

obese elementary students. *J Exerc Rehabil*, 2014;10(3):184-190. <https://doi.org/10.12965/jer.140115>.

6. Linets, M., Nazarkevich, L. Physical training of children of younger preschool age in recreational swimming classes using mobile games in water. *Health and Sport: science*. 2017;1(27):32-44.

7. Monteiro, G., Araújo, N., Mazzardo, T., Francisco, P., Ribas, S. & Aburachid, L. Practice schedule analysis and pedagogical feedback in swimming classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21(3):1950-1957. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3248>.

8. Muhamad, TAB, Sattar, H. Abadi, FH & Haron, Z. The Effect of Swimming Ability on the Anxiety Levels of Female College Students. *Asian Social Science*. 2013;9:15. <https://doi.org/10.5539/ass.v9n15p108>.

9. Roj, K., Planinšec, J., & Schmidt, M. Effect of Swimming Activities on the Development of Swimming Skills in Student with Physical Disability – Case Study. *The New Educational Review*. 2016;46(4):221-230. <https://doi.org/10.15804/tner.2016.46.4.19>.

10. Pavlyashyk, V. Swimming as an effective means of youth recreation. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2017;3(22):377-379.

11. Santhiago, V., Da Silva, AS., Papoti, M. & Gobatto, CA. Effects of 14-week swimming training program on the psychological, hormonal, and physiological parameters of elite women athletes. *Journal Strength Condition Research*. 2011;25(3):825-832. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c69996>.

12. Stepanova, N. Methods of strength development in the process of training swimmers 14-15 years old. *Physical culture, sport and healthy nation*. 2017;3(22):438-441.

13. Tanaka, H. Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health. *Sports Medicine*. 2009;39:377-387. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939050-00004>.

14. Troup, JP. The physiology and biomechanics of competitive swimming. *Clinical journal of sports medicine*. 1999;18:267-285. [https://doi.org/10.1016/s0278-5919\(05\)70143-5](https://doi.org/10.1016/s0278-5919(05)70143-5).

15. Yachnyuk, MYu., Yachnyuk, IO. & Yachnyuk, YuB. *Swimming with teaching methods: teaching and methodical manual*. 2020;216.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).07

УДК 796.011.3:373.5–056.2/3

Гук А.І.

викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні авторської технології, а саме, створенню сприятливих умов для розвитку моторних навичок, координації рухів, фізичних здібностей, загальної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку учнів інклюзивних класів. Методи дослідження: аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет-джерел. У результаті дослідження розроблено авторську технологію організації процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку в інклюзивних класах засобами настільного тенісу. Висвітлено завдання технології, які забезпечуватимуть всебічний фізичний розвиток; стимулюватимуть інтерес до фізичних занять; формуватимуть спортивну майстерність; розвиватимуть командні навички та співпрацю між учнями; підвищуватимуть самооцінку та впевненості у собі; та забезпечуватимуть інклюзивне середовище. Описані основні принципи технології. Висновки. Уважаємо, що використання засобів настільного тенісу у закладах загальної середньої освіти в інклюзивних класах є ефективним інструментом для всебічного фізичного, психологічного та соціального розвитку школярів, що сприятиме формуванню активного та здорового способу життя учнів та розвитку їхніх здібностей у фізичному вихованні.

Ключові слова: настільний теніс, школярі, інклюзивні класи, технологія.

Hook A.I. Content and structure of the technology of organizing the process of physical education of children of middle school age in inclusive classes using table tennis. The purpose of the study was to theoretically substantiate the author's technology, namely, to create favorable conditions for the development of motor skills, coordination of movements, physical abilities, general physical fitness and harmonious physical development of students in inclusive classes. Research methods: analysis of scientific and methodological, specialized literature and Internet sources. As a result of the study, the author's technology for organizing the process of physical education of secondary school students in inclusive classes by means of table tennis was developed, which will serve to form an active and healthy lifestyle of students and develop their abilities in physical education and is based on scientifically based needs for physical activity. Whole technologies have been developed that will contribute to the development of motor skills, physical fitness, sportsmanship, social development, and increased motivation for regular physical activity. The tasks of technology that will ensure comprehensive physical development; stimulate interest in physical activities; build sportsmanship; develop team skills and cooperation between students; increase self-esteem and self-confidence; and provide an inclusive environment are highlighted. The basic principles of technology are described that will help to create an effective, inclusive and motivating physical education program for middle school children inclusive classes using table tennis, which will contribute to their comprehensive development and sporting growth. Conclusions. We believe that the use of table tennis equipment in general secondary education institutions in inclusive classes is an effective tool for the comprehensive physical, psychological and social development of students, which will contribute to formation of

active and healthy lifestyle of students and development of their abilities in physical education.

