі ігри).

Комбіновані методи характеризуються періодичною зміною навантаження та відпочинку. Сюди відносять повторно-прогресивні вправи, а також дії зі спадними або зростаючими інтервалами пауз.

Окреме місце посідає *метод суворої регламентації при комплексному змісті*, більш відомий як «колове тренування». О. Худолій виділяє в ньому такі базові компоненти:

- «символ колового тренування» – графічна модель вправ та черговість їх виконання;
- «станції» – визначені місця для реалізації конкретних рухових дій;
- «завдання» – безпосередній зміст вправи, обсяг навантаження, а також характер і тривалість відпочинку [57].

Під ігровим методом, як зазначають С. Чередніченко, О. Міщенко та В. Гончаренко, розуміють специфічну рухову активність, що підпорядкована обраному сюжету чи плану: вона передбачає досягнення поставленої мети

різноманітними дозволеними способами в умовах динамічної та часто непередбачуваної зміни ситуації.

Характерні властивості ігрового методу включають:

– сюжетна побудова: наявність цілісної ідеї або стратегії дій, спрямованих на реалізацію конкретного задуму;

– варіативність шляхів до мети: попри рівність вимог до всіх учасників та певні обмеження, гравці мають значну свободу у виборі засобів для перемоги;

– стимулювання ініціативи: розвиток здатності самостійно приймати рішення та виявляти активність у вирішенні проблемних ігрових моментів;

– емоційна насиченість та моделювання стосунків: створення умов для здорової конкуренції, суперництва та водночас командної співпраці між учнями;

– адаптивне управління навантаженням: можливість контролювати інтенсивність занять через відстеження зовнішніх ознак втоми та психофізіологічного стану вихованців [58].

Під змагальним методом розуміють один із варіантів стимулювання інтересу та активності учнів із настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил. Цей метод характеризується: уніфікацією предмета змагань; стандартизацією правил боротьби та способів оцінки результатів.

До вербальних методів належать: дидактична розповідь; обговорення; інструктування; супровідне пояснення; указівки та команди; словесна оцінка; словесні звіти; самопромовляння, самонакази, самоаналізи та самонавіювання; психорегулювання [58].

До методів наочності, як зазначають І. Масляк та М. Мамешина, належать підходи, що базуються на використанні зорових і рухових відчуттів, серед яких виділяють такі групи: методи натуральної та опосередкованої демонстрації (показ вправи вчителем або кращим учнем); методи демонстрації наочних посібників (використання малюнків, плакатів, фотокарток чи схем);

методи моделювання (застосування макетів спортивних майданчиків і фігур гравців); кіно- та відеодемонстрація; вибіркова сенсорна інформація; методи спрямованого відтворення відчуттів (фізична допомога тренера у коригуванні траєкторії рухів); орієнтування (використання символічних орієнтирів, як-от фішки); методи експрес-інформації (запропоновані В. Фарфелем, наприклад, запис виконання вправи на відеокамеру); методи програмування (математичний розрахунок параметрів рухів та моделювання техніки виконання вправ) [36].

Отже, до методичних особливостей використання спеціально-підготовчих вправ належать мета, завдання, закономірності та принципи, а також методи фізичного виховання.

Висновки до розділу 1.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив систематизувати теоретичні засади фізичного виховання та визначити ключові вектори формування фізичної культури особистості. За результатами дослідження зроблено такі висновки:

1. Фізичне виховання ґрунтується на розгалуженій системі принципів, які О. Ливацький, О. Отравенко та С. Ливацька поділяють на загальні (соціальні), методичні та специфічні. Загальні принципи, зокрема оздоровчої спрямованості та гармонійного розвитку, визначають соціальний вектор освітнього процесу, орієнтуючи його на зміцнення здоров'я та підготовку молоді до життєдіяльності.

2. Дидактичні засади, як підкреслюють В. Товт та М. Щерба, забезпечують ефективність навчання рухових дій через реалізацію принципів свідомості, наочності, доступності та систематичності. Особливого значення набуває принцип індивідуалізації, що дозволяє адаптувати навантаження до психофізіологічних особливостей кожного учня.

3. Специфічні принципи, за визначенням В. Тулайдана та Ю. Тулайдана, регулюють структурну побудову занять: принцип безперервності та циклічності вимагає раціонального чергування роботи й відпочинку, що є обов'язковою умовою для досягнення кумулятивного тренувального ефекту та суперкомпенсації.

4. Методологічний апарат фізичного виховання включає різноманітні підходи: методи суворо регламентованої вправи, ігрові та змагальні методи, а також вербальні та наочні засоби. Як зазначають І. Масляк та М. Мамешина, інтеграція цих методів дозволяє створити цілісний освітній простір, де рухова активність поєднується з інтелектуальним та емоційним розвитком особистості.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У СТАРШІЙ ШКОЛІ

2.1. Характеристика організаційних форм проведення занять із фізичного виховання старшокласників

Визначення та класифікація організаційних форм із різних дисциплін завжди перебували в центрі уваги науковців, що повною мірою стосується і сфери фізичної культури. Як зазначають У. Катерина та О. Андрєєва, дослідниками розроблено низку класифікацій, в основу яких покладено різноманітні ознаки. Певні відмінності в термінології та назвах форм занять обумовлені значним різноманіттям практичних підходів, а також динамічним розвитком сучасної педагогіки.

Насамперед розглянемо теоретичне підґрунтя організації освітнього процесу в закладах середньої освіти. Під формами організації освітнього процесу розуміють: спосіб побудови та проведення навчальних занять, у межах яких реалізуються зміст роботи, дидактичні завдання та обрані методи навчання [16].

Система фізичного гарту в закладах середньої освіти, як зазначає М. Перегінець, характеризується розгалуженою структурою та може бути класифікована за кількома функціональними напрямками:

Форми освітнього процесу: уроки фізичної культури як базова ланка; факультативні курси та секційні заняття з обраних видів спорту; самостійна підготовка старшокласників за індивідуальними планами; тематичні екскурсії та походи для практичного опанування навичок туризму; конференції учнівських наукових товариств, присвячені здоровому способу життя; консультативні зустрічі з учителем для коригування техніки виконання вправ; індивідуальні заняття з учнями, які мають особливі освітні потреби або перебувають у спеціальних медичних групах; навчальна практика та участь у

військово-патріотичних зборах для юнаків; підготовка проєктних робіт як форма автономного дослідження фізичних можливостей організму.

Форми контролю, оцінювання та обліку навчальних досягнень: тестування фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості); залікові вимоги з технічної підготовки; моніторинг стану здоров'я та динаміки фізичного розвитку; публічний захист індивідуальних творчих або дослідницьких проєктів як підсумок роботи за семестр.

Форми організації науково-дослідної діяльності молоді: спортивно-технічні гуртки та проблемні групи для поглибленого вивчення теорії тренувань; учнівські наукові товариства, що сприяють обміну досвідом у сфері спортивної фізіології та психології [46].

У сучасних наукових розвідках, зокрема у працях В. Темченко та колег, пропонується диференційований підхід до систематизації форматів навчання старшокласників. Дослідники розділяють процес фізичного виховання на класно-урочну та позаурочну складові: до першої категорії відносять теоретичне вивчення основ спорту (шляхом проведення тематичних бесід та дискусій) і безпосереднє відпрацювання навичок під час уроків.

