9. Thompson, P. (2022). Functional Training in Military Contexts. International Journal of Physical Education.
10. Wilson, R. (2021). Integrating Psychological and Physical Training in the Military. Defense Studies Journal.

Reference

1. Report of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine. (2023). Results of physical training in the Armed Forces of Ukraine.
2. Report of the Institute for Modernization of Education. (2024). Innovative technologies in the physical training of the military.
3. Report of the Ministry of Defense of Ukraine. (2023). The impact of physical activity on the combat readiness of the military. Kyiv: Ministry of Defense of Ukraine.
4. National University of Defense of Ukraine. (2022). Methods of physical training in extreme conditions.
5. Official NATO website. (2023). Programs of physical training of the military.
6. Ministry of Health of Ukraine. (2022). Physical activity and disease prevention.
7. Anderson, K. (2020). Stress Management Through Physical Activity. Journal of Military Psychology.
8. Smith, J., & Jones, A. (2021). The Role of Physical Training in Military Readiness. NATO Publications.
9. Thompson, P. (2022). Functional Training in Military Contexts. International Journal of Physical Education.
10. Wilson, R. (2021). Integrating Psychological and Physical Training in the Military. Defense Studies Journal.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).04

Базилевич Н.О.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-2470-5107
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Шульга М.П.
ORCID https://orcid.org/0000-0001-6709-4361
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав – Україна)
Тонконог О.С.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-3380-9063
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)
Волківський М.В.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-7593-5746
старший викладач кафедри спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)
Лой Б.І.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-0786-4667
старший викладач кафедри спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав, Україна)

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Базилевич Н.О., Шульга М.П., Тонконог О.С., Волківський М.В. Організаційно-методичні особливості розвитку витривалості дівчат 13-14 років засобами легкої атлетики. Одним із найактуальніших викликів сучасності в умовах реалізації Концепції Нової української школи є проблема здоров'я дитячого населення, його збереження в складних соціально-економічних і природних умовах та умовах війни. Для отримання належного оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами, спеціалісти рекомендують виконувати регламентовані за структурою і величиною фізичні навантаження для розвитку витривалості.

***Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність застосування засобів легкої атлетики у розвитку витривалості дівчат 13-14 років. Під час впровадження експериментальної методики застосування засобів легкої атлетики враховували індивідуальні відмінності дівчат 13-14 років, які зумовлені наступними чинниками: особливостями фізичного розвитку; фізичної підготовленості; психологічними; біологічними; соціальними. Технологія організації дослідження полягала в тому, що учениці виконували завдання в окремих групах, що формувалися за актуальним рівнем розвитку витривалості. Встановлено достовірні переваги застосування засобів легкої атлетики відповідно до актуального рівня фізичної підготовленості над традиційною методикою.*

***Ключові слова:** витривалість, легка атлетика, дівчата, молодші підлітки.*

***Bazilevich N.A., Shulga M.P., Tonkonog O.S., Volkovskiy M.V. Organizational and methodological features of endurance development in girls aged 13-14 by means of track and field.** One of the most pressing challenges of our time in the context of implementing the Concept of the New Ukrainian School is the problem of child health, its preservation in difficult socio-economic, natural and war conditions. In order to obtain the proper health effect from physical exercise, experts recommend performing physical activity regulated in structure and magnitude to develop endurance.*

The purpose of the study *is to experimentally verify the effectiveness of using track and field means in developing endurance in girls aged 13-14. When introducing the experimental methodology for using track and field means, we took into account the individual differences of girls aged 13-14, which are due to the following factors: physical development characteristics; physical fitness; psychological; biological; social. The experimental method of developing endurance in girls by means of track and field consisted of three stages: - the stage of creating the necessary level of general physical fitness; the stage of teaching special exercises and improving the technique of running for middle distances, running on rough terrain; the stage is aimed at achieving a certain level of special endurance, eliminating errors. The technology of the research organization consisted in the fact that the students performed tasks in separate groups, which were formed according to the current level of endurance development. Reliable advantages of using track and field means in accordance with the current level of physical fitness over traditional methods were established.*