Key words: table tennis, schoolchildren, inclusive classes, technology.

Постановка проблеми. У сучасному світі фізичне виховання відіграє важливе значення й цінність для суспільства в цілому та для кожної людини окремо [4]. Фізичний розвиток є ключовим аспектом загального здоров'я та фізичної активності школярів [4, 23, 27]. Використання засобів настільного тенісу, для фізичного розвитку має вплив на їх фізичну підготовленість, психічний стан та якість життя в цілому. Це сприяє розвитку моторних навичок та соціальній взаємодії, що позитивно впливає на розвиток школярів, в тому числі дітей з особливими освітніми потребами [1, 3, 7, 8, 24].

Загальновідомо, що ігрова діяльність, в процесі виконання фізичних вправ позитивно впливає на розвиток її центральної нервової системи, вдосконалення аналізаторів і розвиток їхньої взаємодії. В свою чергу, поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності, що досягається в процесі ігрової спрямованості фізичного виховання, позитивно впливає на поліпшення фізичної та розумової працездатності школярів [3, 12, 13].

Найважливіший результат гри – це радість і емоційне піднесення дітей. Завдяки цій властивості гри, в значній мірі ігрового і змагального характеру, більше ніж інші форми і засоби фізичної культури, сприяють вихованню рухових здібностей в учнів. Ігрові види і дії вимагають всього комплексу фізичних здібностей від учнів, а також врахування їх функціональних можливостей. Такий підхід сприяє покращенню спілкування, соціальних навичок та когнітивних здібностей, а також розвитку моторики та координації рухів, що є важливим для фізичного та психологічного розвитку дітей з особливими освітніми потребами [7, 10, 12, 18].

Педагоги та вчені постійно працюють над розробками нових методик підвищення ефективності занять фізичною культурою з метою покращення та розвитку фізичного стану школярів [9, 14].

Одним із найактуальніших викликів сучасності в умовах реалізації Концепції Нової української школи стосується проблематики фізичного виховання в інклюзивному середовищі та здоров'я школярів в цілому [5, 20, 26]. Останні роки спостерігається збільшення кількості дітей з особливими освітніми потребами, які включені в освітній процес загальноосвітніх навчальних закладів [5, 10, 18, 26].

Наукові дослідження Приступа Є.Н. (2013); Лутковська, О.Ю.; Пенкіна Є. І. (2017); Репіна М.С. (2022); Фішер Ю., Соловей А. (2023); Даниско О.В. (2023) та ін. засвідчують, що за останні десятиріччя спостерігається погіршення рівня здоров'я дітей. З кожним роком статистика дітей, які ведуть малорухливий спосіб життя, збільшується [17, 19, 21]. Це призводить до проблем із здоров'ям та зниженням рухової активності, що негативно впливає на фізичний розвиток та психологічний стан школярів [2, 6, 11, 16, 22, 25, 27].

Сучасний етап розвитку освіти відзначається важливою потребою в розробці новітніх методичних підходів для роботи з інклюзивними класами. Ця потреба обумовлена різноманітністю потреб та особливостей дітей, які навчаються разом у навчальних закладах. Новітні методичні прийоми повинні відображати глибоке розуміння індивідуальних потреб кожного учня, забезпечуючи адаптивний підхід до навчання, сприяючи ефективній взаємодії між учнями з різними здібностями та особливостями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що науковці активно досліджують проблематику фізичного виховання [4, 9, 15], зокрема впровадження інклюзії в процес фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти [5, 10, 18, 26].

В останні роки дослідники Ханіянц, О.В., Сороколіт, Н.С., Семенова, Н.В. (2021), досліджують стан та перспективи реалізації інклюзивного фізичного виховання школярів, акцентуючи свою увагу на важливості фізичної активності у житті школярів [26].

Такі дослідники як, Аванесова Ю. (2020); Івчук О. А., Ляшевич А.М. (2022), Боднар І.Р., Гук Г.І. та ін. (2022), Тарасенко В., Борейко Н. (2022) наголошують, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на фізичний стан, рухову активність та фізичний розвиток школярів в цілому [1, 3, 7, 8, 14, 24].

