

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана  
Франка

Хмельницький національний університет

Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу

**МАТЕРІАЛИ**  
**V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ**  
**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ**  
**РУХОВОЇ**  
**АКТИВНОСТІ**  
**МОЛОДІ УКРАЇНИ**

27 КВІТНЯ 2023 р.

**Організаційний комітет:**

**Кондрацька Галина Дмитрівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

**Лук'янченко Микола Іванович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Павлюк Євген Олександрович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

**Огнистий Андрій Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

**Чепелюк Анна Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Піць Богдан Миколайович** – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

У збірнику представлено виклад статей (результати дослідження), поданих на V Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

## ЗМІСТ

<b>Передмова.</b> Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді	...8
---	------

### НАПРЯМ І

#### РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Машталер І., Левицька Х.**

Спортивно-бальні танці як засіб мотивації учнів до  
навчальної діяльності у процесі фізичного виховання.....9

**Чопик Р., Библів Д.**

Вплив фізичної культури на психологічне  
благополуччя особистості.....19

**Борисевич Л., Чепелюк В., Шукатка О.**

Заняття з фізичного виховання у спеціальних  
медичних групах та шляхи їх удосконалення.....29

**Мостова Д., Ладика П.**

«Гормони щастя» у повсякденному житті  
та в спорті.....38

**Шандригось В., Потішний Т., Бздир С.**

До питання силової підготовки юнаків-паурліфтерів  
на етапі початкової підготовки.....47

**Федорищак Р., Мельник М., Гаврилюк І.**

Питання здорового способу життя та рухової активності,  
як запоруки здоров'я кожної особистості.....60

**Сарай А., Осадченко Т., Алексєєв О.**

Чинники та мотивація учнів до здорового  
способу життя.....71

**Зварич Г., Онисько Б., Малай Г.**

Аспекти формування здорового способу  
життя учнів молодшого шкільного віку.....81

**Кобзар Д., Алексєєнко-Лемовська Л.**

Туристична діяльність в закладах освіти як умова  
гармонійного розвитку здобувачів освіти.....91

<b>Полякова О., Борейко Н., Поляков І.</b> Рухова активність у первісному суспільстві: спроба історіософського аналізу і складності дослідження.....	101
<b>Карабанов Є., Маріонда І., Прокопенко Ю .</b> Фізична активність як складова дорослого населення.....	110
<b>Соломчак Х.</b> Формування рухової активності підлітків як підготовка до занять туризмом.....	119
<b>Тігаренко Т.</b> Особливості проведення занять оздоровчим фітнесом при порушеннях постави.....	134

## НАПРЯМ ІІ

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ МОЛОДІ УКРАЇНИ

<b>Сапрун С., Машталер І., Дека І., Корнієнко С.</b> Використання технології Wyscout для аналізу техніко-тактичних дій футболістів.....	144
<b>Малетич Н., Гук Н., Орищак Т.</b> Вплив занять фізичною культурою на розвиток дітей дошкільного віку.....	162
<b>Максим'як Я., Пурій Г., Бурак О.</b> Формування світогляду, моральних і духовних якостей особистості засобами фізичної культури.....	171
<b>Веселовський А., Котула Т.</b> Основи управління у підготовці технічної майстерності юних міні-футболістів 7-8 років.....	181
<b>Вовк К., Наумчук В.</b> Розвиток швидкісних здібностей як чинник фізичного вдосконалення школярів.....	193
<b>Самойлик С., Максим'як В.</b> Мотиваційна складова процесу засвоєння знань майбутніх вчителів фізичної культури під час навчання баскетболу.....	204

- спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К. 2003. 105 с.
2. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К., 2001. 61с.
  3. Запорожанов В.А., Кузьмін А.І., Созанські Х. Комплексна система оцінки перспективних можливостей юних спортсменів. *Наука в олімпійському спорті*. К.1994. 30-36.
  4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л. Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
  5. Лісенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. К. Олімпійська література. 2003. 268 с.
  6. Максименко І.Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2007. №1. 78-80.
  7. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія та її практичні програми*: [підручник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання та спорту]. К. Олімпійська література. 2004. 808 с.
  8. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. К. Олімпійська література. 2005. 294 с.