Key words: *endurance, track and field, girls, younger adolescents.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із найактуальніших викликів сьогодення щодо реалізації концепції нової української школи є охорона здоров'я підростаючого покоління в складних соціально-економічних, екологічних умовах, а також в умовах війни. Наукові дослідження (В.Загородній, Н.Я. Панчишин, В.Л. Смирнова, О.Я. Галицька-Хархаліс) свідчать, що за останні десятиліття рівень здоров'я дітей значно погіршився. Тільки 14% дітей в Україні здорові, понад 50% мають різні функціональні розлади, 35-40% мають хронічні захворювання [8; 14].

Фахівці з фізичного виховання (В.С. Каплінський, М.М. Лінець , Р.М. Андрієнко) вважають, що для отримання користі для здоров'я від занять фізичною культурою необхідно виконувати фізичні вправи, регламентовані за структурою та обсягом навантаження для розвитку витривалості [10].

Аналізуючи програми фізичного виховання в школах [12; 13], можна визначити, що серед рекомендованих засобів для школярів найбільшою популярністю користуються фітнес та спортивні ігри, східні оздоровчі системи, тоді як обсяг засобів легкої атлетики значно зменшений. Проте фахівці та науковці з фізичного виховання (О.Ф. Артюшенко, Р.Ф. Ахметов, Н.О. Базилевич, В.Є. Виноградов, Т.І. Кудряшова, М.П. Шульга та ін.) показують, що використання легкоатлетичних вправ є можливим і легкодоступним та мають широкий діапазон застосування різноманітних природних рухів. Вони сприяють вирішенню проблем здоров'я, освіти та виховання в процесі фізичного виховання [3; 4; 16; 17].

Вивченню ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей у дітей присвятили свої дослідження В.П. Крупський, Л.І. Шевчук, Ю.Г. Любіжанін; проблему розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей учнів під час уроку вивчав І.С. Денисюк; проблемою вдосконалення фізичних здібностей підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій займались В.О. Пустовалов, Ю.О. Петренко, О.Е. Меньших [7; 9; 15].

Проте проблема розвитку витривалості дівчаток 8-9 класів на уроках фізичної культури та у позанавчальний час з використанням засобів легкої атлетики залишається недостатньо вивченою, що зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – перевірити ефективність використання засобів легкої атлетики у розвитку витривалості дівчат 13-14 років.

Для досягнення поставленої мети використовували комплекс **методів дослідження**: теоретичний аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання; аналіз програмних та нормативних документів, педагогічної практики; педагогічне спостереження, тестування, педагогічні експерименти; фізіометричні методи; методи математичної статистики.

Результати досліджень. Аналіз науково-методичної літератури показав, що витривалість має важливе значення для життя людини, оскільки дозволяє тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності, виконувати значну роботу, швидко відновлювати сили після навантажень. Вчені (М.М. Лінець , Р.М. Андрієнко) досліджували вікову динаміку природного розвитку витривалості у дівчат і встановили, що високий рівень загального розвитку витривалості спостерігається лише з 10 до 13 років, потім зростання сповільнюється через два роки, а з 15 до 17 років витривалість зростає із середньою швидкістю [10].

Програма з фізичного виховання для учнів 5-6 та 7 класів НУШ спрямована на розвиток рухових якостей школярів, особливо витривалості. Тому вчителям фізичної культури пропонується на кожному уроці відводити певний час (5-10 хвилин) для цілеспрямованого розвитку певних рухових якостей учнів [12; 13]. Саме з цією метою для дівчат 13-14 років реалізовано методику розвитку витривалості з використанням диференціації за рівнем фізичної підготовленості (рівня витривалості) та функціонального стану (Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д., В.О. Пустовалов, Ю.О. Петренко, О. Є. Менших) [2; 15].

Дослідження проводилось на базі *Переяславського* ліцею імені Володимира Мономаха для визначення та оцінки рівня витривалості дівчат 13-14 річного віку. Для участі в основному експерименті було відібрано 28 дівчат 13-14-ти річного віку, учениць 8-9 класів. За вихідними даними дівчат було розподілено на дві групи з порівнянними показниками розвитку витривалості (контрольну та тестову) по 14 дівчат у кожній.