Аналізуючи актуальні дослідження уважаємо за необхідність розроблення технології для школярів в інклюзивних класах, що в свою чергу буде сприяти покращенню фізичного стану, всебічному фізичному, психологічному та соціальному розвитку учнів, враховуючи їх особливості та обмеження.

Мета дослідження – полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні авторської технології для покращення фізичного стану дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет-джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. З огляду актуальності сучасного фізичного стану школярів, нами розроблено технологію організації процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу, як одну із пріоритетних можливостей залучення дітей середнього шкільного віку до регулярних занять руховою активністю, формуванню активного та здорового способу життя учнів та розвитку їхніх здібностей у фізичному вихованні. Використання засобів настільного тенісу є доступним й популярним видом рухової активності школярів, ефективним засобом всебічного й гармонійного розвитку сучасного покоління. Їх використання дозволяє успішно вирішувати завдання духовного й фізичного становлення особистості, сприяє зміцненню здоров'я та розвитку фізичних якостей, що позитивно впливає на всебічний розвиток школярів інклюзивних класів. Саме інклюзивне фізичне виховання вважається однією з дієвих форм покращення емоційного, психічного, інтелектуального та фізичного стану школярів.

Технологія базується на науково обґрунтованих потребах у руховій активності, яка не потребує особливих фінансових затрат чи інвентарю. Процес розробки технології для дітей середнього шкільного віку у інклюзивних класах ґрунтувався на встановлених у рамках даного дослідження вікових групах, що передбачало врахування їх стану здоров'я, функціональних характеристик, фізичної підготовленості та особливих потреб. Інклюзивний клас – це підхід до освіти, який ставить за мету забезпечити рівні можливості навчання та участі для всіх учнів, незалежно від їхньої статі, раси, етнічності, фізичних та розумових здібностей, соціального стану або будь-яких інших особливостей. Інклюзивна освіта створена для того, щоб

забезпечити всебічний розвиток кожного учня, враховувати їх інтереси, особливості та потреби.

У роботі обґрунтовано технологію організації процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу.

Головною метою розробленої технології є покращення фізичного стану дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів, всебічний фізичний, психологічний та соціальний розвиток учнів, незалежно від їхніх особливостей та обмежень. Технологія має на меті створити сприятливі умови для розвитку моторних навичок, координації рухів, фізичних здібностей та загальної фізичної підготовки учнів.

Конкретні цілі авторської технології включають такі аспекти:

➤ Розвиток різноманітних моторних навичок, таких як координація рухів, збалансованість, точність, швидкість та гнучкість. Це допомагає учням вдосконалювати свою техніку гри в настільний теніс та покращувати контроль над м'ячем та ракеткою.

➤ Сприяє загальному фізичному розвитку учнів, зокрема підвищенню витривалості, сили, швидкості та гнучкості. Це допомагає підтримувати оптимальний рівень фізичної активності та забезпечує здоровий спосіб життя школярів.

➤ Ставить перед собою завдання підвищити рівень спортивної майстерності учнів у грі настільного тенісу. Це може включати тренування тактики, стратегії гри, реакції та спритності, що допомагає підготувати учнів до змагань та зміцнює їх впевненість у власних здібностях.

➤ Стимулює командний дух та співпрацю серед учнів, навчаючи їх працювати разом як одна команда. Такі навички мають важливе значення для інтеграції дітей з особливими потребами у соціумі та забезпечення позитивного самовизначення.

➤ Стимулює інтерес до занять фізичним вихованням та настільним тенісом, що сприяє підвищенню мотивації учнів до регулярної фізичної активності та активної участі в спортивних заходах.

Авторська технологія створює інклюзивне середовище для розвитку всіх учнів, забезпечуючи рівні умови для їхнього фізичного, психологічного та соціального зростання. Вона сприяє формуванню активного та здорового способу життя учнів та розвитку їхніх здібностей у фізичному вихованні.

Завдання технології:

1. Забезпечення всебічного фізичного

Забезпечення рівноправних можливостей для фізичного розвитку всіх учнів. Спрямована на розвиток моторних навичок, координації рухів, силових та швидкісних якостей, що сприяє формуванню здорової фізичної підготовленості учнів.

2. Активізація інтересу до фізичних занять

Прагне зацікавити учнів до занять фізичними вправами та настільним тенісом. Вона пропонує цікаві та різноманітні завдання, що дозволяють залучати дітей до активної участі та розвитку власних спортивних здібностей.

3. Формування спортивної майстерності

Підвищення рівня спортивної майстерності учнів у грі настільного тенісу. Вона надає можливості для тренування техніки гри, тактичних прийомів, розвитку реакції та спритності.