Позаурочний сегмент інтегрує допоміжні методи зміцнення організму, що передбачають автономну роботу учнів індивідуально або в групах: виконання ранкового комплексу гімнастики; тренувальні сесії у вільний від навчання час; оздоровчі паузи протягом навчального дня; відвідування шкільних спортивних секцій; активну участь у масових фестивалях спорту; виступи на змаганнях із прикладних чи професійно-орієнтованих дисциплін [52].

Розкриємо зміст кожної з організаційних форми занять з фізичної культури зі старшокласниками.

Теоретичне засвоєння матеріалу в старшій школі реалізується через уроки-бесіди або стислі лекційні блоки: такий формат передбачає логічний та послідовний виклад ключових аспектів певної теми, наприклад, правил безпеки, основ суддівства або фізіології тренувань. Короткі теоретичні

вставки допомагають учням сфокусуватися на базових ідеях, що стосуються принципів здорового способу життя та техніки виконання рухів.

Ці заняття є важливим каналом передачі прикладних знань: учитель роз'яснює концепції самоконтролю, методики розвитку сили чи витривалості та основи побудови самостійних тренувань. Теоретична частина зазвичай доповнюється відеорозбором вправ або демонстрацією схем, що полегшує розуміння технічних елементів.

Така підготовка стає підґрунтям для усвідомленої практики на стадіоні чи в спортзалі: здобуті знання старшокласники згодом застосовують під час відпрацювання нормативів, проведення ігрових сесій або в межах виконання індивідуальних навчальних проєктів. Варто зауважити: саме змістовна обізнаність учня є запорукою безпечного та ефективного фізичного вдосконалення.

Важливим для нашого дослідження є твердження про те, що практичні уроки можуть мати комплексну або вибірккову спрямованість: на заняттях вибіркового типу розв'язуються навчальні завдання в межах одного модуля чи теми; натомість комплексна спрямованість передбачає опрацювання вправ із різних розділів навчальної програми.

Ще одним форматом організації діяльності старшокласників є семінарські заняття (тематичні дискусії): така форма навчання передбачає самостійне опрацювання учнями окремих питань або розділів теоретичного курсу. Після завершення підготовки проводиться колективне обговорення, під час якого школярі презентують власні напрацювання у вигляді повідомлень, стислих рефератів чи мультимедійних доповідей.

Такі заняття сприяють розвитку аналітичного мислення та критичних навичок випускників, удосконаленню вміння працювати з інформаційними джерелами, а також формуванню здатності до публічного виступу та ведення аргументованої дискусії. Цілком обґрунтованою, як зазначають Т. Кутек та І. Вовченко, є позиція, що подібні зустрічі проводяться з найбільш складних

тем програми з метою закріплення знань, отриманих під час теоретичних уроків та індивідуальної роботи [23].

Підготовка старшокласників до таких занять-дискусій передбачає виконання певних послідовних кроків: опрацювання кількох інформаційних джерел; виписування ключових положень із обов'язковим зазначенням посилань на літературу; систематизація матеріалу за питаннями на окремих картках або аркушах, спираючись на зміст проведених теоретичних уроків; поглиблення та розширення вже наявних знань із теми; доповнення й уточнення записів, а також фіксування питань, що потребують додаткового роз'яснення; обмірковування логіки відповіді (добір переконливих фактів, цитат та аргументів); ознайомлення з відгуками та рецензіями на опрацьовану літературу; концентрація уваги на головних аспектах проблеми; отримання консультації у вчителя для уточнення складних моментів.

Досвід організації освітнього процесу засвідчує, що хоча теоретичні та дискусійні форми є важливими, найбільш розповсюдженими у школі залишаються практичні уроки. Проте повноцінний розвиток особистості неможливий без індивідуального підходу, що реалізується з метою вдосконалення фізичної підготовленості та розкриття персональних здібностей кожного учня.

Зміст самостійної роботи старшокласників чітко регламентується навчальною програмою з фізичної культури, методичними рекомендаціями та вказівками вчителя. Автономна діяльність учнів 10–11 класів забезпечується комплексом засобів: підручниками, посібниками, а також опорними конспектами.

Методичне забезпечення для самостійних занять має передбачати можливість здійснення регулярного самоконтролю показників фізичного стану з боку учня. Окрім базових матеріалів, школярам рекомендується опрацювання додаткової періодичної та науково-популярної літератури зі спортивної тематики.

Самостійна робота старшокласника над засвоєнням теорії та практики може здійснюватися в шкільній бібліотеці, методичному кабінеті, на спортивних майданчиках закладу освіти або в домашніх умовах. За потреби така діяльність організовується згідно з попередньо узгодженим графіком, що забезпечує дитині доступ до необхідного інвентарю чи дидактичних матеріалів. Про терміни та обсяги самостійної роботи учнів інформують на початку навчального періоду.

При використанні складного спортивного обладнання або цифрових баз даних під час самостійної підготовки передбачається можливість отримання фахової допомоги чи консультації вчителя. Варто наголосити: матеріал, визначений для автономного вивчення, підлягає підсумковому контролю на рівні з темами, що опрацьовувалися безпосередньо на уроках [37].

Форми організації занять із фізичної культури орієнтовані насамперед на всебічний розвиток фізичних якостей учнів старших класів. Розглянемо детальніше специфіку реалізації таких занять у шкільному середовищі.

Учитель фізичного виховання розробляє цілісну систему уроків, кожен із яких має свій унікальний зміст і структуру, спрямовану на вдосконалення рухових навичок школярів. Формою заняття вважають порівняно сталу сукупність елементів його змісту: тривалість виконання вправ, кількість їх повторень, послідовність навантажень, регламентація періодів відпочинку та особливості взаємодії учнів у процесі роботи.

Зміст занять для старшокласників, як зазначає М. Зубалій, зумовлений конкретними завданнями, що відображають предметну спрямованість навчання та характер діяльності як учителя, так і учнів. Фундаментальною умовою ефективного освітнього процесу є повна відповідність обраної форми змісту навчального матеріалу.

Позанавчальна діяльність охоплює різноманітні формати фізичної активності, що сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню рівня підготовленості: ранкова фізична гімнастика, спрямована на загартовування організму та підтримку високої розумової працездатності; навчально-

тренувальні заняття в спортивних секціях, які допомагають удосконалювати майстерність через різнобічну підготовку та здобуття прикладних умінь; масові оздоровчі та фізкультурні заходи, що забезпечують змістовне дозвілля у вільний від навчання час; самостійні тренування, які дозволяють школярам підтримувати належну форму, виконуючи програму індивідуально або в групах [14].

Не можемо обійти увагою такі форми організації занять як:

- фронтальна;
- групова;
- індивідуальна;
- вільна;
- кругове тренування [там само].

Таким чином, під час організації освітнього процесу здобувачів вищої освіти з фізичного виховання необхідно виховувати різні форми: лекції, практичні, семінарські заняття, консультація, самостійна робота. Найбільш розповсюдженою формою є практичне заняття з фізичного виховання. Крім того, організація практичних занять, які є найбільш доцільним для використання спеціально-підготовчих вправ, потребує врахування таких форм як: фронтальна, групова, індивідуальна, вільна, а також кругова тренування.