**Каріна Вовк<sup>1</sup>, Володимир Наумчук<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
<sup>2</sup>кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри  
теоретичних основ і методики фізичного виховання*

*<sup>1,2</sup>Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка, Україна*

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ**

***Анотація.** У статті висвітлено основні теоретико-методичні положення розвитку швидкісних здібностей школярів. Розвиток швидкісних здібностей розглянуто складовою фізичного вдосконалення особистості.*

*Встановлено, що на відміну від інших фізичних можливостей, швидкісні здібності менш за все підлягають цілеспрямованому впливу, оскільки носять переважно вроджений характер.*

*Розкрито твердження про те, що належний розвиток швидкісних здібностей сприяє прояву інших фізичних якостей і формуванню життєво важливих рухових умінь та навичок, стимулює функції багатьох органів і систем організму.*

*Визначено чинники, які зумовлюють прояв швидкісних здібностей.*

*Доведено, що їх розвиток та вдосконалення тісно пов'язані з силою м'язів, гнучкістю, здатністю до розслаблення, координацією і технікою рухів.*

**Ключові слова:** *швидкісні здібності, школярі, фізичне вдосконалення.*

**Abstract.** *The article highlights the main theoretical and methodological provisions for the development of speed abilities of schoolchildren. The development of speed abilities is considered a component of the physical improvement of the individual.*

*It is established that, unlike other physical capabilities, speed abilities are the least subject to targeted influence, since they are mainly innate.*

*The statement is disclosed that the proper development of speed abilities contributes to the manifestation of other physical qualities and the formation of vital motor skills and abilities, stimulates the functions of many organs and systems of the body.*

*The factors that determine the manifestation of speed abilities are determined.*

*It is proved that their development and improvement are closely related to muscle strength, flexibility, ability to relax, coordination and technique of movements.*

**Key words:** *speed abilities, schoolchildren, physical improvement.*

**Вступ.** На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання розвитку рухових якостей школярів як важливої складової їх фізичного вдосконалення, необхідної для формування

рухових функцій, успішного оволодіння технікою рухових дій, збереження та зміцнення здоров'я.

Однією з педагогічних умов вдосконалення процесу фізичної виховання учнів є планування цілеспрямованих педагогічних дій з використанням засобів та методів розвитку рухових здібностей. Важливе місце у цьому процесі належить швидкісним здібностям школярів, оскільки вони значною мірою визначають їх рухові можливості і здатність вирішувати рухові завдання. Розвиток швидкісних якостей є важливою складовою всебічного й гармонійного розвитку особистості [2]. Швидкісна підготовка стимулює функції багатьох органів та систем організму, сприяє прояву інших фізичних якостей, формуванню життєво важливих рухових умінь та навичок.

Добре розвинуті швидкісні здібності виступають необхідною передумовою успішного навчання техніки фізичних вправ, а також покращення фізичного стану дітей та підлітків [8]. Особливої актуальності вона набуває у процесі роботи зі школярами при вирішенні не тільки виховних, але й освітніх та оздоровчих завдань фізичного виховання. Саме тому проблема розвитку швидкісних здібностей привертає значну увагу науковців та фахівців. Зокрема різноманітні аспекти розвитку швидкісних можливостей людини розглядаються у роботах М.М. Булатової, Т.Ю. Круцевич, В.І. Ляха, В.М. Платонова, О.М. Худолія, Б.М. Шияна та ін.

Актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої

особистості школяра, вдосконалення її рухових умінь та навичок, реалізацією істинних сил, а з іншого, необхідністю сучасних розробок покращення й оптимізації процесу фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти шляхом цілеспрямованого розвитку їх швидкісних здібностей [6].

**Мета дослідження:** розкрити основні теоретико-методичні положення розвитку швидкісних здібностей школярів.

**Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати швидкісні здібності людини.
2. Визначити чинники, які зумовлюють прояв швидкісних здібностей.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети та розв'язання завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У науково-інформаційному просторі швидкісні здібності визначаються як можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу [1, 4, 5, 8, 10]. Розрізняють елементарні (швидкість реакції, швидкість окремого руху, частота (темп) рухів) і комплексні (швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу набирати максимальну швидкість та спроможність довготривало підтримувати її) форми прояву швидкісних здібностей [1, 5, 8].



Швидкісні здібності на відміну від інших фізичних можливостей менш за все підлягають вихованню і носять переважно вроджений (спадковий) характер. Приклад тому – дуже повільне зростання результатів у спринті.

Розвиток швидкості та її подальше вдосконалення тісно пов'язані з силою м'язів, гнучкістю і здатністю до розслаблення, координацією і технікою рухів. Тому в умовах виконання об'ємних силових вправ швидкість рухів зазвичай тимчасово знижується і може підвищуватися через 2-6 тижнів після того, як ці навантаження припиняються або зменшуються. У цей період використовуються головним чином швидкісні вправи з неграничним обтяженням [2].

Основними передумовами високого прояву швидкості є: структура м'язів, внутрішньом'язова та міжм'язова координація; рухливість нервових процесів, яка проявляється в досконалості перебігу процесів збудження та гальмування у різних відділах нервової системи, а також рівень нервово-м'язової координації; потужність та ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму; рівень розвитку швидкісно-силових якостей та гнучкості; інтенсивність вольових зусиль [3,10].

