

руку та ногу для адекватного вибору стилю та позиції в спортивних видах, що вимагають озброєної руки, стійки чи ноги для удару. Неправильний вибір може призвести до уповільнення прогресу у спорті, створити напруженість в організмі та загрозу здоров'ю спортсмена.

Сучасні підходи до організації відновлювальних заходів та оптимізації їх впливу з позиції системного підходу дозволяють в значній мірі уніфікувати методику використання різноманітних відновлювальних засобів. Динаміка працездатності спортсменів – це процес зміни рівня фізичної та психічної готовності спортсмена до виконання вправ, тренувань чи змагань протягом певного періоду часу. Цей процес включає в себе різноманітні фізіологічні та психологічні аспекти, такі як енергетичний потенціал, моторні навички, концентрація уваги, мотивація та інші. Динаміка працездатності може бути різною залежно від багатьох факторів, включаючи тривалість та інтенсивність тренувань, відповідність режиму відпочинку та відновлення, харчування, стан здоров'я та інші. Відмінність у динаміці працездатності може також спостерігатися між різними видами спорту та між індивідуальними спортсменами.

Для забезпечення ефективного тренувального процесу важливо враховувати динаміку працездатності спортсменів і адаптувати програми тренувань відповідно до їхніх потреб та можливостей. Також важливо забезпечувати достатній рівень відпочинку та відновлення для запобігання перенавантаження та травм.

Список використаних джерел

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. К. : Олімп. література, 2008. 206 с.
2. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. / [Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків та ін.]. Львів, 2014. 113 с.

ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ В НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Забашта Станіслав Анатолійович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Бондаренко В. В.**

Державні освітні стандарти початкової, базової та профільної середньої освіти вимагають проектування сучасного освітнього процесу на основі системно-діяльнісного підходу, що передбачає відображення інтегрованого

результату для всіх рівнів загальної освіти у наборі ключових компетенцій для певної освітньої галузі. Проведене реформування освіти та реалізація концепції Нової української школи спрямовано на нові підходи до організації фізичного виховання учнів, створення сприятливих умов для оптимального фізичного розвитку та рухової активності, формування інтересу та стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами на уроках та у вільний час.

Фізична культура – один зі складників загальної культури людини, що значною мірою визначає її ставлення до навчання і праці, поведінку в побуті, спілкуванні. Реалізація компетентнісного підходу в освітній галузі «Фізична культура» забезпечує реалізацію завдань сучасного уроку, сприяє підготовці школярів до подальшої життєдіяльності, особистої реалізації, забезпечує формуванню ключових компетентностей учнів, таких як комунікативна, соціальна, особистісна, навчальна, підприємницька, громадянська, цифрова тощо. З огляду на завдання формування ініціативного, творчого та проактивного громадянина, яке стоїть перед сучасною школою, потрібно виховувати у дітях готовність до адаптації у суспільстві, розвивати в них такі якості, як креативність, мобільність, конструктивність, уміння вчитися, взаємодіяти з іншими людьми, критично мислити. Реалізації означеного завдання сприяє використання ігрових технологій, що активно впроваджуються на уроках сучасної фізичної культури завдяки реалізації інноваційних варіативних модулів, а також можуть використовуватися в кожному розділі програмного матеріалу. Ігрові технології сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню в учнів умінь та навичок виконання фізичних вправ, активізації когнітивних процесів (пам'ять, увага, кмітливість тощо), становленню особистісних якостей та соціальних навичок [1].

Потужним потенціалом формування визначених Державним стандартом компетентностей має варіативний модуль «Cool Games». Назва модулю співзвучна з назвою Всеукраїнським спортивно-масового заходу серед школярів – унікального українського проєкту, що реалізується Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України і покликаний сприяти створенню цікавих уроків фізичної культури та масового залучення школярів до рухової активності. Перші змагання Cool Games відбулися в грудні 2018 року в м. Кив за участі 550 учнів з 24 областей України і нині не втрачають популярності. Мета заходу – бути розумним, активним, творчим. Саме ця концепція втілена в логотипі та девізі Cool Games «Будь розумним, активним, творчим! Будь Cool Games!». Особливістю варіативного модулю «Cool Games» є включення до змагальної частини командних ігор та спортивних естафет. Змагальна складова Cool Games будується за естафетним принципом [4]. Саме естафети дозволяють кожному гравцю пройти маршрут, отримати свій власний сольний виступ, самореалізувати себе, однак при цьому перемогти в складі команди.

