

5. Довгань Н.Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи: ...дис. док. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2018. 576 с.
6. Захарків С.Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 255 с.
7. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2019. 252 с.
8. Масол В.В. Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. №5 (125)20. С. 106-109.
9. Остапенко О., Тимчик М. Військово-патріотичне виховання старшокласників у контексті положень «Нової Української школи». *Методист*. 2018. № 5. С. 48–51.
10. Пилипенко В.М., Тимчик М. В. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»*: зб. наукових праць. 2018. Випуск 4 (98) 18. С. 124–126.

References

1. Bekh I.D. (2008). *Vykhovannia osobystosti : pidruchnyk*. Kyiv: Lybid, 848 s.
2. Binetskiy, D. O. (2020). *Vykhovannia v molodshykh pidlitkiv prahnennia do samostiinosti u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti: dys...* kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, Ukraine. 244.
3. Vysotskiy V.A., Kaluhin I.H., Kovalenko O.V., Lynnyk A.M. (2020). *Formuvannia tsilespryamovanosti v studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*: zb. naukovykh prats, 3 (123), 29–33.
4. Honcharenko S. U. (2011). *Ukrainskiy pedahohichni entsyklopedychnyi slovnyk*. Vydannia druhe, dopovnene y vypravlene. Rivne: Volynski oberehy, Ukraine. 552.
5. Dovhan N.Iu. (2018). *Teoretychni i metodychni osnovy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytornoi sportyvno-masovoi roboty: Doctor thesis*: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, Ukraine. 576.
6. Zakharkiv S.I. (2021). *Vykhovannia dystsyplinovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy: Candidate`s thesis*: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, Ukraine. 255.
7. Kasich N. P. (2019). *Vykhovannia tsilespryamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: Candidate`s thesis*: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, Ukraine. 252.
8. Masol V.V. (2020.). *Osoblyvosti vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5 (125)20, 106-109.
9. Ostapenko O., Tymchuk M. (2018). *Viiskovo-patriotychno vykhovannia starshoklasnykiv u konteksti polozhen «Novoi Ukrainkoi shkoly»*. *Metodyst*, 5, 48–51.
10. Pylypenko V.M., Tymchuk M. V. (2018). *Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*: zb. naukovykh prats, 4 (98) 18, 124–126.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).86

УДК 37.016.796.011.61

Філатова З.І.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-6053-9601

Євтушок М.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-1161-1179

Антоневич Б.Р.

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-8121-0389

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВМОТИВОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ
ДО ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ З РІВНЕМ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

У статті досліджено вплив рівня фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів навчання на мотиваційно-ціннісне ставлення здобувачів освіти ЗВО України до занять з фізичного виховання, зокрема аквафітнесом. Засобами впровадженого анкетування зафіксовано динаміку змін в стані фізичної підготовленості студентів, що дало можливість спостереження зростання позитивної вмотивованості студентів до особистісного фізичного вдосконалення загалом. Систематизовано дані щодо диференціювання методів викладання предмету, розглянуто шляхи індивідуалізації засобів та можливості підвищення ефективності занять фітнесом у воді.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив динаміки змін в стані фізичної підготовленості студентів на зростання їх позитивної вмотивованості до занять з фізичного виховання, зокрема аквафітнесом. **Методологія.** Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовувались методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, педагогічне спостереження, тестування та методи математичної статистики. **Наукова новизна.** Визначено зміст, форми й методи впливу на вмотивованість до занять з фізичного виховання, зокрема аквафітнесу, шляхом простеження динаміки змін в стані фізичної підготовленості студентів.

Висновки: з'ясовано причини які не сприяють позитивному налаштуванню на відвідування занять з аквафітнесу, а саме: низька змістовність та якість проведення занять; систематичне невдале виконання студентами наданих вправ, прийомів, рухів, що призводить до втрати впевненості в собі, ставить під сумнів доцільність витрати своїх зусиль щодо відвідування занять загалом. Уведення особистісного підходу до фізичних навантажень при заняттях фітнесом у воді передбачає раціональний розподіл студентів на групи відповідно до вихідних плавальних навичок, здібностей, психоемоційного та фізичного стану здоров'я, тестування спеціальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: вмотивованість, фізичне виховання, аквафітнес, фізична підготовленість, студенти.

