3. Маленюк Т. В. Спортивні споруди і обладнання : навч. посібник. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2019. 152 с.

4. Маленюк Т. В. Фізкультурно-спортивні споруди різної форми власності на Кіровоградщині. *Priority Directions of Development of Science and Education*: Materials of the VI International Research and Practical Internet Conference (December 24, 2024): collection of abstracts [for the general ed. Ph.D Serhii Onyshchenko]. Zdar nad Sazavou: "DEL c.z.", 2024. P. 29-31. URL: https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/4324 (дата звернення: 21.01.2025).

5. Мандюк А. Б., Ріпак М. О. Оцінка функціонального стану відкритих спортивних майданчиків м. Львова. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2018. Вип. 152, Т. 2. С. 102–105. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/17315 (дата звернення: 10.01.2025).

6. Поліщук В. В. Значення фізкультурно-спортивних споруд у формуванні здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. Вип. 3К (162). С. 313-316. URL: http:// enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40803 (дата звернення: 20.01.2025).

7. Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди і обладнання : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2010. 104 с.

8. Babalich V., Sobko N., Maleniuk T., Sobko S., Kovalova Y. Modern trends of physical education and sports in the education system of Ukraine. *Amazonia Investiga*, 12(7), 2023. 199-213. DOI: https:// doi.org/ 10.34069/AI/2023.71.11.17 (дата звернення: 15.01.2025).

References

1. Dmytruk V. S., Borovska N. I. & Hnitetskyi L. V. (2024). Features of the work programme in the discipline «Sports facilities and equipment». *Olympicus,* № 2, 59-64. DOI : https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.8 (date of application: 14.01.2025). (in Ukrainian).

2. Concept of the National Targeted Social Programme «Sports Facilities of Ukraine» for 2020-2025. URL : http://www.kmu.gov.ua/sport/ control/ uk/doccatalog/list?currDir=98679 (date of application: 14.11.2024). (in Ukrainian).

3. Maleniuk T. V. (2019). Sports facilities and equipment : navch. posibnyk. Kropyvnytskyi : Vydavets Lysenko V.F., 152. (in Ukrainian).

4. Maleniuk T. V. (2024). Sports facilities of various forms of ownership in Kirovohrad region. *Priority Directions of Development of Science and Education*: Materials of the VI International Research and Practical Internet Conference (December 24, 2024) : collection of abstracts [for the general ed. Ph.D Serhii Onyshchenko]. Zdar nad Sazavou : "DEL c.z.", 29-31. URL : https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/4324 (date of application: 21.01.2025). (in Czech).

5. Mandiuk A. B & Ripak M. O. (2018). Assessment of the functional state of open sports grounds in Lviv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*. Chernihiv, Vyp. 152, T. 2. 102-105. URL : http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/17315 (date of application: 10.01.2025). (in Ukrainian).

6. Polishchuk V. V. (2023). The importance of physical culture and sports facilities in the formation of a healthy lifestyle. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* : zb. nauk. pr. Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Vyp. 3K(162). 313-316. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40803 (date of application: 20.01.2025). (in Ukrainian).

7. Reshetylo S. (2020). Sports and fitness facilities and equipment : navch. Posibnyk. Lviv: LDUFK, 104. (in Ukrainian).

8. Babalich V., Sobko N., Maleniuk T., Sobko S. & Kovalova Y. (2023). Modern trends of rhysical education and sports in the education system of Ukraine. Amazonia Investiga, 12(7), 199-213. DOI : https://doi.org/ 10.34069/AI/2023.71.11.17 (date of application: 15.01.2025). (in English).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).44

Марущак М.О.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-9616-0804
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу і футзалу,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Бондар Т.К.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-5953-6713
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Кривобок Т.П.
ORCID iD: https://orcid.org/0000 -0003-3632-8991
старший викладач кафедри футболу і футзалу,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО УКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Автори розкривають особливості продуктивності та ефективності фізичних вправ при застосуванні музики. Використовуючи такі методологічні інструменти як збір, аналіз та узагальнення: методологічної, психолого-

педагогічної літератури, міжнародних досліджень та літературних джерел було підготовлено та проведено соціологічне опитування серед студентів та виконано статистичну обробку результатів.