*Рухливість нервових процесів.* Збудженість рухових центрів нервової системи лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів. Під лабільністю нервових процесів розуміється швидкість переходу від збудження до гальмування, і навпаки, в рухових нервових центрах. Тільки при дуже швидкій зміні рівня збудження та гальмування в рухових центрах нервової системи та

відповідній регуляції нервово-м'язового апарату може бути досягнута висока частота рухів у поєднанні з оптимальним прикладанням сили. Разом з цим, процеси гальмування протікають значно повільніше, ніж процеси збудження. Внаслідок цього при досить високій частоті рухів може виникати швидкісна напруженість (співпадає збудження м'язів-синергістів та антагоністів). Щоб попередити це негативне явище, доцільно виконувати швидкісні вправи з варіативною частотою рухів [9].

Найбільш сприятливі передумови для вдосконалення рухливості нервових процесів формуються у дитячому та підлітковому (до 12 – 13 років) віці під час формування типологічних властивостей ЦНС. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку швидкісних якостей у дитячому віці.

*Потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму.* Найбільш рухливим енергетичним процесом є ресинтез АТФ за рахунок креатинфосфату (КФ). Ця реакція досягає свого максимуму на 2 – 3-й секунді від моменту початку високоінтенсивної роботи. Швидко включення цього процесу поєднується з його великою потужністю (кількість утворення енергії за одиницю часу), що забезпечує можливість виконувати роботу з дуже високою інтенсивністю організму. Проте ємність цього енергоджерела невелика. Вже на 6-8-й секунді високоінтенсивної роботи швидкість утворення енергії починає знижуватися, а на 30-й падає майже вдвічі. Внаслідок високої інтенсивності швидкісної роботи виникає значний кисневий борг. Він може становити 95%

кисневого запиту, що призводить до значного накопичення молочної кислоти у м'язах та крові. Тому здатність до погашення кисневого боргу і потужність буферних систем також мають велике значення для досягнення високих результатів у вправах швидкісного характеру [4].

Для розвитку рухливості та потужності креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму необхідно виконувати вправи з граничною і майжеграничною інтенсивністю тривалістю від 2 – 3 до 6 – 8 с. Для розширення ємності цього джерела енергії та можливостей буферних систем організму тривалість виконання вправ має складати від 8 – 10 до 20 – 30 с, але з трохи меншою інтенсивністю [7].

*Рівень розвитку швидкісної і вибухової сили.* Швидкість у цілісних рухах залежить не тільки від рівня розвитку власне швидкості, а і від інших факторів. Наприклад, швидкість бігу залежить від частоти та довжини кроків. Довжина кроків у свою чергу, залежить від довжини ніг, сили та швидкості відштовхування та амплітуди рухів нижніх кінцівок. Тому методика розвитку швидкості повинна органічно містити в собі і розвиток швидкісно-силових якостей. Високий рівень вибухової сили сприяє покращенню здатності до швидкого початку рухів, зростанню швидкості у стартовому розгоні. Зростання швидкісної сили позитивно впливає на частоту рухів та максимальну швидкість циклічних локомоцій [5].

*Рівень розвитку гнучкості.* Еластичність м'язів, зв'язок та раціональна міжм'язова координація є необхідною передумовою

виконання рухів з великою амплітудою і меншими витратами енергії. При недостатньому розвитку гнучкості та міжм'язової координації не може бути досягнута необхідна амплітуда рухів. М'язи-синергісти будуть переборювати надто великий опір м'язів-антагоністів по ходу руху, і особливо в крайніх точках його амплітуди. Тому вправи на розтягування та розслаблення м'язів, а також вправи на вдосконалення міжм'язової координації у конкретному русі повинні бути органічною складовою частиною тренування, спрямованого на розвиток швидкості [7].

*Концентрація вольових зусиль.* При виконанні швидкісних вправ на людину не діє безпосередньо будь-який сторонній подразник, як наприклад, при гри у баскетбол дії суперника, тому необхідно створювати у гравця установку на свідому концентрацію вольових зусиль при виконанні швидкісної вправи з максимальною інтенсивністю [10]. Водночас доцільно створювати спеціальні зовнішні подразники, що стимулюють максимальні вольові напруження, наприклад біг із гандикапом, естафетний біг та ін. Для підвищення емоційного фону тренувань та мобілізації вольових зусиль доцільно широко застосовувати ігровий і змагальний методи вправ [8, 9].

Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають

різкістю.

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу – спринт) [3].