Filatova Z., Yevtushok M., Bohdan A. Interrelation of students' motivation for aquafitness training and their physical fitness level. The level of the motivational values-based attitude of the students of the Ukrainian institution of higher education towards the physical education and the level and dynamics of the students' (men and women) physical fitness during the 1st and the 2nd years of studying are investigated in the article. In order to be able to observe students and teachers during the study and the dynamics of changes in motivation for classes, a questionnaire was proposed to record changes. This involved increasing the motivation of students to the process of physical improvement. Data on the differentiation of methods of teaching the subject were systematized, ways of individualizing the means and possibilities of increasing the effectiveness of water fitness classes were considered. **The aim** of the study - to find out the relationship between students' motivation for aquafitness classes and their level of physical fitness. **The methods of the research** are a theoretical analysis of the scientific and methodological literature, questionnaire survey, pedagogic observation, testing and methods of mathematical statistics. **Scientific novelty** of the research is defined conditioned by the need to improve the efficiency of the physical education by aquafit methods of the students of the institution of higher education in order to improve their physical fitness, health and the efficiency of their future professional activity. **Conclusions:** the reasons that do not contribute to a positive attitude towards attending aquafitness classes have been identified, which include: low content and quality of classes, systematic unsuccessful performance by students of the exercises, techniques, and movements provided by students, which leads to students losing self-confidence, questioning the expediency spending their efforts on attending classes in general. The introduction of a differentiated approach to physical exertion during water fitness classes and swimming involves the rational division of students into groups according to initial swimming skills, abilities, psycho-emotional and physical health, and testing of special physical fitness.

Keywords: motivation, physical education, aqua fitness, physical fitness, students.

Постановка проблеми. Метою фізичного виховання студентів ЗВО України є формування потреби в студентів у систематичних заняттях фізичними вправами для зміцнення здоров'я з метою їх підготовки до майбутньої професійної діяльності; застосування різноманітних методів і засобів фізичного виховання з метою формування в них розуміння цінності здоров'я всіх соціальних груп.

Вивчення літературних джерел підтвердило необхідність нових підходів до виховання молоді, спрямованих на впровадження сучасних оздоровчих методів у процес фізичного виховання студентів. Науковці зазначають, що простежується погіршення рівня фізичного розвитку, здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді України. Спостерігається погіршення у стані здоров'я студентської молоді, захворювання переходять у хронічну форму під час навчання [1, 3]. На низькому рівні фізичної підготовленості студентів наголошують вчені. Автори стверджують, що студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості в майбутньому демонструють низьку ефективність професійної діяльності та належать до групи ризику щодо розвитку серцево-судинних захворювань [5].

Виклад основного матеріалу. Фітнес у воді – один із розділів програми фізичного виховання для студентів ЗВО представлено як навчальна дисципліна і найважливіший базовий компонент формування цілісної гармонійної особистості студента, що передбачає забезпечення необхідного рівня розвитку соціально-біологічних аспектів життєдіяльності; висвітлює питання

оздоровчого спрямування шляхом виконання вправ студентами у водному середовищі. у відповідності до стану їх здоров'я, фізичної підготовленості.

У дослідженні протягом навчання взяли участь 73 студенти. За даними впровадженого анкетування виявлено низький рівень мотивації студентів до занять з фізичного виховання: 47,1 % чоловіків і 50,3 % жінок пропускають 30 і більше % занять фізичного виховання протягом семестру, вказуючи основною причиною пропуску – відсутність інтересу до традиційних занять з фізичного виховання; 57,7 % чоловіків і 42,1 % жінок відвідують заняття лише для отримання заохочувальних балів. У процесі дослідження відзначено, що бажання відвідувати заняття з аквафітнесу студентами, як і в будь-якому навчальному процесі, багато в чому залежить від організації та змісту безпосередньо самих занять. Важливою умовою залучення студентів до занять у водному середовищі є свідоме ставлення, вмотивованість та зацікавленість щодо прагнення вести здоровий спосіб життя.

Для дослідження вмотивованості здобувачів освіти до занять аквафітнесом було впроваджено анкетування. В ході відповідей на запитання анкети, студенти визначали своє ставлення до змісту, організації, проведення занять з фізичного виховання, зміни традиційної системи фізичного виховання з метою покращення здоров'я, фізичної та розумової працездатності, залучення до систематичних занять з фізичного виховання. Дослідження вихідного рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу було проведено з метою виявлення тенденції рівня їх фізичної підготовленості. З метою дослідження зв'язку мотивації до занять аквафітнесом та рівня розвитку фізичних якостей здобувачів освіти проведено аналіз динаміки фізичної підготовленості студентів протягом 1-2 років навчання.