2.2. Побудова та зміст занять із фізичної культури з інтеграцією спеціально-підготовчих вправ

Основним форматом реалізації фізичного виховання в 10–11 класах є практичне заняття. Його архітектоніка традиційно базується на трикомпонентній структурі: підготовчій, основній та заключній частинах. Такий розподіл зумовлений природною динамікою працездатності організму та фазовими змінами його функціонального стану під впливом фізичних навантажень.

Як зазначалося раніше, уроки можуть мати різну цільову спрямованість: вибірккову (фокусування на одному пріоритетному завданні) або комплексну (паралельне розв'язання кількох взаємопов'язаних завдань).

Заняття вибіркового типу націлені на акцентований розвиток конкретних фізичних якостей (швидкості, сили чи витривалості) або відпрацювання вузькоспеціалізованих техніко-тактичних навичок. Доведено, що широка варіативність вправ у межах вибіркового тренування є значно ефективнішою для зростання працездатності старшокласників, ніж використання монотонних методик.

При побудові комплексних занять особлива увага приділяється управлінню тренувальним процесом. Необхідно враховувати, що комбінування різних за фізіологічним впливом вправ може давати як синергетичний (позитивний), так і антагоністичний (негативний) ефект. Порушення логіки побудови такого заняття здатне призвести до зниження рівня тренуваності.

Зміст підготовчої частини уроку. Даний етап є критично важливим для успішного проведення заняття, оскільки забезпечує психофізіологічну готовність учнів до інтенсивної роботи та мінімізує ризик травматизму. Зазвичай вона триває 10–15 хвилин і включає такі ключові завдання:

- Психологічне налаштування: формування мотивації до активної діяльності, створення позитивного емоційного клімату та концентрація уваги на меті уроку.
- Фізіологічна підготовка: поступове підвищення ЧСС, активізація кровообігу та дихання, а також підготовка опорно-рухового апарату до навантажень.
- Координаційна розминка: вправи на розвиток точності рухів, просторової орієнтації та загальної мобільності.
- М'язовий розігрів: підвищення еластичності м'язів і зв'язок шляхом посилення кровотоку в робочих групах м'язів.

Методично підготовча частина структурується за наступними напрямками: загальна розминка (легкий біг, загальнорозвиваючі вправи для всіх груп м'язів); спеціальна розминка (вправи, що імітують рухову структуру основної частини, наприклад, робота з м'ячем для баскетболістів); дихальна гімнастика (нормалізація пульсу та оптимізація вентиляції легень); психологічний інструктаж (коротка бесіда вчителя щодо завдань уроку).

Варто зауважити, що для повноцінної підготовки суглобів одного бігу та розминки недостатньо, тому наприкінці цього етапу обов'язково застосовуються елементи розтягування (стретчингу).

Не можна ігнорувати той факт, що розминка є одним із фундаментальних засобів запобігання травматизму під час уроків фізичної культури з учнями старшої школи. Її проведення є критично необхідним, адже розминка не лише забезпечує розігрів м'язових волокон, а й активізує загальний функціональний стан організму, створюючи належне робоче налаштування на занятті.

Як зазначають О. Бабанін та Л. Биба, правильно організована вступна частина заняття дозволяє підготувати нервову та серцево-судинну системи до інтенсивних навантажень, що суттєво знижує ризик виникнення розтягнень або інших ушкоджень під час виконання основних вправ [2].

Другий етап уроку – основна частина (25–35 хв), спрямована на виконання ключових навчальних завдань: розвиток фізичних якостей, опанування техніки рухових дій та вдосконалення тактики. Методика її проведення, як зазначають О. Отравенко та А. Гребенюк, базується на розв'язанні двох питань: визначенні послідовності вправ різної спрямованості та оптимізації обсягу навантажень.

Перший варіант побудови передбачає послідовний розвиток якостей через комплексні навантаження:

вправи на швидкість – силова робота – витривалість;

розвиток координації – гнучкість – швидкість або сила;

спеціальна витривалість (анаеробні навантаження) – загальна витривалість (аеробна робота). Важливо, щоб обрана черговість забезпечувала синергетичний ефект і запобігала передчасному виснаженню організму старшокласників [41].

Другий варіант побудови уроку орієнтований на комплексне тренування, де пріоритетним завданням є вивчення та вдосконалення конкретних техніко-тактичних прийомів, а додатковим – цілеспрямований розвиток фізичних якостей учнів. Дана модель передбачає структурування заняття за двома великими блоками: перший присвячується технічній підготовці (освоєнню нових елементів або закріпленню вже відомих рухових дій), а другий – безпосередньому розвитку фізичного потенціалу старшокласників. Згідно з методичними рекомендаціями О. Отравенка та А. Гребенюка, найбільш доречним для 10–11 класів є поєднання на одному занятті відпрацювання не більше двох-трьох технічних прийомів із паралельним розвитком однієї або двох провідних фізичних якостей.

Третій варіант спрямований на інтегроване вдосконалення спортивної техніки та посилений розвиток фізичних можливостей випускників. У межах цього підходу виконання основних технічних прийомів чергується з інтенсивними вправами на гнучкість, швидкісно-силову підготовку та спеціальну витривалість. Кількість і обсяг вправ, що націлені саме на фізичний гарт, у цьому варіанті суттєво збільшується, що дозволяє досягти вищого рівня тренуваності та підготувати організм до підсумкових контрольних нормативів [41].

Реалізація першого варіанта побудови заняття передбачає логічне поєднання навантажень: відпрацювання швидкісних реакцій переходить у силову роботу, що завершується розвитком витривалості; в іншому випадку акцент зміщується на координацію та гнучкість із подальшим переходом до швидкості чи сили; також ефективною є модель переходу від спеціальної витривалості (анаеробні режими) до загальної аеробної продуктивності. Наприклад, швидкісний блок можна наповнити наступними спеціально-

підготовчими вправами: чергування ходьби та бігу з миттєвим виконанням рухової дії (стрибка, розвороту чи присідання) за раптовим звуковим сигналом (свистком або оплеском) по 3–4 повторення; швидкісні кидки м'яча в мішень за очікуваною командою; виконання прискорень зі старту на максимальну швидкість за сигналом вчителя; інтенсивні загальнорозвиваючі вправи (нахили, оберти, випади) з використанням спортивного інвентарю або без нього, що виконуються в темпі, заданому зовнішнім подразником [18].

Силова робота:

- тяга штанги до поясу в нахилі;
- тяга блоку за голову;
- підтягування;
- присідання зі штангою;
- підйом на носки;
- підйом штанги на біцепс;
- французький жим;
- розведення гантелей в нахилі.

Відзначимо, що ці вправи можна спростити для дівчат. Якщо хлопці можуть виконувати ці вправи зі штангами (за умов достатньої фізичної підготовки), дівчата можуть виконувати ці вправи з гантелями невеликої ваги 0,5–1 кг (також за умов достатньої фізичної підготовки) або зовсім без обтяжень.

Розвиток витривалості:

Стрибки на скакалці: на одній нозі (правій), на двох ногах, на одній нозі (лівій). Протягом певного часу, починаючи з 90 сек. на кожний етап.