Було проаналізовано дані щодо практики зниження рівня стресу за допомогою фізичної активності та впливу музичних композицій на продуктивність, ефективність та покращення психоемоційного стану під час фізичного навантаження. При цьому основна увага зосереджена на ролі, що відіграють музичні вподобання щодо реакцій на фізичні вправи та їх виконання. Описано загальні відомості впливу музики та типи реакцій на фізичні вправи. Висвітлено докази того, як музичні вподобання можуть мати опосередкований вплив на реакції особи, описано переваги продуктивності, визначено, які фактори можуть бути особливо корисними для оптимізації продуктивності.

Перспективою подальших досліджень є розробка практичних рекомендації щодо створення індивідуальних наборів тренувань на основі індивідуальних уподобань і цілей рухової активності. Створення оздоровчих програм, базуючись на певних видах та жанрах музики та фізичної підготовки.

Ключові слова: *фізична активність, ефективність фізичних вправ, музика, студенти, тривожність емоційний стан.*

Marushchak Maryan, Bondar Tetiana, Kryvobok Tetiana. An innovative approach to strengthening the physical and mental health of students during physical education classes. *The authors reveal the features of the productivity and effectiveness of physical exercises when using music. Using such methodological tools as the collection, analysis and generalization of methodological, psychological and pedagogical literature, international research and literary sources, a sociological survey among students was prepared and conducted and the results were statistically processed.*

Despite the recognition of music as an effective tool that increases performance and enjoyment of physical exercise, there is currently a significant gap in research and understanding of the specific impact of different musical genres on the psycho-emotional state and subsequent effectiveness of students during training. While existing scientific research has examined the general effects of music during exercise, there is limited empirical research examining the diverse preferences and responses of individuals to different musical genres during exercise. This in turn hinders the development of individualized and effective programs that harness the motivational and effective potential of music to optimize physical activity in students.

The data on the practice of reducing stress through physical activity and the effects of musical compositions on performance, efficiency and improvement of psychoemotional state during physical activity were analyzed. The main attention is focused on the role that musical preferences play in reactions to physical exercise and their performance. General information on the effects of music and types of reactions to physical exercise are described. Evidence is highlighted on how musical preferences can have an indirect effect on individual reactions, performance benefits are described, and factors that can be particularly useful for optimizing performance are identified.

The prospect of further research is the development of practical recommendations for creating individual training sets based on individual preferences and goals of physical activity: Creating health programs based on certain types and genres of music and physical training.

Key words: *physical activity, effectiveness of physical exercises, music, students, anxiety, emotional state.*

Постановка проблеми. Наразі спостерігається схильність молоді до проявів підвищеної тривожності, страху та надмірної вразливості. Брак можливостей та ресурсів, воєнні дії в країні, недостача соціальної підтримки для подолання ситуативних стресів (наприклад, іспити, проекти, стажування та проходження робочих співбесід, хвороба) негативно впливають на повсякденні функції та можуть викликати несприятливі наслідки для здоров'я студентів. Хронічна тривожність може порушувати організацію роботи, академічні досягнення, повсякденне життя та якість сну. Допомога у подоланні щоденних стресових ситуацій є важливим завданням охорони здоров'я та вищої освіти. Залучення до занять фізичною активністю все частіше визнається ефективним підходом зняття симптомів тривожності і пом'якшення негативного впливу стресу на повсякденні функції та продуктивність [4]. Перехресне дослідження 3403 учасників у віці 25-64 років показало, що ті, хто займався фізичними вправами принаймні два-три рази на тиждень, відчували менший рівень стресу порівняно з тими, хто займався рідше або взагалі не тренувався [4]. Крім того, перехресне дослідження 42 студентів-бакалаврів показало, що об'єктивно оцінена активна фізична активність була пов'язана зі зниженням стресу, оціненого за шкалою сприйняття стресу, а помірна фізична активність – ні.

