16. Pereira LA, Romano F, Alves M, Mercer VP, Bishop C, Franchini E, et al. (2023) Variations in Power Performance and Perceptual Responses to Training in Olympic Boxers Over a 7-Month Training Period. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2023;18(4):414–9.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).28

Сембрат С.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-8589-6007
Погребний В.В.
старший викладач, Університет Григорія Сковороди в Переяславі ORCID ORCID ID: 0000-0001-6374-5817
Кривенко Ю.О.,
кандидат історичних наук, доцент,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0001-8114-6543
Кривенко Р.О., старший викладач
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0003-3910-1979

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНОГО ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

У статті проаналізовано сучасні тенденції шкільної системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, які вказують на наявність консерватизму змісту, засобів, методів та стандартизованих форм занять фізичними вправами, недостатньому впровадженні додаткового обладнання для вирішення педагогічних завдань. Показано, що найбільш перспективними шляхами підвищення ефективності фізичної культури учнів старшої школи є спортивна орієнтованість освітнього процесу, оновлення традиційних та залучення нетрадиційних засобів, методів та форм, що комплексно поєднують оздоровчу та прикладну спрямованість, формування дидактичного наповнення змісту уроків з урахуванням індивідуальних можливостей тих, хто займається, що дозволяє досягти високої варіативності та моторної щільності, підвищити активність школярів. Встановлено, що спортивні ігри включають в себе широкий арсенал природних рухів та дій, що дозволяє використовувати його у руховій підготовці старшокласників. Використання тренажерів посилює ефективність фізичних вправ. З позиції сьогодення накопичено досвід створення технічних пристроїв та тренажерів для навчання спортивним іграм, однак педагогічний аспект, що включає розробку і використання технічних засобів під час занять спортивними іграми учнями старшої школи різного рівня рухової підготовленості залишається мало вивченим. Визначено організаційно-педагогічні умови застосуванням тренажерного обладнання на уроках фізичної культури учнів старшої школи під час вивчення спортивних ігор, а саме: дотримання гігієнічних вимог та безпеки місць занять; наявність тренажерного обладнання для розвитку основних рухових якостей у процесі занять спортивними іграми; використання практичного досвіду впровадження тренажерів в освітньому процесі фізичної культури; підвищення мотивації старшокласників до систематичної рухової активності у різних формах занять спортивними іграми; реалізації індивідуального підходу шляхом урахування рівня рухової підготовленості школярів; створення системи об'єктивного контролю за розвитком рухових якостей за допомогою тренажерного обладнання у процесі занять спортивними іграми.

Ключові слова: *спортивні ігри, тренажерне обладнання, організаціно-педагогічні умови, учні старшої школи.*

Sembrat S.V., Pogrebny V.V., Kryvenko Yu.O., Kryvenko R.O. Organizational and pedagogical conditions for the use of technical equipment in physical education lessons for high school students during sports games.

The article analyzes the current trends of the school system of physical education in secondary education institutions, which indicate the presence of conservatism in the content, means, methods and standardized forms of physical education classes, insufficient introduction of additional equipment for solving pedagogical tasks. It is shown that the most promising ways to increase the effectiveness of physical education of high school students are the sports orientation of the educational process, the renewal of traditional and the involvement of non-traditional means, methods and forms that comprehensively combine health and applied orientation, the formation of didactic content of the content of lessons taking into account the individual capabilities of those who are engaged, which allows achieving high variability and motor density, increasing the activity of schoolchildren. It is established that sports games include a wide arsenal of natural movements and actions, which allows them to be used in the motor training of high school students. The use of simulators enhances the effectiveness of physical exercises. From the present position, experience has been accumulated in creating technical devices and simulators for teaching sports games, however, the pedagogical aspect, which includes the development and use of technical means during sports games by high school students of different levels of motor fitness, remains poorly studied. The organizational and pedagogical conditions for using simulator equipment in physical education lessons for high school students during the study of sports games have been determined, namely: compliance with hygiene requirements and safety of places of study; availability of simulator equipment for the development of basic motor skills in the process of playing sports games; use of practical experience in implementing simulators in the educational process of physical education; increasing the motivation of high school students for systematic motor activity in various forms of playing sports games; implementation of an individual approach by taking into account the level of motor fitness of schoolchildren;

creation of a system of objective control over the development of motor skills using simulator equipment in the process of playing sports games.