4. Розвиток командних навичок та співпраці

Сприяє розвитку командного духу серед учнів, вчить їх співпрацювати як одна команда. Це збільшує рівень взаєморозуміння та толерантності між учнями, сприяє інтеграції дітей з особливими потребами у спільному колективі.

5. Самооцінки та впевненості у собі

Стимулює самовдосконалення учнів та сприяє підвищенню їхньої самооцінки. Вона допомагає учням вірити у свої сили, покращує їхню впевненість у власних здібностях, що має позитивний вплив на їхній соціальний розвиток.

6. Забезпечення інклюзивного середовища

Де кожен учень відчуває свою важливість та цінність. Технологія забезпечує рівні умови для розвитку дітей з особливими потребами та допомагає їм успішно інтегруватися в загальний колектив.

1. **Принцип інклюзії та рівних можливостей.** Технологія ґрунтується на ідеї інклюзії, що передбачає створення рівних можливостей для всіх учнів, незалежно від їхніх особливостей та здібностей. Усі діти мають однаковий доступ до занять настільним тенісом та рівні умови для їхнього розвитку та спортивного зростання.

2. **Принцип науковості.** Технологія базується на наукових дослідженнях та педагогічних підходах до фізичного виховання дітей з різними потребами. Вона враховує особливості розвитку та біомеханіки стопи дітей з депривацією слуху та застосовує ці знання для ефективного проведення занять настільним тенісом.

3. **Принцип індивідуалізації.** Технологія передбачає індивідуальний підхід до кожного учня, зокрема у виборі завдань та завдань для тренувань, що відповідають їхнім потребам та можливостям. Індивідуалізація допомагає кожному учневі розвиватися на своєму рівні та досягати успіхів у грі настільного тенісу.

4. **Принцип мотивації та заохочення.** Технологія стимулює інтерес до занять фізичним вихованням та настільним тенісом через заохочення досягнень учнів. Позитивний підхід та підтримка допомагають учням відчувати радість від фізичної активності та досягнень у спорті.

5. **Принцип системності та послідовності.** Технологія передбачає систематичні та послідовні тренування, що допомагають учням покращувати свої навички та майстерність у грі настільного тенісу. Ретельне планування занять сприяє поступовому розвитку та досягненню бажаних результатів.

6. **Принцип диференціації.** Технологія враховує різні рівні фізичної підготовки та навичок учнів та надає можливість займатися настільним тенісом як для початківців, так і для досвідчених гравців. Диференціація допомагає враховувати індивідуальні особливості кожного учня.

7. **Принцип доступності та безпеки.** Технологія забезпечує доступність та безпеку учнів під час занять настільним тенісом. Застосовуються відповідні заходи безпеки, а обладнання та матеріали відповідають віковим можливостям дітей.

Ці принципи допомагають створити ефективну, інклюзивну та мотивуючу технологію організації процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу, що сприяє їхньому всебічному розвитку та спортивному зростанню.

Етапи реалізації авторської технології включають такі критерії:

- На першому етапі передбачається **діагностика та оцінка** фізичного розвитку, рівня фізичних здібностей та навичок учнів з настільного тенісу. Це допоможе з'ясувати потенціал кожного учня та визначити його індивідуальні потреби та можливості.
- На другому етапі **планування та індивідуалізації** – розробляється індивідуальний план фізичного виховання для кожного учня, що враховує потреби, здібності та особливості кожного учня. Також визначається загальна структура програми та поставлені цілі.
- На третьому етапі **технічної підготовки** – учні знайомляться з правилами та основами гри настільного тенісу, навчаються правильній стійці тенісиста, коректній техніці ударів та рухів, а також вправляються у контролі м'яча та техніці пересування біля тенісного стола. Цей етап має на меті створити основу для подальшого вдосконалення гри.
- Четвертим етапом представлена **тактична підготовка** – де учні навчаються тактичним прийомам гри настільного тенісу, розвивають стратегічне мислення та здатність аналізувати гру суперників. Вони також навчаються планувати свої дії для занять тенісом (залучатися до різних форм занять) та приймати рішення в процесі гри.
- На п'ятому етапі **фізичної підготовки** – удосконалюються загальна фізична підготовка та специфічні фізичні навички, необхідні для гри настільного тенісу. Включається тренування координації, швидкості, витривалості та сили.
- Наступним етапом представлені **змагання та оцінка результатів** – де передбачаються внутрішньо-шкільні та міжшкільні змагання з настільного тенісу, що дозволяє учням проявити свої вміння та взяти участь у спортивних змаганнях. Оцінка результатів допомагає виявити успіхи учнів та визначити можливі напрямки для подальшого розвитку.
- Заключним етапом являється **адаптація та корекція** – а саме адаптація для кожного учня, враховуючи їх особливості та потреби. При необхідності, програма занять може піддаватися корекції з метою забезпечення найбільш ефективного результату для кожного учня.