Досліджуючи фізичну підготовленість студентів з'ясовано, що 62,4% досліджуваних мають низький рівень фізичної підготовленості нижче середнього, 21,5% – середній рівень і лише 16,1% – рівень вище середнього та високий. Дослідження визначило випробування, які є найважчими для студентів: віджимання для дівчат, нахили тулуба вперед для дівчат та хлопців. Аналіз фізичного розвитку студентів 1–2 курсів різних спеціальностей встановив, що 18,4% досліджуваних чоловіків мають надлишкову масу тіла та 3,4% – недостатню вагу. У жінок частіше спостерігається відхилення від норми: 22,7% обстежених жінок мають надлишкову вагу і 14,1% – недостатню. Дослідження показали, що у 40,7% студентів сформоване ціннісне ставлення до фізичного виховання. на низькому рівні, 30,9% – на середньому, 28,4% – на високому; а 55,3% студентів взагалі не вмотивовані позитивно до занять з фізичного виховання.

Аналіз відповідей студентів на запитання, з якою метою вони виконують вправи, показав, що 51,7% чоловіків і 42,1% жінок, що відвідують заняття для отримання заохочувальних балів; 40,1% жінок і 24,8% чоловіків – для покращення зовнішнього вигляду, самопочуття та настрою; 16,8% чоловіків і 13,3% жінок – покращити рівень фізичної підготовленості та здоров'я; 4,2% чоловіків і 2,1% жінок – для підвищення розумової працездатності та вдосконалення навчальної діяльності; 2,5% як студенток, так і студенток мали власну думку.

Таким чином доведено, що не всі студенти вважають фізичне виховання засобом підвищення фізичної досконалості, здоров'я та працездатності.

Дослідження відповідей студентів на запитання, як фізичні вправи впливають на здоров'я молоді, показало, що позитивний вплив відзначили 91,4% жінок і 87,8% чоловіків; 5,5% чоловіків і 4,6% жінок вважають, що фізичні тренування не впливають на їхнє здоров'я, а 2,5% жінок відзначили негативний вплив. В ході анкетування з'ясовано, що зовсім не задоволені викладанням предмету «фізичне виховання» (79% чоловіків і 81,8% жінок); подобаються заняття 18,1% чоловіків і 13,6% жінок. Частина студентів (2,9% чоловіків і 4,6% жінок) не змогли визначитися. Аналіз відповідей на це запитання свідчить про недостатню ефективність діючої системи фізичного виховання у ЗВО. Це доводить необхідність удосконалення сучасної системи фізичного виховання ЗВО.

Відповідаючи на запитання, яким заняттям із фізичного виховання студенти віддають перевагу, більшість, як чоловіків (81,5%), так і жінок (84,8%), зазначили групи різних видів спорту відповідно до інтересів студентів. Лише 11,9% і 2,5% чоловіків, 7,6% і 1,5% жінок відзначили загальну або професійно-прикладну фізичну підготовку відповідно. На питання, яким видам фізичних навантажень студенти віддають перевагу на заняттях з фізичного виховання, отримано відповіді (обираючи види спорту із запропонованого переліку з урахуванням спортивної бази та викладачів): – спортивні ігри (у футболі – 31,5% чоловіків, у волейболі – 32,9% жінок), фітнес (29,8% чоловіків і 31,5% жінок), легкої атлетики (13,5% чоловіків), плавання та фітнесу у воді (35,5% чоловіків, 42,9% жінок).

Відзначено, що бажання відвідувати заняття фітнесу у воді студентами, як і в будь-якому навчальному процесі, багато в чому залежало від організації та змісту безпосередньо самих занять. Важливою умовою залучення студентів до занять є свідоме ставлення, зацікавленість та впевненість у доцільності щодо прагнення отримати новий життєвий досвід. Це прагнення, згідно зі спостереженнями, зростало в студентів за умови творчого ставлення викладачів до процесу навчання, вміння надавати студентам можливість відчути себе переможцем, що досягалося шляхом виказування викладачем особистісної зацікавленості в їх «плавальних» успіхах.