Подібно до боротьби зі стресом, фізична активність все частіше розглядається як перспективний інструмент для пом'якшення симптомів тривоги. Дослідження повідомляють, що високий рівень фізичної активності обернено пропорційний рівню тривожності [5].

Серед найбільш важливих завдань в умовах російської агресії проти України є укріплення фізичного та ментального здоров'я молоді. Одним з основних факторів спрямованих на вирішення цієї актуальної задачі є всебічний розвиток фізичного виховання. В умовах діяльності факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова це використання комплексу таких ресурсів, як ментальний та силовий фітнес, аквафітнес, плавання, футбол, волейбол, теніс та основи самозахисту.

Збереження психічного здоров'я у юному віці є одним із найважливіших завдань сьогодення, адже від цього залежить якість життя і особистісний розвиток у майбутньому. Наявність позитивних емоцій є важливою та невідокремною складовою нашого життя, що суттєво впливає на здатність виконувати повсякденні дії та взаємодіяти з оточенням.

Позитивний емоційний стан забезпечує оптимальність дії таких психічних процесів як пам'ять, уява, мислення. Позитивні емоції поліпшують ефективність інтелектуальної діяльності та підвищують рівень особистої активності. Окрім того, сприяють формуванню вольових процесів, від яких залежить успішна діяльність особистості, зокрема і навчальна. Здатність оцінити свої почуття, емоції та вміння ними керувати є показниками емоційно здорової людини. Заняття фізичною активністю

із застосуванням музики визначають як психологічний ергогенний засіб, що допомагає покращити продуктивність під час виконання фізичних вправ.

З метою аналізу та проведення подальших досліджень у статті виконано огляд основних ефектів музики та її жанрів при виконанні фізичних вправ та можливі механізми, що охоплюють нові перспективи досліджень даної теми.

Ергогенні ефекти музики, що підвищують продуктивність, можуть бути досягнуті за рахунок декількох різних змін у реакції на фізичні вправи. Більшість досліджень свідчать про те, що музичні особистісні вподобання впливають на виконання вправ через такі механізми: мотивація, дисоціація, швидке відновлення та афективні реакції.

Доведено, що прослуховування музики покращує результати у вправах на витривалість [4], спринті [7] та вправах з опором. Прослуховування музики до і під час тренування підвищує мотивацію і зусилля, що призводить до покращення результатів [3].

Вважається, що музика має найбільший вплив на три основні аспекти: психологічний, фізіологічний та психофізіологічний. В той же час, психологічні та фізіологічні фактори мають взаємопов'язаний характер змін під час виконання фізичних вправ при прослуховуванні музики.

Згідно з теорією відновлення уваги, природне середовище здатне відновлювати функції уваги, покращувати когнітивні функції та зменшувати розумову втому. У контексті дослідження ці теорії існують підтвердження, що певні типи музики, особливо ті, що мають заспокійливу або натхненну природою тему, підвищують задоволення від фізичних вправ та забезпечують відновлення когнітивних функцій. Музика значно зменшує відчуття втоми і навантаження через дисоціацію і відволікання від рутинних вправ та призводить до збільшення задоволення від фізичної активності що в свою чергу підвищує продуктивність [3].

У експерименті, що провели спеціалісти [7] оцінено вплив виконання фізичних вправ і поліпшення настрою студентів залежно від варіацій темпу музики. Учасники експерименту, які займалися фізичною діяльністю, піддавались музиці постійного темпу та музиці з динамічними змінами темпу. Отримані результати показали, що особи, які тренувалися під музику з варіаціями темпу, продемонстрували значно вищу продуктивність. Підвищення збудження і нейронної активності під час прослуховування музики супроводжується покращенням виконання вправ [1, 2]. Синхронізація музики та фізичних вправ може призвести до покращення економічності, ефективності та загальної продуктивності.