Ці етапи сприяють розвитку фізичних та спортивних здібностей учнів, створюють мотивацію до занять фізичними вправами та настільним тенісом, а також сприяють веденню здорового способу життя та позитивне ставлення до настільного тенісу.

В цілому, авторська технологія організації процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку інклюзивних класів засобами настільного тенісу спрямована на розвиток фізичних, психологічних та соціальних аспектів особистості учнів. Вона створює позитивне середовище для розвитку здібностей, сприяє підвищенню мотивації до фізичних занять та розвиває командний дух. Технологія сприяє розвитку всіх учнів, незалежно від їхніх особливостей, що сприяє позитивному соціальному взаємодії та підвищенню загального рівня фізичної активності у шкільному середовищі.

Дискусія. Наші дані доповнюють інформацію [2, 16, 17, 21, 22, 25] про зниження рівня фізичної підготовленості, а також погіршення рівня здоров'я дітей, що в свою чергу негативно впливає на фізичний розвиток та психологічний стан школярів. Також доповнено дані [5, 9, 20, 26], що впровадження інклюзивної освіти у фізичне виховання школярів сприятиме покращенню фізичного стану, всебічному фізичному, психологічному та соціальному розвитку учнів, враховуючи їх особливості та обмеження.

Доповнено дані щодо використання засобів настільного тенісу, які проводиться на уроках фізкультури [1, 3, 7, 24] та їх вплив на фізичну підготовленість; психічний стан; та якість життя в цілому, а також сприяє розвитку моторних навичок та соціальній взаємодії, що позитивно впливає на розвиток школярів, в тому числі дітей з особливими освітніми потребами.

Нашими дослідженнями розширено наукову інформацію щодо необхідності використання технології для дітей середнього шкільного віку у інклюзивних класах, що передбачало врахування їх стану здоров'я, функціональних характеристик, фізичної підготовленості та особливих потреб.

Варто зазначити, що в авторській технології створено інклюзивне середовище для розвитку всіх учнів, забезпечуючи рівні умови для їхнього фізичного, психологічного та соціального зростання. Вона сприяє формуванню активного та здорового способу життя учнів та розвитку їхніх здібностей у фізичному вихованні.

Висновки: На основі системного опрацювання спеціальної науково-методичної літератури та сучасних тенденцій узагальнено та систематизовано структурні компоненти авторської технології організації процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку в інклюзивних класах, яка спрямована на покращення фізичного стану дітей середнього шкільного віку у інклюзивних класах засобами настільного тенісу.

Уважаємо, що використання засобів настільного тенісу у закладах загальної середньої освіти в інклюзивних класах є ефективним інструментом для всебічного фізичного, психологічного та соціального розвитку школярів, що сприятиме формуванню активного та здорового способу життя учнів та розвитку їхніх здібностей у фізичному вихованні та ґрунтується на науково обґрунтованих потребах у руховій активності.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в оцінці результативності розробленої технології та її практичних складових частин.