Експериментальна методика розвитку витривалості у дівчат засобами легкої атлетики складалася з трьох етапів:

Перший етап був присвячений створенню необхідного рівня загальної та специфічної фізичної підготовленості. Для розвитку витривалості підбирали відповідні методи і види тренувань, різні легкоатлетичні вправи.

Другий етап включав початкове навчання спеціальним вправам — бігу на середні дистанції, бігу по пересіченій місцевості тощо. Особливу увагу приділяли ефективності виконання техніки вправи.

Третій етап базувався на тренувальному процесі, був спрямований на досягнення певного рівня загальної та спеціальної витривалості, закріплення методики виконання легкоатлетичних вправ та усунення помилок.

Технологія організації дослідження полягала в тому, що школярі виконували завдання в окремих групах, створених відповідно до поточного рівня розвитку витривалості. Аналізуючи літературні джерела [1; 10], що стосуються наукових підходів до розвитку витривалості у фізично здорових дітей, методика розвитку цієї якості була різною залежно від вихідного рівня розвитку витривалості дівчат 13-14 років. Ефективність тренувань на витривалість у дівчат в основному залежала від тривалості та інтенсивності фізичних вправ, тому рекомендували вправи циклічного характеру з тривалим часом їх виконання.

При виконанні експериментальної методики використання засобів легкої атлетики враховували індивідуальні відмінності дівчат 13-14 років, зумовлені такими факторами: особливостями фізичного розвитку; фізичною підготовленістю; психологічними якостями (почуття, мислення, характер, здібності); біологічними (темпами статевого дозрівання, генетично зумовлені особливості); соціальними (родина, середовище) [5; 6; 11].

З метою формування правильної техніки бігу на уроках фізичної культури використовувалися спеціальні вправи, які сприяли розвитку певних рухових особливостей та правильних навичок бігу. Основним завданням на цьому етапі було вчасно виявити помилки, які допускаються школярами під час вивчення засобів легкої атлетики. У міру виконання вправ навантаження поступово збільшували, а дозування визначали відповідно до актуального рівня фізичної та функціональної підготовленості кожної учениці.

Фізичні навантаження, які підвищували частоту пульсу до 140-160 уд/хв були розвивальними. Зниження частоти серцевих скорочень до 115-120 уд/хв на заняттях вважалося показником того, що можна починати подальшу фізичну активність.

Дискусія. Після проходження формувального етапу експерименту виконували перевірку рівня розвитку витривалості дівчат 13-14 років контрольної та експериментальної груп. Аналізуючи результати тестування, визначимо достовірне покращення показників витривалості здобувачів загальної середньої освіти експериментальної групи, які займалися легкою атлетикою.

Досліджуючи динаміку середніх показників розвитку витривалості у дівчат експериментальної групи (табл. 1), встановлено достовірне (P≤0,05) покращення результатів за всіма показниками. Як видно з табл. 1, середні показники розвитку загальної і спеціальної витривалості дівчат значно зросли протягом навчального року, за той час, що вони відвідували як уроки модулю «Легка атлетика», так і додаткову секцію з легкої атлетики в ліцеї.

Таблиця 1.

Динаміка показників розвитку витривалості дівчат 13-14 років контрольної та експериментальної груп (M±m)

№	Тестові вправи	До експерименту				Після експерименту				P
		Контр. гр.		Експ. гр.		Контр. гр.		Експ. гр.		
		M	±m	M	±m	M	±m	M	±m	
1.	Біг 800 м (хв)	4,35	0,28	4,36	0,29	4,12	0,26	3,36	0,28	<0,05
2.	Біг 1000 м (хв)	6,17	0,32	6,18	0,34	6,09	0,36	5,16	0,33	<0,05
3.	Біг 2000 м (хв)	12,32	0,44	12,31	0,40	11,30	0,40	10,41	0,35	<0,05
4.	Гарвардський степ-тест	53,3	2,03	53,6	1,84	52,8	2,01	48,1	1,74	<0,05