Розглянемо варіант (розвиток координаційних здібностей – вправи на гнучкість – розвиток швидкості або силових якостей або витривалості):

Спеціально-підготовчі вправи на розвиток координаційних здібностей:

- біг по одній лінії;
- пересування по похилій гімнастичній лаві з використанням засобів підтримки рівноваги (гімнастичні палки);

- розгойдування у висі на канаті;
- лазіння по канату (для більш фізично підготовлених – лазіння з поясом обтяження, лазіння в два прийоми, лазіння на руках без допомоги ніг, лазіння під кутом).

Розвиток гнучкості в межах практичного заняття спрямований на підвищення амплітуди рухів у суглобах та покращення еластичності м'язових волокон, що є необхідною умовою для якісного виконання технічних елементів. Методика роботи з учнями 10–11 класів передбачає використання як активних, так і пасивних вправ на розтягування, які виконуються плавно, без різких рухів, до появи відчуття легкого напруження. Систематичне включення стретчингу до структури уроку не лише сприяє кращому відновленню організму після силових навантажень, а й формує правильну поставу та покращує міжм'язову координацію випускників. Важливо, щоб вправи на гнучкість мали прикладний характер і відповідали специфіці обраного виду спорту, забезпечуючи мобільність опорно-рухового апарату протягом усього навчального дня.

Розвиток силових якостей та зміцнення м'язів черевного преса передбачає використання комплексів, що включають підйом тулуба на спеціальному тренажері (римському стільці), підйом ніг у висі на перекладині або шведській стінці, а також різноманітні варіанти скручувань для опрацювання різних зон м'язового корсета. Наступна група навантажень спрямована на послідовний розвиток спеціальної витривалості через вправи алактатного та лактатного анаеробного характеру з подальшим переходом до загальної витривалості в аеробному режимі. Зокрема, для формування спеціальної витривалості застосовується тривалий біг підтюпцем або біг по стадіону зі зміною темпу, тоді як загальна витривалість розвивається через виконання статичних вправ (планка), серійних присідань та інтенсивного бігу на місці. Аналіз структури уроку підтверджує, що саме підготовча та основна частини заняття є найбільш сприятливими та ефективними для інтеграції

спеціально-підготовчих вправ у процес фізичного виховання старшокласників.

Заклучна частина уроку фізичної культури є важливим етапом, який має на меті завершити заняття, забезпечити ефективне відновлення організму після фізичних навантажень та підсумувати виконану роботу. Тривалість цієї частини зазвичай становить 5-10 хвилин. Це дозволяє учасникам поступово перейти від інтенсивної фізичної активності до спокійного стану і допомогти організму відновитися.

До завдань заключної частини уроку можемо віднести:

– зниження інтенсивності навантажень. У завершальній частині уроку проводиться зниження фізичних навантажень, що дозволяє організму поступово адаптуватися до відпочинку. Це важливо для запобігання виникненню перевтоми і для нормалізації пульсу, серцево-судинної системи після інтенсивних вправ. Зазвичай проводиться легка розминка або вправи на розслаблення, які знижують навантаження на організм (повільний біг, ходьба, м'яка розтяжка);

– розтяжка (заминка). Після основної фізичної активності важливо виконати вправи на розтягування м'язів (заминка), щоб зменшити ризик травм та зберегти еластичність м'язів. Розтягування допомагає зняти м'язову напругу, покращує кровообіг і допомагає уникнути крепатури на наступний день після тренування;

– підбиття підсумків заняття. Наприкінці уроку вчитель проводить невелике підбиття підсумків заняття, обговорюючи досягнення учнів і їхній прогрес. Це може бути корисним для мотивації учнів і сприяє більш глибокому усвідомленню виконаної роботи. Також можна обговорити труднощі, з якими стикалися учасники, або окремі моменти, що потребують додаткової уваги в майбутньому;

– психологічне розслаблення. Заклучна частина має також психологічний ефект, оскільки дозволяє учням зняти напругу після

інтенсивного фізичного навантаження. Це може включати прості методи релаксації, дихальні вправи або інші способи розслаблення;

– індивідуальні зауваження. Викладач може дати індивідуальні рекомендації кожному учню, базуючись на їхній роботі під час заняття. Це може бути корисним для покращення техніки або розвитку окремих фізичних якостей;

– заключна оцінка виконаних вправ. Оцінка виконання завдань і вправ на заключному етапі дає змогу учням зрозуміти, що було виконано успішно, а що потребує додаткової роботи. Це може включати формальну або неформальну оцінку їхнього прогресу в навчанні.

До особливості проведення заключної частини маємо віднести:

– активний відпочинок. Для того, щоб уникнути різких змін у фізичному стані учнів, потрібно організувати плавний перехід від активної діяльності до спокійного відпочинку;

– індивідуалізація. Заключна частина може включати індивідуальну роботу з учнями, що дозволяє краще зрозуміти їхні слабкі місця і надалі коригувати навчальний процес.

Заключна частина уроку фізичної культури є важливою для гармонійного завершення фізичної активності, надаючи можливість для відновлення організму та підготовки до наступних занять.

2.3. Напрями інтенсифікації навчальних занять із фізичного виховання учнів 10–11 класів

До основних способів підвищення результативності занять із фізичного виховання в старшій школі за умови інтеграції спеціально-підготовчих вправ належать: суворе дотримання заходів безпеки та впровадження системи запобігання травматизму під час виконання інтенсивних рухових завдань; забезпечення належної гігієни навчального процесу, що включає стан місць занять та особисту гігієну учнів; розвиток навичок свідомого самоконтролю

старшокласників за станом власного організму безпосередньо під час фізичних навантажень.

Фундаментальним обов'язком учителя фізичної культури є систематичне запобігання травматизму через реалізацію комплексної системи заходів безпеки, що включає: проведення роз'яснювальної роботи серед старшокласників щодо правил безпечної поведінки; забезпечення науково обґрунтованої організації та методики проведення як урочних, так і автономних занять; організацію надійного страхування під час виконання вправ, пов'язаних із ризиком для здоров'я, зокрема при подоланні перешкод, відпрацюванні складних технічних елементів чи занять із плавання; постійний нагляд за справністю обладнання, якістю інвентарю, а також станом спортивного одягу та взуття учнів; суворе дотримання санітарно-гігієнічних норм і врахування метеорологічних умов при проведенні занять на відкритому повітрі; регулярний моніторинг стану здоров'я та рівня підготовленості школярів, їхньої індивідуальної реакції на навантаження; підтримання належної дисципліни та контроль за безумовним виконанням правил поведінки на спортивному майданчику [35].

Для підвищення ефективності профілактики травматизму серед учнів старших класів необхідно враховувати внутрішні та зовнішні причини виникнення ушкоджень. До внутрішніх чинників дослідники відносять фізичну втому та перевтому школярів, що спричиняють розлад координації рухів, схильність організму до спазмів м'язів і судин, а також недостатній рівень попередньої фізичної підготовленості. Зовнішні фактори, як зазначають О. Бабанін та Л. Биба, охоплюють методичні помилки вчителів в організації занять, невідповідність матеріально-технічного забезпечення, незадовільні гігієнічні або метеорологічні умови, а також психологічний стан учнів, зокрема їхнє прагнення отримати високу оцінку без урахування реальних можливостей власного організму [2].