Література

1. Аванесова Ю. Тищенко В., Бессарабова О. Настільний теніс як засіб корекції психофізіологічних вад дітей із затримкою психічного розвитку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 225-227.
2. Боднар, І., Гук, Г., Рихаль, В., Пастерніков, В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (11(157)), 35-40. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09).
3. Г.І. Гук, В.В. Пестерніков, В.І. Левків, В.І. Рихаль, В.І. Дідух. Настільний теніс у рекреаційно-оздоровчій діяльності учнів закладів загальної середньої освіти. Молодий вчений. Науково-практична конференція м.Чернівці, 28-29 жовтня 2022. С. 92-95.
4. Галазюк, В., Коваль, В., Кононенко, Г. Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 49–57. вилучено із <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/249443>.
5. Гук Г.І., Окопний А.М. Соціалізація дітей з особливими потребами та їх значення у сфері фізичного виховання. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. 78-81 с.
6. Даниско О.В. Вплив рухової активності на психофізичний та соціальний розвиток школярів. «Культура здорового способу життя. Механізми формування особистості відповідальності за власну безпеку та здоров'я». Збірник матеріалів круглого столу, (Полтава, 11 квітня 2023 р.). Упорядник та комп'ютерна верстка Ярошенко Т.І. – Полтава: ПАНУ. – 2023. – С. 17-20.
7. Іванна Боднар, Андрій Окопний, Ганна Гук. Засоби настільного тенісу у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами в закладах освіти. Молода спортивна наука України. 2022. Т.3. С. 44-45.
8. Івчук О. А., Ляшевич А. М. Вплив занять з настільного тенісу на фізичне здоров'я школярів середнього віку. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. С. 43-49.
9. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Додаток 16. Освітня галузь «Фізична культура». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciy>.
10. Колупаєва А. А., Таранченко О.М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі: навчально-методичний посібник. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 304 с.
11. Лутковська, О.Ю. Динаміка фізичної підготовленості учнів середнього і старшого шкільного віку. *Вісник Подільського державного університету. Серія Е. Педагогічні науки*. № 7. С. 259-266.
12. Мартинчук О. В., Вертугіна В. М. Особливості розвитку ігрової діяльності дітей з особливими освітніми потребами. Ігрова діяльність у дошкільній освіті п'ятирічних дітей (педагогічний супровід до програми «Дитина»): Навч.- метод. посіб. / За заг. ред. Н. В. Кудикіної. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. С. 197–216.
13. Мороз Ю. М. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності/ЮМ Мороз//Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.-2018.-№ 4 (1).-С. 194-201.-Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2018_4_28.
14. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи : варіативний модуль „Настільний теніс” / Ю. С. Козій, А. М. Окопний, І. Х. Турчик, В. В. Дерев'яно // Фізична культура в школі : метод. посіб. 5-9 класи ; за заг. ред. С. М. Дятленка. К. : Літера ЛТД, 2009. С. 77 –84.
15. Намазов, А.К., Євсєєв В.В. Роль фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя. *Здоров'я основа людського потенціалу: проблеми та шляхи їх вирішення*. Т. 11. № 1. С. 422-425.
16. Олег Романчишин, Ганна Гук. Показники фізичної підготовленості учнів 7-9 класів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розкриття» 36. наук. праць. Переяслав, (14 грудня) 2021. Вип. 75. С. 121-125.
17. Пенкіна Є. І. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник О. В. Соколова. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 73 с.
18. Порошенко М. А. *Інклюзивна освіта: навчальний посібник*. – Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 300 с.

19. Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Боднар І.Р. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1–3 груп здоров'я. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 62–67.
20. Проблеми розвитку інклюзивної освіти у сфері фізичної культури в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (200), 171–175. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-200-171-175>.
21. Репіна М.С. Сучасний стан проблеми зниження фізичної активності учнів. Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури «Фізична культура: теорія і практика» / голов. ред. С.В. Саниця. Полтава : Сімон, 2022. С. 198-200.
22. Рихаль В.І., Гук Г.І., Гарбар Д. О., Дмитрів Р.Л. Показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Київ. 2022.
23. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 4 (149) 2022. С. 118-122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26.
24. Тарасенко, В., & Борейко, Н. Настільний теніс як засіб фізичного виховання різних верств населення. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 110–116. вилучено із <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/284879>.
25. Фішер Ю., Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. Збірник наукових праць «SCIENTIA», (31 березня 2023 р.; Софія, Болгарія), 136–137. Отримано з <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/849>.
26. Ханіянц, О.В., Сороколіт, Н.С., Семенова, Н.В. Стан та перспективи реалізації інклюзивної освіти у фізичному вихованні школярів. *Наук. час. Нац. пед. ун.-ту ім. М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*, 21, 6К(135), 186–193.
27. Шиян, О.І. Сороколіт, Н.С. Розвиток фізичних якостей учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*, 263–266.