Крім того, учасники повідомили про вищий рівень задоволення та мотивації під час тренувань під музичний супровід з коливаннями темпу. Проведене дослідження виявило закономірність між ефективністю бігу і сприйняттям докладених зусиль. Учасники бігали на біговій доріжці, слухаючи музику з різним темпом. Результати дослідження показали, що темп музики, синхронізований з ритмом бігу, значно покращив продуктивність бігу та зменшив індивідуальне сприйняття фізичного навантаження.

Smith and Johnson [6] досліджували вплив різних музичних жанрів, включаючи поп, рок і класику, на продуктивність фізичних вправ і рівень сприйнятого навантаження. Висновки показали, що виконання вправ суттєво відрізнялося залежно від музичного жанру, причому поп-музика асоціювалася з вищою інтенсивністю вправ. Крім того, класична музика призвела до зниження рівня сприйнятого навантаження під час тренувань. Ці результати підкреслюють важливість вибору жанру музики до індивідуальних уподобань і цілей для оптимізації рухової активності.

На відміну від бадьорості та збудження, суб'єктивна втома, або відчуття нестачі енергії, також позитивно модулюється музикою. Музичний супровід у швидкому темпі затримує психічну втому, пов'язану зі спортом і фізичними вправами. Зменшення втоми також може бути пов'язане з відновленням після фізичних навантажень. Доведено, що прослуховування розслаблюючої музики після фізичних вправ покращує відновлення і послаблює відчуття втоми.

Таким чином, вплив музики на виконання фізичних вправ є багатогранним, що дозволяє зробити висновки про можливі переваги в широкому діапазоні при застосування для спортивних груп та різних видів рухової активності. Однак слід зазначити, що деякі дослідження дають неоднозначні результати, які свідчать про незначний або нульовий вплив прослуховування музики на продуктивність. З метою підтвердження або спростування отриманих раніше даних було проведено соціологічне дослідження, яке проводилось на базі кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова за участі 50 студентів-бакалаврів першого курсу навчання. Інструментарієм було обрано анкетування та опитування.

Опитування проводилося онлайн за допомогою платформи Google Forms. Респондентам пропонувалось відповісти на 3 закриті запитання анкети:

- щодо оцінювання рівня суб'єктивної втоми після виконання фізичних вправ під музичний супровід;
- щодо суб’єктивної оцінки зміни настрою залежно від варіацій темпу музики;
- щодо суб’єктивної оцінки зміни продуктивності виконання фізичних вправ під улюблені музичні композиції.

Відповіді студентів було оброблено та узагальнено. За результатами проведеного анкетування 80% респондентів зазначили про зменшення рівня втоми під час музичного супроводу при виконанні фізичних вправ. 70% респондентів зазначили про покращення настрою після тренування з варіаціями темпу музики. 96 % респондентів зазначили про вищу продуктивність тренування під улюблені музичні композиції (рис. 1.1-1.3).

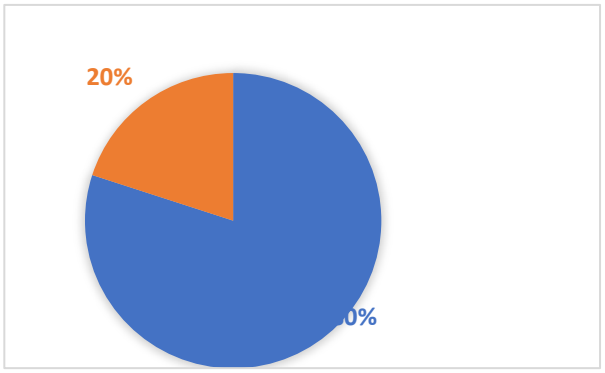


Рис. 1.1 – Оцінювання студентами рівня суб'єктивної втоми після виконання фізичних вправ під музичний супровід

