



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ С.П. КОРОЛЬОВА



# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції,  
присвяченої 100-річчю Поліського національного  
університету

17 травня 2022 р.  
м. Житомир



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ІМЕНІ С.П. КОРОЛЬОВА**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових праць  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції,  
присвяченої 100-річчю  
Поліського національного університету**

**м. Житомир – 2022**

УДК 796.011.3

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Поліського національного університету (протокол № 9 від 25 травня 2022 р.)*

**Рецензенти:**

**Пронтенко К. В.**, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України, доктор пед. наук, проф. кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ЖВІ ім. С. Корольова;

**Мицка І.В.**, кандидат пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення ЖДУ ім. І. Франка.

**Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи:** зб. наук. праць II Всеукраїнської наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю Поліського національного університету (Житомир, 17 травня 2022 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: В-во «Рута». 2022. 100 с.

У збірнику представлено результати теоретичних та прикладних досліджень II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи».

**Головний редактор**

*Грибан Григорій Петрович* – доктор пед. наук, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

**Редакційна колегія**

*Ткаченко Павло Петрович* – кандидат пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет;

*Пронтенко Костянтин Віталійович* – доктор пед. наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. Корольова;

*Булгаков Олексій Ігорович* – кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

*Мицка Іван В'ячеславович* – кандидат пед. наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© Поліський національний університет, 2022

© ПП «Рута», 2022

## ЗМІСТ

<b>Бойко Д.В.</b> ИСТОРИЯ ЕВРЕЙСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ( МАКАБИАДА).....	7
<b>Вербельчук Т.В., Пясківський В.М., Вербельчук С.П., Подорожна Ю.В.</b> АППРОДУКТИ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ.....	11
<b>Грибан Г.П.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ЗДОБУВАЧАМИ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ».....	16
<b>Грибан Г.П., Ткаченко П.П.</b> ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ-АГРАРІЇВ.....	25
<b>Домінюк М.М.</b> ПЕРСПЕКТИВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ЖІНОК ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ.....	29
<b>Жамардій В.О.</b> ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	34
<b>Козак Є.П., Плахтій П.Д., Денисовець А.П.</b> КЛЮЧОВІ СТАНДАРТИ ЯКОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	39

<b>Курилло Т.В., Гресь М.Я., Засік Г.Б., Острогляд А.Є.</b> БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	43
<b>Мазур К.М.</b> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ...	48
<b>Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЛІСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ.....	54
<b>Пронтенко В.В.</b> МОЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА ЕЛЕМЕНТАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД...	60
<b>Радіонова О.Л., Логвінова Я.О.</b> ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	63
<b>Саранча М.П., Мичка І. В.</b> ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	67
<b>Сопотницька О.В.</b> МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	72
<b>Толошна С.М.</b> ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	77

<b>Філіна В.А.</b> ДЗЮДО: СПОРТ ЧИ МИСТЕЦТВО?.....	84
<b>Шандригось В.І.</b> НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ» У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	88
<b>Шевченко О.В., Мельнік А.О.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУ- ВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	92

# НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ» У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шандригось В. І.

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені В. Гнатюка*

**Актуальність теми дослідження.** Система підготовки фахівців з фізичної культури і спорту на рівні магістра повинна здійснюватися до сучасних вимог держаного рівня. Магістратура є другим рівнем вищої освіти, де на перший план виходить технологія: навчання фізкультурно-спортивним видам, спортивного тренування, підготовки спортсменів, засвоєння професійних умінь проведення академічних занять з спортивно-педагогічних дисциплін, тренувальних занять, спортивних змагань, планування і контролю. Поряд з навичками проведення практичних і теоретичних занять відбувається засвоєння умінь науково-дослідної роботи. Акцент робиться на особливостях роботи у ЗВО. Вище зазначене дозволяє забезпечити досягнення мети системи вищої освіти – підготовки професіоналів для роботи у галузі фізичної культури і спорту [4, 5].

На сьогодні у вітчизняній науці обмежена кількість досліджень, що пов'язані з вивченням досвіду професійної підготовки магістрів з фізичної культури і спорту. Однак, необхідно зазначити, що у наукових працях представлені питання щодо структури та змісту навчальних дисциплін:

«Професійна діяльність тренера», «Охорона праці в галузі», «Загальні основи неолімпійського спорту», «Загальна теорія спорту для всіх», «Професійний спорт», «Нетрадиційні методи відновлення у фізичній культурі та спорту», «Основи науково-дослідної роботи», «Моделювання і прогнозування у спорті», практика-стажування магістрів [1–6].

Тому, актуальність даного дослідження пов'язана з переглядом системи підготовки та перепідготовки даних

фахівців відповідно до впровадження в навчальний процес ТНПУ імені В. Гнатюка дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» і розробки відповідного навчально- методичного забезпечення, що, в свою чергу, підвищить рівень інтелектуальності, теоретичної освіченості та адаптованості до сучасних вимог індустрії спорту майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження** – дослідити науково-методичне підґрунтя запровадження нормативної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» її структуру та зміст.

**Методи дослідження:** метод системного аналізу; метод аналізу та узагальнення документальних матеріалів; метод первинного вітчизняного досвіду; метод порівняння та абстрагування.