Reference

1. Avanesova Yu. Tyshchenko V., Bessarabova O. Nastilnyi tenis yak zasib korektsii psikhofiziologichnykh vad ditei iz zatrymkoiu psikhichnoho rozvytku. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleння : materialy KhII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (23–24 kvitnia 2020 r., m. Lviv)*. Lviv, 2020. S. 225-227.
2. Bodnar, I., Huk, H., Rykhal, V., Pasternikov, V. Rukhova aktyvnist ditei serednoho shkilnoho viku. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (11(157)), 35-40. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09).
3. H.I. Huk, V.V. Pesternikov, V.I. Levkiv, V.I. Rykhal, V.I. Didukh. *Nastilnyi tenis u rekreatsiino-ozdorovchii diialnosti uchniv zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Molodyi vchenyi. Naukovo-praktychna konferentsiia m.Chernivtsi*, 28-29 zhovtnia 2022. S. 92-95.
4. Halaziuk, V., Koval, V., Kononenko, H. *Fizychna aktyvnist – nailehshyi shliakh do dovolittia ta borotby z hipodynamieiu. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння*, 49–57. vylucheno iz <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/249443>.
5. Huk H.I., Okopnyi A.M. *Sotsializatsiia ditei z osoblyvymy potrebamy ta yikh znachennia u sferi fizychnoho vykhovannia. Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia sportu i zdorovia liudyny : m-ly VI Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnarod. uchastiu (21-22 kvitnia 2022) / holov. red. S. V. Synytsia ; Poltav. nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka. Poltava : PNPU imeni V. H. Korolenka, 2022. 78-81 s.*
6. Danysko O.V. *Vplyv rukhovoї aktyvnosti na psikhofizychni ta sotsialni rozvytok shkoliariv. «Kultura zdorovoho sposobu zhyttia. Mekhanizmy formuvannia osobystoi vidpovidalnosti za vlasnu bezpeku ta zdorov'ia»*. Zbirnyk materialiv kruhloho stolu, (Poltava, 11 kvitnia 2023 r.). Uporiadnyk ta kompiuterna verstka Yaroshenko T.I. – Poltava: PANO. – 2023. – S. 17-20.
7. Ivanna Bodnar, Andrii Okopnyi, Hanna Huk. *Zasoby nastilnoho tenisu u fizychnomu vykhovanni ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy v zakladakh osvity. Moloda sportyvnna nauka Ukrainy*. 2022. T.3. S. 44-45.
8. Ivchuk O. A., Liashevych A. M. *Vplyv zaniat z nastilnoho tenisu na fizychno zdorovia shkoliariv serednoho viku*. Zbirnyk naukovykh prats VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii / hol. red. T. B. Kutek. – Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka, 2022. S. 43-49.
9. *Instruktyvno-metodychni rekomendatsii shchodo orhanizatsii osvitnoho protsesu ta vykladannia navchalnykh predmetiv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity u 2022/2023 navchalnomu rotsi. Dodatok 16. Osvitnia haluz «Fizychna kultura»*. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodychni-rekomendacii>.
10. Kolupaieva A. A., Taranchenko O.M. *Navchannia ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy v inkluzivnomu seredovyskhi: navchalno-metodychni posibnyk*. Kharkiv : Vyd-vo «Ranok», 2019. 304 s.
11. Lutkovska, O.Iu. *Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti uchniv serednoho i starshoho shkilnoho viku*. *Visnyk Podilskoho derzhavnogo universytetu. Seria E. Pedahohichni nauky*. № 7. S. 259-266.
12. Martynchuk O. V., Vertuhina V. M. *Osoblyvosti rozvytku ihrovoi diialnosti ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy. Ihrova diialnist u doshkilnii osviti piatyrichnykh ditei (pedahohichni suprovid do prohramy «Dytyna»): Navch.- metod. posib. / Za zah. red. N. V. Kudykinoi. K.: Kyiv. un-t im. B. Hrinchenka, 2013. S. 197–216*.
13. Moroz Yu. M. *Rukhlyvi ihry yak odna iz form rekreatsiinoi diialnosti/luM Moroz//Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky.-2018.-№ 4 (1).-S. 194-201.-Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2018_4_28*.
14. *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dla zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy : variativnyi modul „Nastilnyi tenis” / Yu. S. Kozii, A. M. Okopnyi, I. Kh. Turchyk, V. V. Derevianko // Fizychna kultura v shkoli : metod. posib. 5-9 klasy ; za zah. red. S. M. Diatlenka. K. : Litera LTD, 2009. S. 77 –84*.
15. Namazov, A.K., Yevsieiev V.V. *Rol fizychnoi kultury i sportu u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia. Zdorovia osnova liudskoho potentsialu: problemy ta shliakhy yikh vyrishennia*. T. 11. № 1. S. 422-425.