У педагогічній практиці, згідно з класифікацією В. Наумчука, естафети належать до групи ігор, в яких учасники ведуть боротьбу за свою команду самостійно або групами за підтримки та взаємодопомоги своїх товаришів. Цінним виховним чинником є особиста відповідальність кожного учасника за перемогу команди та колективні дії [3]. Естафети ненав'язливо спонукають їх учасників глибше і повніше використовувати свої знання, вміння та навички в узгоджених діях з товаришами по команді, розвивають ініціативність, рішучість, увагу, оперативне мислення, почуття колективізму, лідерство, відповідальності та інших соціально важливих та корисних якостей. Під час змагань учні опановують вміння швидше і краще мислити, аналізувати навколишнє оточення, приймати самостійні рішення, зміцнюють здоров'я та вдосконалюють функціональні можливості організму. Не менш важливим є значення естафет у розвитку спритності, швидкості та швидкісно-силових якостей, у вдосконаленні координації рухів, у розвитку кмітливості та винахідливості, зосередженості, емоційного самоконтролю, здатності швидко реагувати на зміни. Змагальні умови під час гри також сприяють розв'язанню комплексного завдання розвитку рухових якостей, а також швидкісної техніки – незамінного компонента виконання вправ з максимальною швидкістю і точністю, з дотриманням правил раціональної техніки. Естафети Cool Games вирізняються високою емоційністю, дисциплінують учасників, допомагаючи вдосконалювати вольові якості. Також ігри-естафети сприяють розвитку ініціативи, фантазії, творчості дітей, і завдяки високій емоційності стимулюють рухову активність [2]. Естафети Cool Games дозволяють педагогу варіювати зміст від найпростіших рухових процесів до серії складних завдань, що дає можливість широко застосовувати їх елементи як на шкільних уроках, так і в позаурочній діяльності (у роботі спортивних секцій, під час рухливих перерв, «Годин здоров'я», на спортивних святах та в процесі рекреаційної діяльності).

Концепція Нової української школи наголошує на наскрізних вміннях, які необхідні для формування успішної особистості. Комплексне застосування спортивних естафет Cool Games у навчальному та позанавчальному процесі дозволяє формувати в учнів широкий спектр здоров'язбережувальних та соціальних навичок, необхідних для успішної самореалізації в сучасному світі. Систематичне впровадження естафет Cool Games у практику фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами сприяє: підвищенню рівня їхньої фізичної активності та техніки виконання рухових дій; здатності приймати рішення, генерувати ідеї, адаптуватися до змінних умов; працювати в команді, розподіляти ролі, підтримувати один одного; профілактиці різних захворювань і оздоровлення організму дітей та підлітків, створенню сприятливого освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Гнітецька Т., Ковальчук Н. Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»: довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 71 с.
2. Моїсєєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. № 34. С. 62–71.
3. Наумчук В. Технологія підготовки і проведення предметних ігрових уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах України. *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*. 2105. № 2. С. 337–354.
4. Cool Games. Методичні рекомендації. URL: <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2021/12/metodychka-2.pdf> (дата звернення: 01.04.2024).

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Задара Владислав Сергійович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Сущенко А. В.**

Проблема вдосконалення системи підготовки спортивного резерву у футболі, як у будь-якому виді спорту, зумовлюється особливостями розвитку сучасного спорту. У футболі результат залежить від багатьох факторів, що на різних етапах підготовки можуть взаємозамінювати та взаємодоповнювати один одного. Найбільш важливим фактором оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, на думку фахівців, є індивідуалізація навчання та виховання. Процес фізичного виховання та спортивного тренування може бути успішним за умови правильного вибору методів та засобів розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Швидко-силова підготовка є базовим складником тренування футболістів. Успіх у грі значною мірою залежить від здатності спортсмена розвивати максимальні м'язові зусилля в найкоротші терміни за високої ефективності виконання технічних дій. Критерії оцінки швидко-силових якостей та перспективи їх удосконалення на даний час вивчаються при окремому прояві швидкісного та силового компонент та в їх взаємозв'язку зі структурою змагальних вправ [2]. Розвиток швидкості, як та інших рухових якостей, головним чином відбувається у процесі фізичної підготовки. Вона поділяється на загальну та спеціальну [1]. Загальна фізична підготовка забезпечує гармонійний розвиток футболістів, удосконалення