У процесі дослідження було застосовано методи та прийоми щодо формування прагнення в студентів та формування в них позитивної мотивації до відвідування занять з аквафітнесу, а саме:

- активізація пізнавальної діяльності у галузі фітнесу у воді, поглиблення теоретичних знань щодо доцільності занять у водному середовищі;
- досягнення свідомого ставлення до занять;
- застосування диференційованого підходу до студентів з різним рівнем фізичної підготовленості;
- гнучкість складання диференційованих методик з фітнесу у воді;
- об'єктивне оцінювання особистісних досягнень на кожному занятті.

Під час проведення соціологічного та педагогічного опитування студентів вивчено ціннісні мотиваційні спрямування щодо занять фітнесом у воді, де взято до уваги страх виникнення в них небезпеки під час занять; спрямованість їх інтересів щодо безпеки занять аквафітнесом; фізична та психологічна готовність студентів до нового для них процесу.

Отже, підсумовуючи результати досліджень і висновки багатьох вчених [2, 4, 5, 6], можна стверджувати, що низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів є наслідком втрати соціальної цінності здорової людини. Спосіб життя; недооцінка соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання в навчальних закладах; низький рівень фізичного розвитку та здоров'я випускників шкіл; відсутність інтересу, мотивів і потреби здобувачів освіти у традиційних заняттях з фізичного виховання; відсутність різноманітних засобів фізичного виховання; відсутність оздоровчо-тренувальної спрямованості форм і засобів фізичного виховання; незадовільні умови проведення занять у сучасних навчальних закладах, що характеризуються підвищеним навчальним навантаженням та малорухливим способом життя студентів. Виявлено, що чим нижчий рівень вмотивованості до занять фізичним вихованням у студентів, тим гірший рівень їх фізичних якостей і працездатності. Проведене дослідження обумовлює необхідність впровадження сучасних засобів, таких як заняття фітнесом у воді, які забезпечать підвищення інтересу студентів до занять з фізичного виховання.

Висновки. Зміна цільової направленості фізичного виховання, значення якої – покращення стану здоров'я студентів, їх фізичного розвитку з огляду на фізичну підготовленість, сприяє створенню позитивної вмотивованості до занять фітнесом у воді, що приведе до зменшення захворюваності серед студентів та буде сприяти збільшенню їх рухової активності, заохоченню до занять фізичними вправами та здоровому способу життя.

Регулярне відвідування занять є важливою умовою будь-якого педагогічного процесу, що у випадку занять у водному середовищі має важливе значення. Тільки за умови регулярного відвідування студентами занять можна бути впевненим, що буде вирішено проблему адаптації до фізичних навантажень та досягнуто відносної рівноваги для покращення пристосувального процесу під час занять; що методично правильне, послідовне підвищення фізичних навантажень з ускладненням вправ у воді та в залі «сухого плавання» не буде надмірно, «форсовано» впливати на організм студентів, що заохочуватиме їх до відвідування занять. Уведення особистісного підходу до фізичних навантажень при заняттях фітнесом у воді та плаванням передбачає раціональний розподіл студентів на групи відповідно до вихідних плавальних навичок, здібностей, психоемоційного та фізичного стану здоров'я, тестування спеціальної фізичної підготовленості

Список використаних джерел

1. Архипов О.А., Філатова З.І., Євтушок М.В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 2019. № 3. С. 3-11.

2. Глуценко Н.В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 5. С. 41-46.

3. Присяжнюк С. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів Національного аграрного університету. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 1. С. 21–25.

4. Сліпецький В. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : III міжнар. науково-практ. онлайн-конф., м. Слов'янськ, 24–25 берез. 2016 р. С. 127–133.

5. Bulicz, E., & Murawow, I. Human health and diagnostics: health effects of motor activity. Politechnica R., 2003.

6. Shuba L. V., Shuba V. V. Modernization of physical education of student youth. *Physical education of students*. 2017. Vol. 21, no. 6. P. 310. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608> (date of access: 17.02.2023).

References

1. Arkhypov O.A., Filatova Z.I., Yevtushok M.V. (2019). Pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti studentiv ZVO pedahohichnoho profiliiu zasobamy plavannia. *Visnyk Natsionalnoho universytetu Chernihivskyyi kolehium imeni T.H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky*, (3), 3–11.

2. Blavt O.Z., Tsovkh L.P. (2009). Plavannia yak zasib reabilitatsii studentiv, yaki zaimaiutsia u spetsialnykh medychnykh hrupakh (v umovakh vuzu). *Sportyvna nauka Ukrainy*, (2), 42-54.