За підсумками досліджень, 75% травм, отриманих учнями старших класів на уроках фізичної культури, складають удари та розтягнення. Це

дозволяє дійти висновку, що переважна більшість ушкоджень під час таких занять мають легкий характер.

Традиційно травми поділяють на три категорії: легкі, середньої важкості та тяжкі. Легкі травми характеризуються втратою здатності виконувати фізичні вправи на період до 15 днів. Травми середньої важкості спричиняють непрацездатність до 60 днів. Тяжкі ушкодження можуть призводити до тимчасової спортивної інвалідності на термін від двох місяців до року.

Для забезпечення безпеки на уроках фізичної культури важливо розрізняти специфіку травматичних ушкоджень та гострих станів організму. Хронічні травми виникають як наслідок систематичного впливу шкідливого чинника на конкретну ділянку тіла (наприклад, утворення мозолів), тоді як мікротравми являють собою ушкодження тканин через одноразове або багатократне перевищення їхньої фізіологічної стійкості, що веде до деструкції структури й функцій клітин. До критичних станів, які потребують негайної уваги вчителя, належать: непритомність – короткочасна втрата свідомості через дефіцит кровопостачання мозку з розладом чутливості; колапс – стрімке ослаблення організму з пригніченням серцевої діяльності та життєвих функцій внаслідок болю, крововтрати чи надмірного навантаження; а також шок – глибоке пригнічення центральної нервової системи та збій у роботі всіх фізіологічних систем організму після отриманої травми [54].

Аналізуючи чинники ризику під час виконання спеціально-підготовчих вправ, В. Поліщук виділяє кілька ключових груп обставин, що призводять до травмування учнів старших класів [48]. Зокрема, автор зазначає, що неналежні метеорологічні умови та порушення санітарних норм зумовлюють від 2% до 6% випадків травматизму серед старшокласників; до цього призводять ігнорування температурного режиму, заняття під час опадів або сильного вітру, а також незадовільний стан шкільних спортзалів, майданчиків чи ковзанок. Додатковими факторами ризику є недотримання норм вологості повітря, погана вентиляція та недостатнє освітлення закритих приміщень, а на відкритому просторі – засліплення сонячним світлом, що дезорієнтує учня. В.

Поліщук також акцентує увагу на важливості медичного контролю, адже його відсутність стає причиною 4–6% травм; допуск до уроків учнів без належного огляду або з хронічними скаргами на здоров'я спричиняє швидке виснаження та розлад координації рухів [48]. Важливо, щоб фізичні навантаження відповідали рівню підготовки старшокласника, оскільки перевтома значно підвищує ймовірність помилок. Ще однією причиною (4–6% випадків) є низька дисципліна: старші школярі часто намагаються компенсувати брак техніки силовим виконанням або поспіхом, ігноруючи вказівки вчителя та правила безпеки. Крім того, на рівень травматизму впливає порушення загального режиму дня, зокрема недоречний час прийому їжі перед уроком або виконання складних вправ у стані сильної втоми.

О. Бабанін та Л. Биба виділяють такі основні причини травматизму:

- недотримання нормативних документів (статутів, наказів) щодо проведення занять із фізичного виховання та спортивного тренування – до 50%;
- недоліки методики організації занять, тренувань чи змагань – 5–10%;
- незадовільний стан матеріально-технічного забезпечення місць проведення занять – 10–25%;
- недостатній медичний контроль за фізичним розвитком і здоров'ям учасників – 4–6%.
- недисциплінованість тих, хто займається – 4–6%.
- негативні метеорологічні та гігієнічні умови – 2–6%.
- внутрішні чинники організму – 1–3% [2].

Ті ж автори впевнені, що під час використання спеціально-підготовчих вправ важливо враховувати внутрішні аспекти, що впливають на безпеку:

- стан організму. Перевтома чи перетренованість знижують увагу, захисні реакції та координацію рухів;
- хронічні захворювання або наявність вогнищ інфекції;
- індивідуальні особливості організму;
- тривала перерва у фізичній активності.

На думку О. Бабаніна та Л. Биби під час занять із фізичної культури, включаючи використання спеціально-підготовчих вправ, слід дотримуватися таких профілактичних заходів:

- забезпечення правильної методики проведення занять, включаючи спеціальні підготовчі вправи;
- виконання правил безпеки, зокрема використання справного інвентарю, захисних засобів, а також відповідного спортивного одягу та взуття;
- проведення систематичного медичного контролю за станом здоров'я учнів;
- дотримання гігієнічних норм і умов для фізичних занять;
- організація виховної та роз'яснювальної роботи з питань безпеки на заняттях фізичної культури [2].

О. Степаненко, Л. Томин, А. Ольховик та І. Мордвінова визначають ключові стратегії запобігання травматизму серед учнів старших класів, наголошуючи на важливості бездоганної організації та суворого дотримання методичних рекомендацій під час уроків [51]. На думку О. Степаненко та співавторів, мінімізація ризиків для старшокласників досягається через високий рівень самодисципліни та ґрунтовне оволодіння навичками страхування і самострахування; не менш важливою є вчасна підготовка спортивного інвентарю та місць проведення занять. Системний нагляд за виконанням правил безпеки з боку вчителя, а також належна фізична загартованість самих учнів є фундаментом безпечного освітнього процесу [51]. Крім того, О. Степаненко підкреслює необхідність висунення високих вимог до дисципліни на кожному етапі тренування, що неможливо без детального знання стану здоров'я та рівня функціональної готовності кожного старшокласника. Педагог має чітко розуміти вплив фізичних навантажень на організм підлітка, вчасно розпізнавати перші ознаки втоми та корегувати інтенсивність вправ відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Запорукою безпеки також виступає особиста перевірка справності обладнання

перед початком роботи та неухильне дотримання всіх санітарно-гігієнічних стандартів у приміщенні чи на майданчику [51].

Важливим чинником оптимізації тренувального процесу для старшокласників при використанні спеціально-підготовчих вправ є неухильне дотримання гігієнічних вимог. Як зазначає В. Ляшенко, спираючись на підходи І. Марцінковського, основними завданнями гігієни в контексті занять учнів старшої школи є детальний аналіз впливу факторів довкілля на організм підлітка з метою його подальшого оздоровлення. Дослідниця наголошує на необхідності впровадження спеціальних гігієнічних заходів, що сприяють зміцненню фізичного стану учнів та запобігають будь-яким негативним впливам під час виконання вправ. Окрім того, В. Ляшенко підкреслює, що раціональна організація занять у старших класах дозволяє не лише нівелювати ризики травматизму, а й суттєво підвищити рівень витривалості та працездатності молоді, що є необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів [34].

До основних гігієнічних засобів, що забезпечують безпеку занять старшокласників, належать комплексна оптимізація умов, режимів та змісту тренувального процесу, а також ретельний підбір методів і засобів фізичного виховання. Особливого значення для учнів старших класів набуває раціонально побудований раціон харчування та грамотне регулювання інтенсивності фізичних навантажень під час виконання вправ, що дозволяє уникнути перевтоми та травматизму. Окрім цього, важливим інструментом зміцнення організму підлітків виступає загартовування, яке підвищує їхню стійкість до зовнішніх впливів у процесі активних занять спортом [там само].