Найбільшого приросту дістали результати: бігу на 800м, які були показані дівчатами на змаганнях (22,9%); рівномірного бігу на 1000м (16,5%); кросового бігу на 2000м (15,4%); показники роботоздатності організму дівчат 13-14 років (Гарвардський степ-тест) покращилися на 10,3%. Вищенаведене свідчить про те, що впровадження засобів легкої атлетики, орієнтуючись на наявний рівень фізичної підготовленості, позитивно впливає на розвиток витривалості дівчат 13-14 років і цей метод можна використовувати в закладах загальної середньої освіти як на уроках фізичної культури, так в спортивних секціях школи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати формувального експерименту дозволили зробити висновок про переваги застосування засобів легкої атлетики відповідно актуальному рівню фізичної підготовленості, у порівнянні з традиційними методиками. Позитивні зміни показників витривалості у дівчат експериментальної групи були більш вираженими порівняно з показниками дівчат контрольної групи.

Подальші дослідження можуть стосуватися визначення впливу занять легкою атлетикою на розвиток витривалості здобувачів повної середньої освіти.

Література

1.Андреєва О.М. (2011). Морфо-функціональний та руховий статус дівчат середнього шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. №1. С.37-39.

2.Арефьєв В.Г., Михайлова Н.Д. (2019). Програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Вип. 3 К (110). С.43-47.

3.Базилевич Н.О., Божко С.А., Тонконог О.С. (2021). Вплив засобів легкої атлетики на силові та швидкісно-силові якості студентів коледжу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія № 15. Київ. Випуск 3 К(131) 21. С.41-44

4.Базилевич Н.О., Закопайло С.А., Поліщук В.В. (2024). Вплив засобів легкої атлетики на розвиток швидкісних здібностей молодших підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія № 15. Київ. Випуск 12 (172) 24. С.201-205. https://doi.org/ 10.31392/ UDU-nc.series15.2023.12(172).40

5.Васкан І. (2013). Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 1 (21). С. 269-272.

6.Денисенко Н., Педик Л., Фукс Л. та ін. (2017). Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* №3. С. 44–46.

7. Денисюк І.С. (2019). Урок розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей учнів. *Фізичне виховання в рідній школі.* №6.С.16-19.

8.Загородній В.В. (2015). Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 129, Т. 3. С. 141-144.

9.Крупський В., Шевчук Л., Любіжанін Ю. (2015). Дослідження ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей у дітей. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів. Вип.9. Т.4. С. 46 – 49.

10. Линець М.М., Андрієнко Р.М. (2014). Витривалість, здоров`я, працездатність. Львів. 212с.

11. Майструк А., Біляк Ю. (2014). Використання конституційного підходу в фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів: НВФ «Українські технології». Вип. 8. Т. 3. С. 135–140.

12. Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» (2017). / Уклад. Т.Ю. Круцевич та ін. К.: Літера ЛТД. С. 5-186.

13. Навчальна програма «Фізична культура. 6-9 класи» (2022). / наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698, 425с.

14. Панчишин Н.Я., Смірнова В.Л., Галицька-Хархаліс О.Я. (2021). Захворюваність дитячого населення України та чинники, які впливають на здоров'я дітей. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. № 2. С. 131-132.

15. Пустовалов В.О., Петренко Ю.О., Меньших О.Е. (2015). Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 228 с.

16. Теорія і методика викладання легкої атлетики (2019): навчально-методичний посібник. / Уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт». 169 с.

17. Шульга М.П. (2020). Оптимізація рухової активності старшокласників у процесі занять оздоровчим бігом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія № 15. Випуск 3К (123) 20.С.174-181.

References:

1.Andreieva O.M. (2011). Morfo-funktsionalnyi ta rukhovyi status divchat serednoho shkilnoho viku. [Morpho-functional and motor status of middle school-age girls.]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.* №1. S.37-39.