3. Prysiazhniuk, S. I. (2004). Vzaiemozv'iazok biolohichnoho viku ta stanu fizychnoi pidhotovlenosti studentiv Natsionalnoho ahramoho universytetu. *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia*, (1), 21–25.
4. Slipetskyi V. (2016). Fizychni vpravy u vodi, yak zasib vykhovannia fizychnykh i moralnykh yakosteï uchnivskoi molodi. *Vzaiemodiiia dukhovnoho y fizychnoho vykhovannia v stanovlenni harmoniino rozvynenoï osobystosti* : III mizhnarodna naukovo-praktychna onlain-konferentsiia, Slov'iansk, Ukraine. 24–25 bereznia 2016. 127–133.
5. Bulicz, E., & Murawow, I. (2003). Human health and diagnostics: health effects of motor activity. *Politechnica R*.
6. Shuba L. V., Shuba V. V. (2017). Modernization of physical education of student youth. *Physical education of students*. Vol. 21, no. 6. P. 310. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608> (date of access: 17.02.2023).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).87

УДК 796.01:796.853.23

Філіна В.А.

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир
ORCID: 0000-0002-1244-0543

РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ УПРОДОВЖ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

В статті представлені результати застосування методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо в позаурочний навчально-тренувальний процес. Доведено, що вище згадана методика сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу з дзюдо, активізує інтерес учнівської молоді до занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю. **Мета дослідження** полягає в тому, щоб дослідити рівень теоретичної підготовки учнів 10 – 11 класів в процесі впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо. Для вирішення завдань у дослідженні були використані наступні методи дослідження: вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, спостереження, бесіди, методи математичної статистики.

Без глибоких знань з дзюдо неможливо досягнути високих результатів в навчально-тренувальній діяльності. Оскільки низький рівень теоретичної підготовки призводить до того, що учень дзюдоїст в повній мірі не розуміє завдання, яке ставить перед ним тренер під час навчально-тренувальних занять. Нерозуміння сприяє появі пасивності в процесі тренувань, призводить до неправильного виконання техніко-тактичних дій або спеціальних вправ з дзюдо. Відсутність активності та участі учня-дзюдоїста в навчально-тренувальному процесі порушує зв'язок «тренер-учень», що в значній мірі сприяє зниженню ефективності навчально-тренувального процесу. Теоретична підготовка спрямована на здобуття учнями конкретних знань з дзюдо, а також на підвищення їхнього інтелектуально-теоретичного рівня, який сприяє спортивному зростанню в обраному виді спорту, що й визначило новизну дослідження. Адже, на навчально-тренувальних заняттях тренер пов'язує конкретні завдання й вправи з певною теоретичною інформацією. Це сприяє стимулюванню бажання учнів-дзюдоїстів робити свої висновки та приймати рішення на практиці, а також аналізувати й осмислювати свої дії в процесі навчально-тренувальної та спортивної діяльності тощо.

Ключові слова: теоретична підготовка, дзюдо, спорт, швидкісно-силові здібності, учні.

Filina V. Level of the theoretical knowledge of judo students during the implementation of speed-strength development methods. The scientific article presents the scientific rationale for implementing the method of developing the speed and strength abilities of 10th – 11th grade students using judo in the extracurricular educational and training process. It has been proven that the above-mentioned technique contributes to the positive assimilation of theoretical material on judo, activates the interest of students in physical education and sports activities. The purpose of the study is to investigate the level of theoretical training of 10 – 11 grade students in the process of implementing the methodology of developing speed and strength abilities using judo. The following research methods were used to solve the tasks in the research: study and generalization of data from scientific and methodical literature, questionnaires, observations, conversations, methods of mathematical statistics. The article described the questionnaire for determining the level of theoretical knowledge, which was developed according to three levels of complexity in accordance with the author's methodology for the development of speed and strength abilities of students of grades 10 – 11, which became a novelty of the study. In the article, a comparative analysis of the level of theoretical knowledge among students of the experimental group was carried out.

Without deep knowledge of judo, it is impossible to achieve high results in sports activities. Since the low level of theoretical training leads to the fact that the judoka student does not fully understand the task that the coach sets before him during training sessions. Misunderstanding contributes to the appearance of passivity in the training process, leads to the incorrect execution of technical and tactical actions or special judo exercises. The lack of activity and participation of the student-judoka in the educational and training process breaks the «trainer-student» relationship, which significantly contributes to the