Гігієна занять для старшокласників передбачає дотримання нормативів щодо місць проведення уроків, стану інвентарю та відповідності одягу й взуття учнів гігієнічним нормам. І. Марцінковський визначає ключові вимоги до розташування, планування спортивних споруд та вибору будівельних матеріалів. Відкриті майданчики для учнів старших класів мають розміщуватися з навітряного боку з урахуванням рози вітрів; за наявності

джерел забруднення повітря поблизу, тренування підлітків доцільно переносити у закриті приміщення. До матеріалів споруд висуваються вимоги щодо низької теплопровідності та звукопроникності для температурного й акустичного комфорту молоді, а також малої гігроскопічності та достатньої повітропроникності задля природної вентиляції [35].

Критично важливим гігієнічним чинником є освітлення місць проведення занять для старшокласників, яке має відповідати чітким стандартам [3]. Зокрема, рівень світла у спортивних спорудах повинен бути достатнім та рівномірним, не створюючи при цьому відблисків, що заважають орієнтації учнів старшого шкільного віку. Спектральний склад штучних джерел світла необхідно максимально наближати до показників природного денного випромінювання. Крім того, штучне освітлення має забезпечувати стабільність світлового потоку без ефекту миготіння, що є запорукою безпеки та збереження зорового комфорту підлітків під час виконання вправ [3].

Спортивні споруди для занять з учнями старших класів мають бути забезпечені теплопостачанням для підтримання рівномірної температури в його приміщеннях і підтримки відповідної якості повітря, а також системою вентиляції.

До ключових гігієнічних характеристик матеріалів, з яких виготовляють екіпірування та взуття для старшокласників, С. Вітрищак та співавтори відносять показники теплопровідності, повітропроникності, гігроскопічності, паропроникності, а також водоемності та здатності тканини утримувати вологу [3].

Коротко розкриємо зміст цих понять:

– теплоізоляція. Залежить від теплопровідності тканин, що визначається їх пористістю, структурою, типом волокон і способом переплетення. Товсті, пухнасті тканини із високим вмістом повітря забезпечують кращу теплоізоляцію;

– пористість. Характеризується відсотковим співвідношенням об'єму пор до загального об'єму тканини;

– повітропроникність. Забезпечує терморегуляцію організму та видалення вуглекислого газу. Її рівень залежить від структури тканини, товщини та розміру пор;

– паропроникність. Дозволяє водяній парі проходити крізь тканину, що сприяє збереженню теплового балансу та видаленню продуктів життєдіяльності;

– випаровуваність. Відповідає за здатність тканини віддавати вологу у вигляді пари. Наприклад, тонкі тканини висихають швидше, тоді як вовна повільніше охолоджує тіло, ніж бавовна;

– водоемкість. Визначає здатність тканини утримувати воду під час намокання, що збільшує теплопровідність мокрого одягу;

– гігроскопічність. Забезпечує поглинання вологи з повітря, поту й інших виділень.

Спортивне взуття має відповідати таким характеристикам, як:

– водостійкість;

– вентиляція;

– легкість;

– м'якість та еластичність;

– зручність для занять фізичними вправами.

Вчитель зобов'язаний:

– ознайомлювати учнів із гігієнічними вимогами до спортивного одягу та взуття.

– роз'яснювати переваги різних матеріалів і фасонів.

– рекомендувати оптимальні варіанти для занять фізичним вихованням.

– контролювати відповідність спортивного інвентарю гігієнічним стандартам.

Ключовою гігієнічною вимогою до спортивного інвентарю для старшокласників є його цілковита травмобезпечність, що потребує регулярного контролю справності технологічних пристроїв, надійності кріплень снарядів та якості засобів страхування. Відповідно до встановлених

норм, вчитель зобов'язаний особисто оглядати обладнання перед кожним уроком і, у разі виявлення деформацій чи тріщин, забороняти виконання вправ на пошкоджених об'єктах до їх повного відновлення; водночас обов'язковим аспектом безпеки залишається дотримання старшокласниками правил особистої гігієни [40].

Одним із важливих аспектів організації занять зі старшокласниками із застосуванням спеціально-підготовчих вправ є розвиток навичок самоконтролю. Таких як:

- формування усвідомленого ставлення до здоров'я: розуміння важливості уважного моніторингу свого фізичного стану;
- засвоєння базових методів самопостереження, таких як вимірювання пульсу, оцінка дихання, фізичного самопочуття тощо;
- навчання реєстрації даних спостереження, наприклад, у щоденнику або спеціальному зошиті.
- оволодіння навичками аналізу та оцінки отриманих показників, що дозволяє учням відстежувати прогрес і помічати відхилення.
- закріплення знань на практиці: регулярне застосування методів самоконтролю у процесі занять і поза ними.

Розвиток навичок самоконтролю сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й формуванню відповідальності за власне здоров'я, що є ключовим у фізичному вихованні старшокласників [6].

Використання методів самоконтролю дає змогу старшокласникам систематично стежити за функціональним станом свого організму, фіксувати зміни у самопочутті та аналізувати динаміку показників здоров'я під впливом регулярних занять із фізичного виховання. У процесі самостійної підготовки, орієнтованої на розвиток загальної витривалості, особливе значення мають спеціально-підготовчі вправи. При цьому важливою умовою є дотримання принципу систематичності, що передбачає проведення тренувань не менше трьох разів на тиждень тривалістю від 40 до 50 хвилин.

Контроль інтенсивності навантаження: здійснюється за допомогою вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Комфортність і мотивація: заняття повинні приносити відчуття задоволення, бадьорості та покращення працездатності.

Раціональна організація самостійної роботи, яка включає правильний підбір вправ і контроль за станом організму, забезпечує ефективність тренувань та їх позитивний вплив на фізичний і психічний стан старшокласників. Постійний самоконтроль допомагає відстежувати прогрес і уникати перевантажень.

Показники самоконтролю поділяються на об'єктивні та суб'єктивні.

Об'єктивні показники – частота серцевих скорочень (ЧСС), вага тіла, потовиділення, динамометрія кисті та інші фізіологічні параметри.

До суб'єктивних критеріїв самоконтролю старшокласників належать самопочуття, рівень працездатності, наявність мотивації до занять, якість сну та апетиту, а також фіксація больових відчуттів чи тривожних станів. Педагогу необхідно навчити учнів ідентифікувати ранні ознаки перевтоми для запобігання перевантаженню організму, що зазвичай проявляється через розлади сну, втрату апетиту, падіння продуктивності та погіршення техніки виконання вправ. Окрім цього, про надмірну втому підлітків свідчать порушення координації, зниження концентрації уваги, апатія, небажання продовжувати роботу, а також фізіологічні реакції, такі як надмірне потовиділення чи тремор кінцівок.

Проведення занять із фізичного виховання для старшокласників потребує неухильного дотримання техніки безпеки, зокрема обов'язкового ознайомлення підлітків із прийомами самострахування для запобігання травматизму. Основними чинниками, що підвищують ефективність тренувань учнів із застосуванням спеціально-підготовчих вправ, є реалізація комплексних заходів безпеки, суворе дотримання гігієнічних нормативів, а також впровадження постійного самоконтролю під час виконання навантажень.

Висновки до розділу 2

Практична реалізація фізичного виховання старшокласників базується на поєднанні аудиторних занять із позанавчальними формами та самостійною роботою, що дозволяє компенсувати обмежену кількість навчальних годин. Основними формами організації процесу є практичні заняття (комплексні або тематичні), лекції, семінари та консультації. Безпосередня робота з учнями реалізується через фронтальний, груповий, індивідуальний та вільний методи, а також метод кругового тренування.

Структура типового заняття з фізичного виховання включає три обов'язкові компоненти:

1. Підготовча частина (5–15 хв): розминка та налаштування організму на роботу.

2. Основна частина (25–35 хв): вирішення головних завдань через комплексний розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили) та вдосконалення технічних прийомів із активним залученням спеціально-підготовчих вправ.

3. Заключна частина (2–5 хв): поступове відновлення функціональних систем організму.

Ефективність використання спеціально-підготовчих вправ у старшій школі забезпечується суворим дотриманням заходів безпеки, гігієнічних вимог до місць занять та екіпірування, а також впровадженням навичок самоконтролю підлітків за власним станом.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду дозволив сформулювати такі підсумки:

1. Сутність вправ: Фізичні вправи визначено як свідомі рухові дії, спрямовані на розв'язання педагогічних завдань виховання та тренування. Ключове місце в підготовці старшокласників посідають спеціально-підготовчі вправи (вступні та імітаційні), що дозволяють ефективно вдосконалювати необхідні рухові навички.

2. Теоретичне обґрунтування: Використання таких вправ базується на врахуванні індивідуальних особливостей учнів: фізіологічних (стать, стан здоров'я), психологічних (вікові новоутворення, тип характеру) та педагогічних (здатність до самонавчання, професійна спрямованість).

3. Методичні засади: Побудова занять ґрунтується на чіткому дотриманні мети, принципів та методів фізичного виховання. Практична реалізація здійснюється через різноманітні форми: практичні та лекційні заняття, консультації, а також самостійну й позанавчальну роботу.

4. Структурні особливості: Типове заняття складається з трьох частин, де спеціально-підготовчі вправи найбільш доцільно інтегрувати у підготовчу (для розминки та налаштування) та основну (для відпрацювання техніки та розвитку якостей) частини.

5. Шляхи підвищення ефективності: Успішне впровадження вправ можливе лише за умови забезпечення травмобезпеки, дотримання гігієнічних норм та навчання старшокласників прийомам самоконтролю. Врахування цих факторів дозволяє суттєво оптимізувати освітній процес.

Мета роботи досягнута, завдання виконано. Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці визначених особливостей під час занять із фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Анісімова Н. Класифікація мотивів навчально-трудової діяльності старшокласників. *Актуальні проблеми професійної та технологічної освіти. Погляд у Майбутнє*. 2023. С. 9–12.
2. Бабанін О. О., Биба Л. М. *Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика* : метод. посібник. Ужгород, 2010. 52 с.
3. Вітрищак С. В. та ін. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивно-оздоровчих комплексів. *Український медичний альманах*. 2013. № 2. С. 172–177.
4. Возний А., Долгова Н., Бурла А. та ін. Імплицитна базисність людської тілесності у фізичній культурі. *Perspective directions of development of philology, linguistics and communication science* : collective monograph. New Zealand : Aotearoa publishing, 2018. С. 41–54.
5. Гайволя Р. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 13. С. 29–33.
6. Гнилянська О., Карий О. Вплив самомотивації та самоконтролю на розвиток та досягнення цілей менеджера: стратегії та ефективні практики в організаційному контексті. *Вісник Сумського національного аграрного університету*. 2024. № 1 (97). С. 9–14. DOI: <https://doi.org/10.32782/bsnau.2024.1.2>.
7. Гордєєва К. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в науковому просторі. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. Вип. 19. Слов'янськ, 2023. С. 43–52.
8. Гришина А. В., Головка А. О. Сутність адаптивної фізичної культури в Україні. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф.

(Полтава – Лубни, 17–18 квіт. 2025 р.) / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. С. 147–151.

9. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*. 2019. № 1. С. 24–28.

10. Дмитренко С. та ін. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «Гімнастика». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Вип. 19 (38). С. 18–27.

11. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

12. Зінченко К., Ливацька С. Аспекти фізичної підготовки юних армспортсменів вікової групи 13–15 років. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17–18 квіт. 2025 р.) / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка», 2025. С. 176–179.

13. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. Дрогобич, 2015. 235 с.

14. Зубалій М. Д. Класифікація організаційних форм фізичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2011. Вип. 15. С. 439–447.

15. Кабешева А. О. Психологічний вплив засобів мобільного зв'язку на емоційно-комунікативну сферу студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2015. 203 с.

16. Качан О. А., Отравенко О. В., Омельченко С. О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посібник. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 240 с.

17. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>

18. Ковальчук Н. М., Мацкевич Н. М. Вплив вправ спрямованої дії на розвиток спритності підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2. С. 55–59.

19. Козубенко О. С., Тупсєв Ю. В. *Біомеханіка фізичних вправ* : навч.-метод. посіб. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2015. 215 с.

20. Комісова Т. Є. *Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту* : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.

21. Кремень В. Г. та ін. Профільна середня освіта: концептуальні засади для Нової української школи. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5(2). С. 1–8.

22. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання* : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017.

23. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. *Основи теорії і методики спортивної підготовки* : навч. посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

24. Ливацька С. Ю., Шпак Н. В. Фундаментальні аспекти техніки виконання спеціально-підготовчих вправ у культуризмі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців* : матеріали конф. Полтава–Лубни, 2025. С. 408–413.

25. Ливацький О. В. Методика виховання фізичних якостей у здобувачів базової середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 5–14.
26. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 102–107.
27. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Вплив занять стретчингом на відновлення організму після фізичних навантажень у професійно-прикладній фізичній підготовці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2. 2025. С. 110-118
28. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2025. № 1 (373). С. 212–218.
29. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник ЛНУ*. 2025. № 3. С. 136–147. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>.
30. Ливацький О. В., Пантелєєв Г. Методика застосування спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2025. С. 146–150.
31. Лифар А. А. Спеціальна фізична підготовка та розвиток фізичних якостей засобами атлетизму. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали конф. Харків : ХДАФК, 2023. С. 138–140.
32. Ляшевич А., Лупаїна І., Грищук С. *Динамічна анатомія* : курс лекцій. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 62 с.
33. Ляшевич А., Чернуха І. *Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту* : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

34. Ляшенко В. М. Гігієна фізичного виховання : навч.-метод. посіб. Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. 107 с.
35. Марцінківський І. Б. *Гігієна фізичного виховання і спорту* : навч. посібник. Миколаїв : НУК, 2015. 328 с.
36. Масляк І. П., Мамешина М. А. *Теорія та методика фізичного виховання* : навч. посібник. Харків : ХДАФК, 2025. 124 с.
37. Мокринська Л. Ф., Отравенко О. В. Основні аспекти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 69–72.
38. Момот О. *Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності* : навч.-метод. посіб. Полтава : Астроя, 2023. 104 с.
39. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 класи): рівень стандарту / МОН України. Київ, 2022. 42 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>.
40. Основи теорії фізичного виховання : навч. посібник / за ред. І. Д. Глазиріна. Черкаси : ЧПБ НУЦЗУ, 2018.
41. Отравенко О. В., Гребенюк А. В. Технологія використання тренажерних пристроїв зі старшокласниками на уроках фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 4 (301). С. 38–45.
42. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>

43. Отравенко О. В., Олійник В. М. Аналіз стану сформованості мотивації до рухової активності здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за допомогою гри в баскетбол. *Scientific Collection «InterConf»*. 2021. № 86. С. 209–214. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/10118>
44. Отравенко О.В. Науково-дослідна робота як складова якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(332). 2020. С.47-55. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-47-55.
45. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. URL: <https://pedagogicalacademy.com/index.php/journal/article/view/1493>
46. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в навчальних закладах різного типу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Київ, 2019. 23 с.
47. Пітин М. П. *Засоби спортивного тренування та фізичного виховання*. Лекція з навч. дисципліни. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4024/1/Тема%20№4%20Засоби%20спортивного%20тренування%20та%20фізичного%20виховання.pdf>.
48. Поліщук В. Травми під час занять фізичною культурою, їх причини та профілактика. *На Урок: освітній проект*. 2022. URL: <https://naurok.com.ua/travmi-pid-chas-zanyat-fizichnoyu-kulturoyu-h-prichini-ta-profilaktika-284476.html>.
49. Решко С. М., Яценко О. В., Гриньов І. М. *Розвиток фізичних якостей* : метод. розробка. Тема № 3. Київ, 2019. 40 с.
50. Романенко С., Прокоф'єва Л. *Теорія і методика навчання фізичної культури в ЗЗСО з основами біомеханіки фізичних вправ* : навч. посіб. Одеса, 2023. 226 с.

51. Степаненко О. С. та ін. Аналіз травматизму в спорті та шляхи його попередження. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4. № 1. С. 320–324.
52. Темченко В. та ін. Спортивно орієнтоване фізичне виховання при факультативній формі організації занять. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2022. С. 96–103.
53. Товт В. А., Дуло О. А., Щерба М. Ю. *Основи теорії та методики фізичного виховання* : навч. посіб. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. 140 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/24676>.
54. Тропін Ю. М. та ін. Аналіз досліджень щодо вивчення проблеми травматизму на уроках фізичної культури в школі. *Академічні візії*. 2025. № 39. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1616>.
55. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. *Практикум з теорії і методики фізичного виховання*. Львів : Фест-Прінт, 2017. 179 с.
56. Філіпцова К. А., Топчій М. С. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 383 с.
57. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 1. С. 19–27.
58. Чередніченко С. В. та ін. Порівняння фізичних та психологічних показників учнів, які використовували модуль панкратіон, та традиційні методи фізичного виховання. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 2. С. 71–74.
59. Черненко С. О. *Теорія й методика фізичного виховання* : навч. посібник : у 2 ч. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
60. Чумак В. В. Вікова психологія : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015. 192 с.
61. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів* : підручник : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с. Ч. 2. 248 с.

62. Школа О. М. Використання фітнес-вправ для вдосконалення рухових здібностей старшокласників у позакласній роботі. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 16–17 квіт. 2025 р.). Харків, 2025. С. 400–404.

63. Штих І. І., Попович Б. В. Психологічні чинники акцентуації характеру у підлітків. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2015. № 18 (13). С. 62–66.

64. Шутько В. В. *Основи методики фізичного виховання* : навч. посібник. Кривий Ріг : КДПУ, 2019. 144 с.

65. Zhamardiy Valeriy, Shkola Olena, Otravenko Olena, Momot Olena, Andreieva Mariia, Andrieieva Olena, Mudryk Vasyl, Slusarev Viktor, Broslavska Halyna, Putiatina Galina (2020). Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. www.ijaep.com VOL. 9 (10): 24-35.

66. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

79. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

80. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179(1). 2024. 40-48. DOI: [10.36740/ABAL202401107](https://doi.org/10.36740/ABAL202401107).

В І Д Г У К
наукового керівника
на кваліфікаційну роботу
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
Тай Давей

Кваліфікаційна робота Тай Давей на тему «**Особливості використання спеціально-підготовчих вправ учнями старших класів під час занять з фізичного виховання**» є актуальним, логічно вибудованим і методично обґрунтованим дослідженням, виконаним на належному науково-практичному рівні.

Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів інтенсифікації процесу фізичного виховання у старшій школі та педагогічно доцільного використання підготовчих та імітаційних вправ для вдосконалення рухових навичок учнів. Автор обґрунтовано розглядає спеціально-підготовчі вправи як комплексний інструмент підвищення загального рівня фізичної підготовленості та технічної майстерності старшокласників.

Робота має чітку структуру, логічну послідовність викладу матеріалу та характеризується цілісністю підходу до вирішення поставлених завдань. Здобувачем здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел, розкрито психофізіологічні особливості та антропометричний статус учнів 10–11 класів, що дозволило визначити педагогічні умови ефективного впровадження запропонованої методики.

Практична частина кваліфікаційної роботи відзначається прикладною спрямованістю. Запропоновані методичні рекомендації щодо структури занять, дозування навантажень та класифікації вправ можуть бути використані вчителями фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Робота свідчить про сформованість у здобувача професійних компетентностей, уміння самостійно аналізувати й узагальнювати наукову інформацію.

У цілому кваліфікаційна робота Тай Давей відповідає вимогам, що висуваються до робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти, заслуговує на позитивну оцінку та рекомендацію до захисту з подальшим присудженням ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики

фізичного виховання



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти Тай Давея
на тему «Особливості використання спеціально-підготовчих вправ
учнями старших класів під час занять з фізичного виховання»

Кваліфікаційна робота Тай Давея присвячена актуальній проблемі підвищення ефективності фізичного виховання учнів старших класів шляхом упровадження спеціально-підготовчих вправ у навчальний процес.

У роботі всебічно розкрито теоретичні основи використання вступних та імітаційних вправ як засобу розвитку провідних фізичних якостей, проаналізовано їхній вплив на організм старшокласників з урахуванням гетерохронності розвитку функціональних систем. Автор демонструє високий рівень теоретичної підготовки, вміння працювати з науковими джерелами та логічно обґрунтовувати власні висновки.

Практичний матеріал має вагоме прикладне значення. Запропоновані підходи до побудови структури практичних занять, вибору методів навчання та контролю за станом учнів можуть бути успішно впроваджені в освітню діяльність вчителів фізичної культури та тренерів, які працюють з учнівською молоддю. Матеріал викладено послідовно, аргументовано та з дотриманням вимог академічної доброчесності. Зміст роботи повністю відповідає заявленій темі, меті та завданням дослідження.

Кваліфікаційна робота відповідає встановленим вимогам до робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти, заслуговує на позитивну оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Рецензент:

Кандидат біологічних наук, доцент кафедри

олімпійського та професійного спорту



Сергій ШИНКАРЬОВ