**Результати досліджень.** Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Дана дисципліна входить до професійного циклу освітньої програми і її впровадження обумовлюється сучасними вимогами до фахівця галузі фізичної культури і спорту.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень.
2. Адаптація, навантаження та відновлення в системі підготовки висококваліфікованих спортсменів.

*Метою* викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» є формування в магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вчених та світової практики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні *знати*:

- структуру та рівні підготовленості тренера;
- психологічні чинники успішної діяльності тренера;



- особливості побудови мікро-, мезо- і макроструктур тренувального процесу з позицій адаптації;
- процеси втоми та відновлення;
- фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень.

*Уміти:*

- складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень;
- здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю;
- формувати мотивації спортивної діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години, 3 кредити ECTS. Підсумкова атестація здійснюється у формі іспиту. Програма занять включає лекційний курс, семінарські заняття, самостійну роботу. Формування знань з навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» повинно здійснюватися на підставі міжпредметних зв'язків та накопичених знань отриманих студентом на попередніх курсах. Відповідно до вищезазначеного нами відкориговані окремі теми з дисциплін медико-біологічного циклу та спортивно-педагогічних дисциплін.

Відповідно до *першого модуля* студентам необхідно опанувати питання, що пов'язані з: професійною діяльністю в спорті; основними напрямками вдосконалення системи підготовки спортсменів; формуванням довготривалої адаптації у процесі річної та багаторічної підготовки спортсменів; періодизацією річної підготовки як основою формування ефективної довготривалої адаптації; побудовою процесу підготовки кваліфікованих спортсменів.

*Другий змістовний модуль* обумовлюється формуванням системи знань з: основ теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів; адаптації опорно-рухового апарату та функціональних систем; навантаження, як складового компоненту системи підготовки спортсменів; втоми та відновлення в системі підготовки спортсменів.

У процесі опанування програми дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» у магістрів з фізичної культури і спорту формується обсяг знань та вмінь щодо вирішення певних професійних завдань з урахуванням загальнокультурних і професійних компетенцій.

### **Висновки.**

1. Відповідно до сучасних вимог індустрії спорту виникає необхідність в удосконаленні системи підготовки фахівців зі спорту, тому актуальність полягає у впровадженні дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» у навчальний процес ЗВО.

2. Перспектива впровадження дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» обумовлюється необхідністю та систематизацією формування знань та підвищенню вимог до магістра з фізичної культури і спорту. Опанування знаннями і вміннями з даного навчального курсу, на рівні з іншими фаховими дисциплінами, дозволить майбутньому фахівцю бути більш освіченим у теоретичному плані та адаптованим до практичної діяльності відповідно до сучасного розвитку суспільства.

### **Список літературних джерел**

1. Борисова О.В., Матвеев С.Ф. Проблемы и пути их решения на примере учебной дисциплины «Профессиональный спорт». Материалы международной научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств. Ч. 2. Минск, 2012. С. 272-275.

2. Бріскін Ю., Передерій А., Пітин М. Удосконалення структури та змісту навчальної дисципліни «Професійна майстерність тренера», Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. № 1. С. 74-79.

3. Матвеев С.Ф., Крапивницкая Т.А. Структура стажировки магистров в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины. Материалы международного конгресса «Спорт для всех». Кишинев, 2011. С. 90–93.

4. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, О.А.

Шинкарук, В.І. Воронова, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича, О.А. Шинкарук. Київ, 2017. 634 с.

5. Савченко В.Г., Долбишева Н.Г. Професійна діяльність магістрів з олімпійського спорту. Дніпропетровськ, 2011. 170 с.

6. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Навчальна дисципліна «моделювання і прогнозування в спорті» у підготовці магістрів зі спорту. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків, 2018. С. 118–122.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Шевченко О.В., Мельнік А.О.**

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний стан суспільства потребує докорінної зміни традиційного погляду на зміст освіти. При визначенні цього важливого компонента педагогічної системи треба урахувати те, що діяльність людини в будь-якій сфері особистого чи суспільного життя регламентована певними правилами. Саме вони і мають становити зміст навчання та виховання [5, с. 86].

Технологізація освітнього процесу має на меті відмову від довільності, невизначеності у побудові педагогічного процесу і перехід до наукової вмотивованості кожного його елемента, етапу, максимальної спрямованості на ефективний результат. Педагогічний процес цілеспрямованої систематичної діяльності з формування життєво важливих рухових умінь, навичок, розвитку фізичних якостей, отримання знань про свій організм, засоби підвищення фізичного стану і зміцнення здоров'я, а також формування інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, тобто виховання фізичної культури особистості – фізичне виховання.

У руслі нових теоретико-методологічних надбань теорія і методика фізичного виховання розвивається під впливом ряду

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових праць  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції,  
присвяченої 100-річчю  
Поліського національного університету  
17 травня 2022 р.**

Відповідальний за випуск П. П. Ткаченко  
Комп'ютерна верстка Г. П. Грибана

Підписано до друку 14.06.2022. Формат 60x84/16  
Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1  
Ум. друк. арк. 6,25.  
Наклад 100 прим. Зам. № 3457.

**Віддруковано в ПП «Рута»**  
10014, Україна,  
м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК №3671 від 14.01.2010  
*e-mail*: ruta-bond@ukr.net  
*моб.* 0679621687