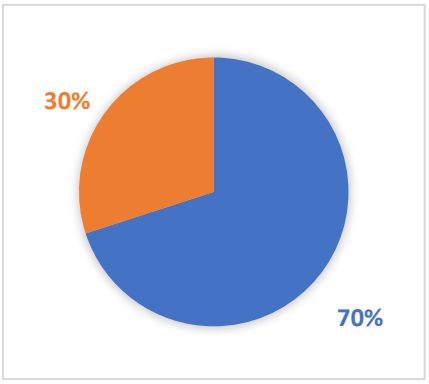


Рис. 1.2 – Оцінювання студентами зміни настрою залежно від варіацій темпу музики

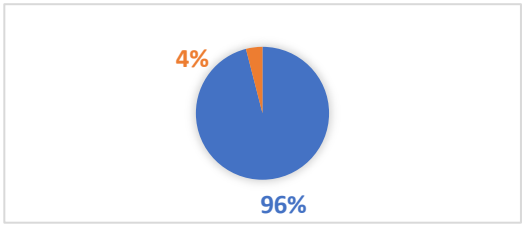


Рис. 1.3 – Оцінювання студентами зміни продуктивності виконання фізичних вправ під улюблені музичні композиції

Рис. 1.1-1.3 – Результати дослідження щодо музичних вподобань та їх вплив на реакцію на фізичні вправи та їхню продуктивність серед студентів.

Висновки. Результати аналізу раніше проведених досліджень повідомляють, що вибір музики під час тренувань має відновлювальний вплив, підвищує мотивацію, може зменшувати захисний фактор надмірного впливу гормонів стресу та підвищувати мотивацію. Проведене соціологічне дослідження підтверджує раніше отримані дані про полегшення симптомів депресії та стресу, підвищення настрою та когнітивних функцій при однаковому рівні навантаження. Нові стратегії досягнення максимальної продуктивності за допомогою музичних уподобань матимуть практичні наслідки для покращення рухової активності.

Література

1. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів / Р.В. Слухенська, О.Д. Гауряк, А.А. Єрохова, Н.Я. Литвинюк. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152). С.108-110.

2. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. Витоки педагогічної майстерності. 2015. №16. С. 20-26.

3. Barton J. and Pretty J. (2010) What Is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. Environmental Science and Technology, 44, p. 3947-3955.

4. M. Gerber et al. Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. Physiology & Behavior 135, 2014, p. 17-24.

5. Hassmen P. et al. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland, Preventive Medicine Volume 30, Issue 1, January 2000, p. 17-25.

6. Smith A.M., & Johnson R.B. (2018). The effects of different music genres on exercise performance and perceived exertion among college students. International Journal of Exercise Science, 11(7), p. 648-658.

7. Terry P.C., Karageorghis C.I., Curran M.L., Martin O.V.; Parsons-Smith R.L. Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. Psychol. Bull. 2020, 146, 91.

References

1. Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv / R.V. Slukhenska, O.D. Hauriak, A.A. Yerokhova, N.Ya. Lytvyniuk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2022. Vyp. 7 (152). S.108-110.

2. Hrynova V. Muzykoterapiia yak skladova zdoroviazberezhuvalnoi tekhnolohii vykhovannia studentskoi molodi. Vytoky pedahohichnoi maisternosti. 2015. №16. S. 20–26.

3. Barton J. and Pretty J. (2010) What Is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. Environmental Science and Technology, 44, p. 3947-3955.

4. M. Gerber et al. Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. Physiology & Behavior 135, 2014, p. 17-24.

5. Hassmen P. et al. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland, Preventive Medicine Volume 30, Issue 1, January 2000, p. 17-25.

6. Smith A.M., & Johnson R.B. (2018). The effects of different music genres on exercise performance and perceived exertion among college students. International Journal of Exercise Science, 11(7), p. 648-658.