2.Arefiev V. H., Mykhailova N.D. (2019). Prohramuvannia zmistu dyferentsiiovanoho fizychnoho vykhovannia uchniv osnovnoi shkoly. [Programming the content of differentiated physical education for elementary school students.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* Vypusk 3 K (110). S. 43-47

3.Bazylevych N.O., Bozhko S.A., Tonkonoh O.S. (2021). Vplyv zasobiv lehkoi atletyky na sylovi ta shvydkisno-sylovi yakosti studentiv koledzhu. [The influence of athletics facilities on the strength and speed-strength qualities of college students]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* Seriia № 15. Kyiv. Vypusk 3 K(131) 21. S.41-44

4. Bazylevych N.O., Zakopailo S.A., Polishchuk V.V. (2024). Vplyv zasobiv lehkoi atletyky na rozvytok shvydkisnykh zdibnostei molodshykh pidlitkiv. [The influence of athletics equipment on the development of speed abilities of younger adolescents]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* Seriia № 15. Kyiv. Vypusk 12 (172) 24. S.201-205. https://doi.org/ 10.31392/ UDU-nc.series15.2023.12(172).40

5. Vaskan I. (2013). Stan fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv. [The state of physical fitness of adolescents]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zbirnyk naukovykh prats. № 1 (21). S. 269-272.

6. Denysenko N., Pedyk L., Fuks L. ta in. (2017). Osoblyvosti rivnia zdorovia, fizychnoi pidhotovlenosti, samopochuttia ta vedennia zdorovoho sposobu zhyttia v uchniv zahalnoosvitnikh shkil i himnazii. [Features of the level of health, physical fitness, well-being and leading a healthy lifestyle among students of comprehensive schools and gymnasiums]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.* №3. S. 44–46.

7. Denysiuk I. S. (2019). Urok rozvytku osnovnykh fizychnykh yakostei ta rukhovykh zdibnostei uchniv. [A lesson on the development of basic physical qualities and motor abilities of students]. *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli*. № 6. s. 16-19.

8. Zahorodnii V.V. (2015). Suchasni problemy zdorovia dytiachoho naselennia shkilnoho viku ta shliakhy yikh vyrishennia. [Modern health problems of school-age children and ways to solve them]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Seriia : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport. Vyp. 129, T. 3. S. 141-144.

9. Krupskyi V., Shevchuk L., Liubizhanin Yu. (2015). Doslidzhennia efektyvnykh zasobiv i metodiv rozvytku fizychnykh yakostei u ditei. [Research into effective means and methods for developing physical qualities in children]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : zb. nauk. pr. Lviv. Vyp.9. T.4. S. 46 – 49.

10. Lynets M.M., Andriienko R.M. (2014). Vytryvalist, zdorov`ia, pratsezdatnist. [Endurance, health, efficiency.]. Lviv. 212s.

11. Maistruk A., Biliak Yu. (2014). Vykorystannia konstytutsiinoho pidkhodu v fizychnomu vykhovanni ditei serednoho shkilnoho viku. [Using the constitutional approach in physical education of middle school children.]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy.* Lviv: NVF «Ukrainski tekhnolohii». Vyp. 8. T. 3. S. 135–140.

12. Navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-9 klasy» (2017). [Curriculum «Physical Education. Grades 5-9»]. / Uklad. T.Iu. Krutsevych ta in. K.: Litera LTD. S. 5-186.

13. Navchalna prohrama «Fizychna kultura. 6-9 klasy» [Curriculum «Physical Education. Grades 6-9»]. (2022). / nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 03 serpnia 2022 roku № 698, 425s.

14. Panchyshyn N.Ia., Smirnova V.L., Halytska-Kharkhalis O.Ia. (2021). Zakhvoriuvanist dytiachoho naselennia Ukrainy ta chynnyky, yaki vplyvaiut na zdorovia ditei. [Morbidity of the child population of Ukraine and factors affecting children's health]. *Aktualni pytannia pediatrii, akusherstva ta hinekolohii.* № 2. S. 131-132.