***Key words**: sports games, training equipment, organizational and pedagogical conditions, high school students.*

Постановка проблеми. Вирішуючи завдання зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, формування рухових умінь та навичок учнівської молоді, шкільна система фізичного виховання повинна вдосконалюватися в руслі сучасної концепції загальної середньої освіти (Т. Ю. Круцевич [7], С. І. Присяжнюк [12], О. В. Тимошенко [13] та ін.). Це передбачає суттєві зміни шкільному фізичному вихованні, зокрема з позиції визначення цілей, мотивів, потреб школярів до занять фізичними вправами, а також формування в учнів системи цінностей щодо здоров'я та фізичної досконалості. Тому одним із важливих завдань фізичного виховання сучасних школярів є необхідність творчого засвоєння фізичної культури в умовах раціонально організованої рухової активності, що забезпечує якісну освітню діяльність, високу працездатність та здоровий спосіб життя.

Одним із ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах загальної середньої освіти є спортивні ігри, що характеризуються високою динамічністю та емоційністю, великим арсеналом рухових дій та варіативністю їх застосування, доступністю для осіб різного рівня підготовленості та простотою умов для організації занять як у приміщенні, так і на відкритих майданчиках, а тому мають змогу вирішувати освітні, оздоровчі і виховні завдання фізичного виховання (С. В. Дусь [4], В. В. Одайник [10] та ін.).

Необхідність підвищення ефективності занять фізичними вправами в умовах закладів загальної середньої освіти вимагає пошуку нових або удосконалення традиційних підходів до фізичної підготовки школярів. Упровадження технічного обладнання в освітній процес фізичної культури підвищує розвивальний ефект фізичних вправ завдяки можливості цілеспрямованого впливу на рухові якості в єдності з навчанням техніки, точного дозування параметрів фізичних навантажень та збільшення моторної щільності уроків (О. А. Архипов [1], Р.В. Чопик [15], В. В. Шуба [18]) та ін.).

Існує низка наукових праць С. С. Єрмакова [6], В. М. Кудімова [8], К. М Чарікової [14] та інших, щодо розробки і впровадження тренажерів у навчально-тренувальний процес у спортивних іграх. Однак питання щодо використання тренажерного устаткування в освітньому процесі з фізичної культури учнів старшої школи під час занять спортивними іграми у сучасній педагогічній теорії досліджене недостатньо

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Суттєвим недоліком сучасної шкільної системи фізичного виховання є консервативний зміст, засоби, методи та стандартизовані форми занять фізичними вправами, недостатнє впровадження нетрадиційних та сучасних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, інноваційних технологій навчання, додаткового технічного обладнання для вирішення педагогічних завдань [7].

Останнім часом намітилася тенденція широкого впровадження технічних пристроїв у практику фізичної культури школярів як засобу інтенсифікації освітнього процесу, фізичного розвитку і оздоровлення учнів старшої школив [11]. Тренажери є додатковим засобом, що посилює ефективність застосування фізичних вправ. Доцільність використання тренажерів під час навчання спортивних ігор базується на можливості виконання рухів за заданими параметрами та структурою за умов суворого дозування фізичного напруження, що робить доступним їх застосування для осіб різної статі, віку та підготовленості [9]. На сучасному етапі розвитку педагогіки та спортивної науки накопичений досвід створення технічних пристроїв та тренажерів під час навчання спортивних ігор [6]. Однак педагогічний аспект, що включає розробку і використання організаційно-педагогічних умов ефективного використання технічних засобів навчання спортивним іграм учнів старшої школи з різним рівнем рухової підготовленості залишається мало вивченим

М**ета дослідження** – розробити організаційно-педагогічні умови використання технічного обладнання на уроках фізичної культури учнів старшої школи під час занять спортивними іграми.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній педагогічній науці вже існує розроблена загальна технологія фізичної підготовки молоді учнівського віку в системі фізичного виховання, котра побудована на логіці послідовного вибору оптимальних її компонентів – змісту, методів, засобів, форм організації й критеріїв оцінювання, а також організаційно-педагогічних умов для її реалізації. Умови в цьому випадку виступають чинниками, реалізація яких в освітньому процесі сприяє підвищенню ефективності реалізації оздоровчих завдань фізичної культури учнів старшої школи.

Н. С. Дворнікова [2] стверджує, що педагогічні умови – це дидактична категорія, що характеризується сукупністю об'єктивних та суб'єктивних обставин, від яких залежить досягнення мети педагогічного процесу. О.О. Єжова [5] визначає педагогічні умови як взаємопов'язана сукупність внутрішніх параметрів та зовнішніх характеристик функціонування педагогічного процесу, що забезпечують високу його результативність відповідають певним критеріям його оптимальності. Дослідниця О. Л. Дурманенко [3] визначає педагогічні умови як особливості організації освітнього процесу, що детермінують результати навчання та розвитку особистості учня та об'єктивно забезпечують можливість їх досягнення.

Термін «організаційно-педагогічні умови» охоплює організаційний аспект, педагогічні положення і вимоги до ефективності досліджуваного педагогічного явища, що передбачає упорядкованість, узгодженість взаємодії суб'єктів педагогічного процесу. Відповідно до предмету дослідження найбільш відповідає його особливостям визначення Н.С. Дворнікової [2] щодо організаційно-педагогічних умов як сукупності можливостей, що забезпечують ефективне виконання поставлених завдань, а також О.О. Єжової [5], яка трактує їх як обставини реалізації управлінської функції. Організаційно-педагогічні умови як взаємопов'язані обставини і способи організації педагогічного процесу, утворюють певну сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників, що в цілому визначають ефективність його функціонування.

Узагальнення даних щодо особливостей організації фізичної культури учнівської молоді на сучасному етапі розвитку шкільної системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, вивченння можливостей використання спортивних ігор у різних формах фізичного виховання школярів, а також систематизація досліджень щодо особливостей впровадження тренажерів як засобу фізичного вихованняучнівської молоді дозволили визначити

організаційно-педагогічні умови ефективності ефективності розвитку рухових якостей учнів старшої школи під час навчання спорптивним іграм із застосуванням тренажерних пристроїв, а саме:

1) дотримання гігієнічних вимог та безпеки місць занять;
2) наявність тренажерного обладнання для розвитку основних рухових якостей у процесі занять спортивними іграми;
3) використання практичного досвіду застосування тренажерів в освітньому процесі фізичної культури;
4) підвищення мотивації учнів стаошої школи до систематичної рухової активності у різних формах занять спортивними іграми;
5) реалізація індивідуального підходу шляхом урахування рівня спеціальної рухової підготовленості старшокласниківв;
6) створення системи об'єктивного контролю за розвитком рухових якостей за допомогою тренажерного обладнання у процесі занять спортивними іграми.

Достатній рівень фізичної підготовленості є основою забезпечення життєздатності, високої працездатності, професійної надійності та професійного довголіття молоді. Ефективність реалізації фізичної культури учнів старшої школи в умовах навчання у закладах загальної середньої освіти залежить від багатьох чинників, визначальними з яких є створення належних умов для організації різних форм фізичного виховання, підвищення мотивації учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами на основі забезпечення вибору доступних і популярних засобів фізичного виховання, впровадження науково обгрунтованого змісту, засобів, методів розвитку рухових якостей з урахуванням принципів фізичного виховання.

Дотримання гігієнічних вимог і безпеки місць занять – необхідні умови його ефективності, що дозволяє підсилювати оздоровчий ефект фізичних вправ та зменшує можливості травматизму.

Можливості впровадження методики розвитку рухових якостей учнів старшої школи під час занять спортивними іграми із застосуванням тренажерних пристроїв логічно передбачають їх безпосередню наявність та придатність до використання. Перед використанням технічного устаткування важливо ознайомити школярів з їх конструкцією та інструкцією до застосування. Впровадження тренажерів в освітній процес як додаткового засобу фізичного виховання не тільки прискорює засвоєння вправ та створює додаткові можливості для рухової підготовки, але й робить зміст занять фізичними вправами більш різноманітним та цікавим.

Використання практичного досвіду застосування тренажерів в освітньому процесі фізичної культури учнів старшої школи дозволяє найбільш ефективно використовувати технічні засоби в освітньому процесі з метою досягнення максимально можливого розвивального ефекту під час занять спортивними іграми. Так, для ефективної реалізації рухової підготовки школярів засобами баскетболу з використанням тренажерних пристроїв варто дотримуватися основних методичних положень щодо особливостей організації занять фізичними вправами у закладах загальної середньої освіти, статево-вікових особливостей планування фізичних навантажень молоді учнівського віку, психофізіологічних закономірностей формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, а також враховувати рівень технічної майстерності та рухової підготовленості, психологічні та мотиваційні особливості учнівського контингенту. Практичний досвід показує, що основним правилом фізичної підготовки з використанням нестандартного обладнання є відповідність параметрів фізичних навантажень руховим можливостям тих, хто займається, та природним закономірностям формування рухових здібностей, проявом яких є відповідні рухові якості. Керуючись цим, слід планувати зміст фізичних вправ на тренужерах з урахуванням єдності статево-вікових передумов розвитку моторики людини й адаптаційними перебудовами організму біологічного характеру, що зумовлюють зростання тренованості.

Підвищення мотивації учнів старшої школи до систематичної рухової активності у різних формах занять спортивними іграми має велике практичне значення у реалізації поставлених завдань. Мотиваційний статус і ефективність спеціально організованої рухової активності взаємузувомлені між мобою. Так, сприятливий емоційний фон, цікавий та різноманітний зміст, наявність позитивного ефекту від фізичних навантажень та можливості самостійного та творчого використання спортивних ігор забезпечує сприятливі можливості для формування мотиваційних стимулів до занять. І навпаки, стійкий інтерес до спортивних ігор зумовлює розвивальний ефект.

Індивідуальний підхід під час занять спортивними іграми із школярами передбачає планування й організацію фізичних навантажень на основі врахування фізкультурно-спортивних інтересів та рівня рухової підготовленості учнівської молоді. Ефективність занять спортивними іграми з використанням тренажерів та урахуванням рухових можливостей школярів визначається закономірностями позитивного переносу рухових та накопиченням кумулятивного ефекту при раціонально побудованих фізичних навантаженнях.

Створення системи об'єктивного контролю за розвитком рухових якостей за допомогою тренажерного обладнання у процесі занять спортивними іграми забезпечує ефективність реалізації завдань розробленої методики. Оцінювання як компонент системи педагогічного контролю сприяє визначенню результативності процесу фізичної підготовки школярів під час занять спортивними іграми і технічного обладнання та включає діагностику рухових параметрів та мотивації учнівської молоді. Попередній контроль включає діагностику мотивації та рухової підготовленості школярів. Оперативний контроль передбачає експрес-оцінку стану учнів старшої школи під час та після виконання фізичних вправ з використанням нестандартного обладнання з метою вивчення реакції організму старшокласників на пропоновані фізичні навантаження. Поточний контроль дозволяє проаналізувати кумулятивний тренувальний ефект. Підсумковий контроль визначає ефективність застосування методики розвитку рухових якостей учнів старшої школи під час занять спортивними іграми із застосуванням тренажерних пристроїв та включає відповідні критерії: комплекс контрольних вправ і нормативів оцінки рухової підготовленості школярів, а також систематичність й активність задіяності їх у різних формах занять спортивними іграми.

Отже, визначені організаційно-педагогічні умови є тими чинниками, що забезпечують розвиток рухових якостей школярів під час занять спортивними іграми із застосуванням тренажерного обладнання.

Висновки. Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності розвитку рухових якостей учнів старшої школи під час занять спортивними іграми із застосуванням тренажерного обладнання, а саме: дотримання гігієнічних вимог та безпеки місць занять; наявність тренажерного обладнання для розвитку основних рухових якостей у процесі занять спортивними іграми; використання практичного досвіду впровадження тренажерів в освітньому процесі фізичної культури; підвищення мотивації старшокласників до систематичної рухової активності у різних формах занять спортивними іграми; реалізації індивідуального підходу шляхом урахування рівня спеціальної рухової підготовленості школярів; створення системи об'єктивного контролю за розвитком рухових якостей за допомогою тренажерного обладнання у процесі занять спортивними іграми.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку критерії оцінювання рухової підготовленості учнів старшої школи у процесі занять спортивними іграми з використанням тренажерів.

Література

1.Архипов О. А. Теоретичні основи використання технічних засобів та тренажерів у навчальному процесі. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Режим доступу :http://ap.uu.edu.ua/article/313. – Назва з екрана.– Дата перегляду: 22.09.2018.

2.Дворнікова Н. С.. Педагогічні умови модернізації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2009. 19 с.

3.Дурманенко О. Модель ефективного моніторингу організації виховної роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. *Педагогічні науки*. 2014. № 8. С. 67-71.

4.Дусь С. В. Реалізація мети та завдань фізичного виховання студентської молоді шляхом організації занять секції з баскетболу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39. С. 366-369.

5.Єжова О. О. Сутність організаційно-педагогічних умов педагогічного процесу. *Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 3. С. 39-43.

6.Єрмаков С.С., Носко М.О., Маслов В.М., Гришко Л.Г. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(1). С. 66-69.

7.Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

8.Кудімов В. М. Формування та удосконалення навички штрафного кидка у баскетболі з використанням технічних засобів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; ХДАФК. Харків, 2006. 19 с.

9.Кузенков Є. О., Кузенков О.В. Використання технічних засобів та тренажерів в навчально-тренувальному процесі баскетболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 1. С. 38-42.

10. Одайник В. В. Баскетбол як складова системи фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 160-164.

11. Пацевко А. Й., Семенів Б. С., Приставський Т. Г., Бабич А. М. Застосування тренажерів в навчальному процесі з фізичного виховання для підготовки студентів основного навчального відділення до здачі залікових вимог. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Ґжицького*. 2015. Т. 17, № 1(4). -С. 320-326.

12. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. та ін. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

13. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. №15 (13–20 квітня). С. 6-8.

14. Чарікова К. М. Тренувальний комплекс для розвитку вміння диференціювати початкову швидкість руху м яча при виконанні довгої передачі в баскетболі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №4(31). С. 55-59.

15. Чопик Р. В. Баскетбол на етапі початкової підготовки: комплексне використання основних опорних точок та адаптованого спортивного устаткування: монографія. Дрогобич, 2014. 212 с.

16. Шуба В. В. Педагогічні аспекти використання тренажерів і тренажерних пристроїв для вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 47. С. 394-400.

Reference

1.Arkhypov O. A.(2018). Teoretychni osnovy vykorystannia tekhnichnykh zasobiv ta trenazheriv u navchalnomu protsesi. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy. Rezhym dostupu :http://ap.uu.edu.ua/article/313. – Nazva z ekrana.– Data perehliadu: 22.09.2018.

2.Dvornikova N. S.(2009). Pedahohichni umovy modernizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu u vyshchykh navchalnykh zakladakh: avtoref. dys... kand. ped. nauk : 13.00.04; Nats. ped. un-t im. M.P.Drahomanova. Kyiv, 19 s.

3.Durmanenko O.(2014). Model efektyvnoho monitorynhu orhanizatsii vykhovnoi roboty u vyshchomu navchalnomu zakladi. Naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Pedahohichni nauky. № 8. S. 67-71.

4.Dus S. V. (2013). Realizatsiia mety ta zavdan fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi shliakhom orhanizatsii zaniat sektsii z basketbolu. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia : Pedahohika i psykholohiia. Vyp. 39. S. 366-369.

5.Yezhova O. O.(2014). Sutnist orhanizatsiino-pedahohichnykh umov pedahohichnoho protsesu. Psykholoho-pedahohichni nauky. № 3. S. 39-43.

6.Yermakov S.S., Nosko M.O., Maslov V.M., Hryshko L.H.(2016). Zastosuvannia trenazheriv pry tekhnichnii ta fizychnii pidhotovtsi voleibolistiv. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport.. Vyp. 139(1). S. 66-69.

7.Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navchalnyi posibnyk. Kyiv: Olimpiiska literatura, 224 s.

8.Kudimov V. M.(2006). Formuvannia ta udoskonalennia navychky shtrafnoho kydka u basketboli z vykorystanniam tekhnichnykh zasobiv : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02; KhDAFK. Kharkiv, 19 c.

9.Kuzenkov Ye. O., Kuzenkov O.V.(2015). Vykorystannia tekhnichnykh zasobiv ta trenazheriv v navchalno-trenuvalnomu protsesi basketbolistiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 1. S. 38-42.

10. Odainyk V. V.(2013). Basketbol yak skladova systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vyp. 6. S. 160-164.

11. Patsevko A. Y., Semeniv B. S., Prystavskyi T. H., Babych A. M.(2015). Zastosuvannia trenazheriv v navchalnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia dlia pidhotovky studentiv osnovnoho navchalnoho viddilennia do zdachi zalikovykh vymoh. Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu veterynarnoi medytsyny ta biotekhnolohii imeni Stepana Gzhytskoho. T. 17, № 1(4). -S. 320-326.

12. Prysiazhniuk S. I., Krasnov V. P., Tretiakov M. O. ta in.(2007). Fizychne vykhovannia : navch. posib. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. 192 s.

13. Tymoshenko O. V., Domina Zh. H.(2016) Yak modernizuvaty natsionalnu systemu fizychnoho vykhovannia? Suchasnyi osvitnii vymir. Osvita. №15 (13–20 kvitnia). S. 6-8.

14. Charikova K. M.(2012). Trenuvalnyi kompleks dlia rozvytku vminnia dyferentsiiuvaty pochatkovu shvydkist rukhu m yacha pry vykonanni dovhoi peredachi v basketboli. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. №4(31). S. 55-59.

15. Chopyk R. V. (2014). Basketbol na etapi pochatkovoi pidhotovky: kompleksne vykorystannia osnovnykh opornykh tochok ta adaptovanoho sportyvnoho ustatkuvannia: monohrafiia. Drohobych. 212 s.

16. Shuba V. V.(2016). Pedahohichni aspekty vykorystannia trenazheriv i trenazhernykh prystroiv dlia vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Vyp. 47. S. 394-400.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).29
УДК: 796.01:159.9

Сова В.М.
аспірант
https://orcid.org/0000-0002-4765-9932
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ

Анотація. *В статті подано пропозиції розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів 10-12 років у процесі тренувальних занять. Розроблені пропозиції включають комплекси засобів, які спрямовані на розвиток швидкості реакції, властивостей уваги та короткочасної пам'яті юних таеквондистів з акцентом на розвитку оперативного сприйняття та відтворення зорової інформації; оперативного реагування на подразники з фокусуванням уваги на нерухомих об'єктах та на подразниках, які раптово та непередбачено виникають. Важливою особливістю запропонованих вправ є наявна можливість для їх ускладнення чи полегшення в залежності від індивідуальних особливостей сприйняття інформації, властивостей пам'яті та уваги юних спортсменів-таеквондистів.*

Ключові слова: *єдиноборства, юні спортсмени, таеквондисти, психофізіологічні властивості, тренувальні засоби, тренувальні заняття*

Sova Volodymyr. Utilization of Methods for Developing Psychophysiological Properties in Training Sessions of Young Taekwondo Athletes. *The article presents proposals for the development of psychophysiological properties in young taekwondo athletes aged 10-12 during training sessions. The proposed methods include a set of exercises aimed at developing reaction speed, attention properties, and short-term memory in young taekwondo athletes, with an emphasis on the operational perception and reproduction of visual information, as well as rapid responses to stimuli by focusing attention on stationary objects and unexpected, unpredictable stimuli. In developing these methods, the age characteristics (10-12 years) and preparedness level of young taekwondo athletes were considered. This implies performing exercises predominantly in a game-based format and*