До фізичних вправ, як засобів удосконалення швидкості, ставляться такі вимоги[4]:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- їх тривалість не має перевищувати 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Дозування навантаження у вправах, що спрямовані на розвиток швидкості рухової реакції (за В.І. Ляхом)

Група вправ	Тривалість, с	Число повторень	Інтервали відпочинку, с	Клас
Вправи спрямованого впливу	Миттєві рухи	8-10	10-30	1-4
		10-12	10-30	5-9
		12-14	10-30	10-11

Дозування навантаження у вправах, що спрямовані на розвиток

швидкості поодиноких рухів (за В.І. Ляхом)

Група вправ	Тривалість, с	Число повторень	Інтервали відпочинку, с	Клас
Вправи спрямованого впливу: стрибки, метання, кидки	Від миттєвого до 1-2 секунд	8-10	10-30	1-4
		10-12	10-30	5-9
		12-14	10-30	10-11

Дозування навантаження у вправах, що спрямовані на розвиток частоти рухів (за В. І. Ляхом)

Фізичні вправи	Параметри рухових якостей					Додаткові методичні вказівки
	Дозування	Час, тривалість (відстань)	Інтенсивність (%)	Інтервали відпочинку (с)	Зміст відпочинку	
Стрибки через коротку скакалку	Від 5-6 разів до 2-3 серій	-	95-100	20-30 після кожної серії	Прискорена ходьба	Індивідуальний підхід до кожного учня
Лазіння по гімнастичній стінці зі зміною темпу	3-4 серії	на всю висоту	75 від максимальної	Після 1 серії відпочинку ок 30 с, далі: 50, 60, 90 і т.д.	Прискорена ходьба	Підйом-швидкий, спуск - повільний
Стрибки в обруч, який лежить на підлозі і вистрибування з нього	18-20 разів, 6-7 серій	-	максимальний темп	Після 1 серії 30 с, далі: 50, 60, 90 і т.д.	Прискорена ходьба	Індивідуальний підхід до кожного учня

**Висновки.** Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій в

мінімальний для даних умов проміжок часу. Швидкісні здібності людини характеризуються здатністю м'язів до розслаблення (від міри їх еластичності). Значний резерв збільшення швидкості криється в поліпшенні техніки руху. Швидкісні здібності порівняно з іншими фізичними можливостями школярів доволі важко піддаються розвитку. Підвищення швидкості в локомоторних циклічних актах дуже обмежена. Тому при розвитку швидкісних здібностей доцільно дотримуватися комплексного підходу, сутність якого полягає у використанні у межах одного заняття різних швидкісних вправ. Основними формами прояву швидкості є вправи, що вимагають швидких рухових реакцій, високої швидкості та частоти виконання рухів.

Чинниками, які зумовлюють прояв швидкісних здібностей є: структура м'язів, внутрішньом'язова та міжм'язова координація; рухливість нервових процесів, яка проявляється в досконалості перебігу процесів збудження та гальмування у різних відділах нервової системи; рівень нервово-м'язової координації; потужність та ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму; рівень розвитку швидкісно-силових якостей та гнучкості; інтенсивність вольових зусиль.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку** пов'язуємо з вивченням особливостей впливу занять з різних видів спорту та рухової активності школярів на розвиток їх швидкісних здібностей.

**Список використаної літератури.**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. *Підручник*. Том 1. К. Олімпійська література. 2012. 392 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. *Підручник*. Том 2. К. Олімпійська література. 2012. 368 с.
3. Линець М.М. Основні методики розвитку рухових якостей. *Навч. посіб. для фізкультурних вузів*. Л. Штабар. 1997. 204 с.
4. Лях В.І. Швидкісні здібності: основи тестування та методики їх розвитку. *Фізична культура у шкільництві*. 1997. №3. 2-8.
5. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль. Астон. 2013. 96 с. <http://surl.li/dtokd>
6. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури. *Навч. посібник*. Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing. 2017. 124 с.
7. Основи методики розвитку швидкісних здібностей. URL: <https://uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24708>
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. *Навчальний посібник*. Харків. «ОВС». 2008. 406 с. <http://library.nuft.edu.ua/ebook/file/Hydoliiii.pdf>
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль. Навчальна книга-Богдан. 2006. 272 с. <http://surl.li/dtoni>
10. Platonov V.N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. *General theory and its practical applications*. 2 V. Kiev. Olympic literature, 2015. 752 s.

**Сергій Самойлик<sup>1</sup>, Василь Максим'як<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>тренер-викладач відділення баскетболу

<sup>2</sup>старший викладач кафедри фізичної терапії,  
ерготерапії та здоров'я

<sup>1</sup>Дрогобицька дитячо-юнацька спортивна  
школа імені Івана Боберського

<sup>2</sup>Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка, Україна

## **МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД**