

самопочуття у більшості студентів знаходиться на задовільному рівні, однак активність майже у всіх студентів, а саме 85,7% знаходиться на низькому рівні. У 59,1% студентів настрої є нормальний та знаходиться на задовільному рівні. У жодного студента не виявлено високого рівня САН.

**Перспективи подальших досліджень** полягатимуть в обґрунтуванні та розробці практичних рекомендацій для удосконалення психофізичного здоров'я студентів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бишевец Н, Лазакович Ю. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023; Вип. 4. С. 47-51.

2. Іваніцька Т. Психоемоційний стан студентів під час пандемії covid-19 та умов вимушеної соціальної ізоляції. *Матеріали конференцій МЦНД*, Житомир, Україна, 2023. С. 215–217.

3. Мазур А., Лукацький Д., Таранюк Г.П. Вивчення антропометричних впливів на показники гемодинаміки. Modern trends in the development of economic and social sectors: national and international experience: collection of reports abstracts of the International Scientific Conference of Students and Young Scientists (November 22, 2023). Kyiv: International European University. 2023. С. 140-142.

4. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2021. Вип. 4. С. 115-121.

5. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. НУФВСУ. Київ, Україна, 2009. с. 1-3.

## **ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ –ПІДЛІТКІВ**

**Дарія Каденчук, Олександр Шевчук, Христина Каламарчук**

*Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»*

*Волинської обласної ради,*

*Луцьк, Україна*

**Анотація.** У статті розглянуто вплив секційних занять на рівень фізичного стану школярів-підлітків. Виявлено, що систематичні заняття у спортивних секціях вірогідно позитивно впливають на низку показників фізичного стану підлітків.

**Ключові слова:** фізичний стан, підлітки, спортивні секції, фізичне виховання, фізичні вправи.

**Вступ.** Дослідження фізичного стану дають змогу пізнати закономірності становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти

індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять та основні умови самоконтролю [1; 5; 6].

**Мета дослідження** – виявити вплив секційних занять на фізичний стан учнів середнього шкільного віку.

**Матеріал і методи дослідження.** У роботі використовувалися аналіз і узагальнення психолого-педагогічної та методичної літератури, анкетування, фізіологічні методи, тестування, педагогічний експеримент.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Середній шкільний вік характеризується як найбільш складний період для розвитку фізичних якостей. Його специфічною особливістю є бурхливе біологічне дозрівання, яке визначає не тільки фізіологічний, але й соціальний стан школярів [2; 3; 4].

Аналіз результатів нашого дослідження показує, що за більшістю тестів, за якими визначали фізичну підготовленість, хлопці експериментальних груп переважають контрольну. Найбільшу різницю зафіксовано у розвитку сили, витривалості та гнучкості. Такий стан зумовлений змістом навчальних та індивідуальних тренувальних занять, формуванням інтересу до занять тими чи іншими видами спорту.

У розвитку сили вірогідна різниця простежується в основному в підлітків 13–15 років; у розвитку швидкісно-силових якостей – у 12–13 років.

Результати наших досліджень показують, що функціональні можливості школярів експериментальних груп вірогідно вищі ( $p < 0,05$ ), ніж у контрольній. Підвищення функціональних можливостей підлітків експериментальних груп пояснюється тими засобами, які застосовують тренери на заняттях та сумлінним виконанням домашніх самостійних завдань.

**Висновки.** Таким чином, педагогічний експеримент показав вірогідно вищий рівень фізичного стану школярів середнього віку, які займаються у спортивних секціях. Отже, заняття у позакласних формах фізичного виховання, зокрема, у спортивних секціях, мають позитивний вплив на здоров'я дітей підліткового віку.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** полягають у вивченні впливу різних видів спорту на фізичний стан учнів середнього шкільного віку.

#### **Список використаної літератури:**

1. Боднар І.Р., Андрес А.С. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ; 2016; 4, С. 11–16. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB\\_2016\\_4\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_4_4).
2. Дмитренко С. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. С. 69–76. <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/594>
3. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 12–13 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019 (8). С. 42–49. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642>.

4. Жерновнікова Я.В. Формування рухових якостей учнів основної школи: диференціація фізичних навантажень та урахування рівнів біологічного розвитку. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2018. 1(30). С. 17–22. DOI <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2018-1-29-03>.

5. Могильний Ф.В. Дослідження функціонального стану організму учнів 11–15 років. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 102. Т.1. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. М.О. Носко. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 263-266.

6. Фурман Ю.М, Брезденюк О.Ю, Мірошніченко В.М. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020. № 1. С.40-43. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43>.

## ФІСТБОЛ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Сабіна Козарь, Дмитро Христенко

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради  
Харків, Україна*

**Анотація.** Головним завданням фізичного виховання школярів є зміцнення здоров'я, а також розвиток фізичних якостей, сприяння правильному фізичному розвитку, пропаганда здорового способу життя, можливість навчити і вдосконалювати важливі рухові навички та вміння. Все це можна реалізувати за допомогою інноваційного засобу фізичного виховання, а саме – фістболу.

**Ключові слова:** фістбол, розвиток фізичних якостей, командна гра, інноваційні засоби фізичного виховання школярів.

**Вступ.** У сучасній освіті тривають пошуки нових шляхів розвитку, життєвих орієнтирів, переосмислення цінностей. Оновлені напрями освіти вимагають вироблення нових стратегій, формування перспективних цілей освітньої системи, впровадження інновацій. Тільки інноваційна, за своєю сутністю, освіта може виховати людину, яка живе за сучасними інноваційними законами глобалізації, є творчою, самостійною й самодостатньою особистістю, яка керується в житті власними переконаннями [1].

**Мета та завдання дослідження.** Мета – виокремлення фістболу як інноваційного засобу фізичного виховання школярів.

**Завдання:** проаналізувати науково-методичні джерела стосовно фістболу; огляд правил гри у фістбол; визначити місце фістболу у фізичному вихованні школярів.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження ми використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз відеоматеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нагальні вимоги до сучасних освітніх установ були сформульовані в Законі України «Про освіту», «Про повну