16. Oleh Romanchyshyn, Hanna Huk. Pokaznyky fizychnoi pidhotovlenosti uchniv 7-9 klasiv. Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku» Zb. nauk. prats. Pereiaslav, (14 hrudnia) 2021. Vyp. 75. S. 121-125.
17. Pienkina Ye. I. Suchasni pidkhody do monitorynhu fizychnoho stanu shkolariv u protsesi fizychnoho vykhovannia : kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti 017 "Fizychna kultura i sport" / nauk. kerivnyk O. V. Sokolova. Zaporizhzhia : ZNU, 2021. 73 s.
18. Poroshenko M. A. Inkluzyvna osvita: navchalnyi posibnyk. – Kyiv : TOV «Ahentstvo «Ukraina»,. 2019. – 300 s.
19. Prystupa Ye.N., Petryshyn Yu.V., Bodnar I.R. Inkluzyvne fizyчне vykhovannia shkolariv 1–3 hrup zdorovia. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013. № 1. S. 62–67.
20. Problemy rozvytku inkluzyvnoi osvity u sferi fizychnoi kultury v ukraini. Naukovi zapysky. Serii: Pedahohichni nauky, (200), 171–175. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-200-171-175>.
21. Riepina M.S. Suchasnyi stan problemy znyzhennia fizychnoi aktyvnosti uchniv. Chasopys kafedry teorii y metodyky fizychnoho vykhovannia, adaptyvnoi ta masovoi fizychnoi kultury «Fizychna kultura: teoriia i praktyka» / holov. red. S.V. Synytsia. Poltava : Simon, 2022. S. 198-200.
22. Rykhal V.I., Huk H.I., Harbar D. O., Dmytriv R.L. Pokaznyky fizychnoho zdorovia uchniv serednoho shkilnoho viku. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Kyiv. 2022.
23. Stelmakhivska V. P. Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoї aktyvnosti ditei ta pidlitkiv shkilnoho viku. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 4 (149) 2022. S. 118-122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26.
24. Tarasenko, V., & Boreiko, N. Nastilnyi tenis yak zasib fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia, 110–116. vylucheno iz <https://journals.urau/hdafk-tmfv/article/view/284879>.
25. Fisher Yu., Solovei A. Fizychnyi ta psykhohohichni stan uchniv serednoho ta starshoho shkilnoho viku, yaki navchaitutsia v umovakh viiny. Zbirnyk naukovykh prats «SCIENTIA» , (31 bereznia 2023 r.; Sofia, Bolhariia), 136–137. Otrymano z <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/849>.
26. Khanikiants, O.V., Sorokolit, N.S., Semenova, N.V. Stan ta perspektyvy realizatsii inkluzyvnoi osvity u fizychnomu vykhovanni shkolariv. Nauk. chas. Nats. ped. un.-tu im.. M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats, 21, 6K(135), 186–193.
27. Shyian, O.I. Sorokolit, N.S. Rozvytok fizychnykh yakosteı uchniv 5–9 klasiv v umovakh modulnoi navchalnoi prohramy. Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku, 263–266.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).08

Дейнеко А.Х.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Красова І.В.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Семізорова А.Я.
кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ 7-8 РОКІВ

За останні роки досягнуто значних успіхів у поглибленні сутності фізичної підготовки гімнастів, зокрема розвитку сили як основи їхньої технічної досконалості, а також впливу на організм окремих компонентів тренувальних навантажень. Встановлено, що засоби силової підготовки гімнастів 7-8 років різноманітні, але сфера їх застосування досить обмежена. Тому необхідна цілеспрямована співпраця науковців і практиків для узагальнення та створення методологічного масиву знань щодо особливостей практичного використання силових вправ у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів.

Розробка та впровадження в навчально-тренувальний процес гімнастів 7-8 років авторської методики розвитку силових здібностей підтвердило її високу ефективність, про що свідчить суттєвий приріст результатів у спортсменів основної групи. Більш того, різниця між середньогруповими результатами гімнастів контрольної і основної групи у тестових завданнях є статистично достовірною.

Ключові слова: спортивна гімнастика, силові здібності, гімнасти 7-8 років, авторська методика, тестування.

Deineko Alfiia, Krasova Inna, Semyzorova Alla. Study of the effectiveness of the technique of developing the strength abilities of gymnasts aged 7-8 years. In recent years, significant progress has been made in deepening the essence of gymnasts' physical training, in particular the development of strength as the basis of their technical excellence, as well as the impact on the body of individual components of training loads. It has been established that the means of strength training for 7-8 year old gymnasts are diverse, but their scope of application is quite limited. Therefore, purposeful cooperation of scientists and practitioners is necessary to generalize and create a methodological array of knowledge regarding the specifics of the practical use of strength exercises in the educational and training process of young gymnasts.