7. Terry P.C., Karageorghis C.I., Curran M.L., Martin O.V., Parsons-Smith R.L. Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. Psychol. Bull. 2020, 146, 91.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).45

Масенко Л.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-2831-8059
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Литовченко М.С.
магістр освітньо-професійної програми «014 Середня освіта»,
спеціальності 014 «Середня освіта. Фізичне виховання», вчитель фізичної культури
Гімназії №134 Печерського району міста Києва, м. Київ
Мельниченко О.С.
магістр освітньо-професійної програми «017 Фізична культура і спорт»,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», вчитель фізичної культури
Гімназії №134 Печерського району міста Києва, м. Київ

ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ ВОЛЕЙБОЛУ ТА ГАНДБОЛУ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

На даний момент система загальної середньої освіти України перебуває у стані реформування, оптимізації та імовірного вдосконалення. З 2017 року запроваджується концепція «Нова українська школа» в контексті якої внесено ряд системних змін в освітній процес, у тому числі це стосується організації процесу фізичного виховання. Так, ключовими особливостями є компетентнісний підхід у фізичному вихованні та стимулювання у дітей і молоді інтересу до активного способу життя. У статті розглядається перспективність інтеграції волейболу та гандболу в освітній процес загальної середньої освіти відповідно до концепції «Нова українська школа». Дослідження підтверджують позитивний вплив цих видів спорту на фізичний розвиток, зокрема покращення соматичних показників, вибухової сили, серцево-судинної та дихальної систем. У рамках експерименту проведено тестування учнів (n=30) віком 12-14 років, що дозволило виявити кореляційний зв'язок між волейбольною технікою передачі м'яча зверху та гандбольним кидком з місця. Результати свідчать про доцільність комплексного впровадження зазначених дисциплін для оптимізації фізичного виховання школярів.

Ключові слова: волейбол, гандбол, фізичне виховання, фізична культура.

Masenko Larysa, Lytovchenko Mariia, Melnychenko Oleh. The Prospects of Integrating Volleyball and Handball into the Modern Physical Education of Secondary School Students. *At the moment, the system of general secondary education in Ukraine is in a state of reform, optimization and possible improvement. Since 2017, the concept of "New Ukrainian School" has been introduced, in the context of which a number of systemic changes have been made to the educational process, including the organization of the physical education process. Thus, the key features are a competency-based approach to physical education and stimulating the interests of children and youth in an active lifestyle.The article examines the potential integration of volleyball and handball in the physical education curriculum of general secondary education institutions within the framework of the "New Ukrainian School" concept. The study emphasizes a competency-based approach and the importance of engaging students in an active lifestyle. Research confirms the positive impact of these sports on students' physical development, including improvements in somatic parameters, explosive strength, cardiovascular function, and respiratory efficiency. An experimental study was conducted with 30 students (18 boys and 12 girls) aged 12–14 years. The participants completed two tests: a volleyball overhead pass targeting a basketball hoop and a handball standing throw aimed at a designated circle. The collected data were statistically analyzed using the Shapiro-Wilk test to confirm data normality, followed by Pearson's correlation analysis. The results showed a significant positive correlation between the mastery of volleyball passing techniques and the effectiveness of handball throwing skills. This suggests that training motor coordination and speed-strength abilities in one sport can facilitate skill acquisition in the other. The study concludes that integrating volleyball and handball into the physical education curriculum can enhance students' motor skills, physical fitness, and competitive engagement. Additionally, this approach contributes to developing students' communicative competence, aligning with the objectives of the "New Ukrainian School" initiative. The authors highlight the need for further research to refine methodological strategies for the effective integration of these sports into school* programs.

Key words: *volleyball, handball, physical education, physical culture.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. На даний момент система загальної середньої освіти України перебуває у стані реформування, оптимізації та імовірного вдосконалення. З 2017 року запроваджується концепція «Нова українська школа» в контексті якої внесено ряд системних змін в освітній процес. У тому числі це стосується організації процесу фізичного виховання. Так, ключовими особливостями є компетентнісний підхід у фізичному вихованні та