15. Pustovalov V.O., Petrenko Yu.O., Menshykh O.E. (2015). Fizychni zdibnosti pidlitkiv iz riznym rivnem fizychnoho rozvytku ta vlastyvostei neirodynamichnykh funktsii [Physical abilities of adolescents with different levels of physical development and properties of neurodynamic functions] : monohrafiia. Cherkasy : ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 228 s.

16. Teoriia i metodyka vykladannia lehkoi atletyky [Theory and methodology of teaching athletics] (2019): navchalno-metodychnyi posibnyk. / Uklad. : T.I. Kudriashova, O.O. Hubchenko. Kremenchuk : PP «Bitart». 169 s.

17. Shulha M.P. (2020). Optymizatsiia rukhovoi aktyvnosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat ozdorovchym bihom. [Optimization of motor activity of high school students during recreational running]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* Seriia № 15. Vypusk 3K (123) 20.S.174-181

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).05
УДК 796:378.015.31

Банах В. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання,
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка,
м. Кременець, Україна
ORCID: 0000-0002-0903-5002

ВПЛИВ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНІ ПРОЦЕСИ І СПРОМОЖНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРОТИДІЯТИ СТРЕСУ

Фізичне виховання у закладі вищої освіти попри свої дієвість і високий потенціал дотепер не забезпечує вирішення визначених завдань. Мета статті – встановити особливості вияву та зміни в емоційних процесах, спроможності юнаків протидіяти стресу під час змішаного навчання з фізичного виховання. У дослідженні взяло участь 100 юнаків, їхній вік на початку дослідження – 17,6±0,5 років; усі належали до основної медичної групи та надали письмову згоду на участь у дослідженні. Необхідні емпіричні дані одержували методом психодіагностичного тестування, його зміст – опитувальники, що поширені у практиці досліджень з психології і фізичного виховання. Такі дані дозволяли оцінити стійкість юнаків до стресу і стан емоційних процесів. Оцінювали такі характеристики у тих самих юнаків протягом усього періоду навчання в закладі вищої освіти. Винятком був перший рік, тому що тестування проводили двічі (на початку (жовтень) та наприкінці (травень-червень) навчального року). Проведеним лонгітюдним педагогічним експериментом встановлені особливості та тенденції у щорічній зміні самопочуття, активності, настрою, особистісної тривожності й спроможності юнаків протидіяти стресу. Відрізняються також мінімальні та максимальні значення таких показників.

Ключові слова: *фізичне виховання, юнаки, заклад вищої освіти, емоційні процеси, протидія стресу, персоналізація.*

Banakh V. I. The impact of blended learning in physical education on emotional processes and stress resistance of higher education students. *Physical education in higher education institutions, despite its effectiveness and high potential, still does not fully address its designated objectives. The aim of this article is to identify the features and changes in emotional processes and the ability of young men to resist stress during blended learning in physical education.*

The study involved 100 young men, aged 17.6±0.5 years at the beginning of the research, all of whom were classified as part of the primary medical group and provided written consent for participation. Empirical data were collected using psychodiagnostic testing methods, which included questionnaires commonly used in psychological and physical education research. These data allowed for the assessment of the students' stress resistance and emotional states. These characteristics were evaluated in the same participants throughout their entire period of higher education, with the exception of the first year when testing was conducted twice: at the beginning (October) and the end (May-June) of the academic year.

The longitudinal pedagogical experiment revealed annual patterns and trends in changes in well-being, activity, mood, and personal anxiety. A key finding was the variation in these indicators each academic year. A notable trend during the first year was a shift from deterioration to improvement, with the best results observed in the third year, followed by a decline during the fourth year. Stress resistance remained at an average level throughout the study. Additionally, significant discrepancies between the minimum and maximum values of each indicator were observed.

The findings underscore the importance of considering these results when developing physical education programs for higher education students.

Keywords*: physical education, young men, higher education institution, emotional processes, stress resistance, personalization.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі фізичне виховання не забезпечує належного вирішення визначених для нього завдань [1; 3; 6], хоча у закладах вищої освіти (ЗВО) дотепер залишається провідним засобом вирішення різних за змістом завдань, оскільки відзначається дієвістю та високим потенціалом [4; 9; 19; 20].