

### Література

1. Апанасенко Г. А. Охорона здоров'я: постановка проблеми в Україні // *Укр. мед. часопис*. 2015. № 4 (72). С. 122 – 124.
2. Бондар Н. Здоров'язбереження у школі // *Відкритий урок*. 2010. – № 3. С. 71 – 73.
3. Гігієнічні вимоги до навчального процесу у школі. [Електронний ресурс]. – URL: <https://oppb.com.ua/news/gigiyenichni-vymogy-do-navchalnogo-procesu-u-shkoli>
4. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним // Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 3. С. 32–34.
5. Дубіна О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення // *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічної ситуації в Україні* / за ред. В. Шафранського. ДУ УІСД МОЗ України. – Київ: 2018. 452 с.
6. Концепція Нової української школи – [Електронний ресурс]. URL : <https://www.kmu.gov.ua/.../ukrainska-shkola-compressed>
7. Кремень В. Філософія людиноцентризму у контексті проблем освіти // *Управління школою (Основа): науково – методичний журнал*. 2008. № 19. С. 2–9.
8. On the approval of the Sanitary Regulations for institutions of general secondary education. URL: [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/77778/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/77778/)
9. Svyridenko S. O. Activation of students' cognitive activity in the process of forming a healthy lifestyle // *Modern learning technologies in primary education*. Kyiv: KMPU named after B. Grinchenko, 2006. P. 126 – 127.
10. State and health factors of Ukrainian adolescents: monograph / edited by O.M. Balakireva. Kyiv: UNICEF, Ukr. Institute of Soc. research named after O. Yaremenko, K.I.S., 2011. 315 p.

### References:

1. Apanasenko H. A. Okhorona zdorov'ya: postanovka problemy v Ukraini // *Ukr. med. chasopys*. 2015 № 4. S. 122 – 124.
2. Bondar N. Zdorov'yazberezhennya u shkoli // *Vidkrytyy urok*. 2010. № 3. S. 71 – 73.
3. Hihiyenichni vymohy do navchal'noho protsesu u shkoli. URL : <https://www.kmu.gov.ua/.../ukrainska-shkola-compressed>
4. Denysenko N. Osvitniy protses maye buty zdorovyazberezhuval'nym // *Derzhavni vymohy do navchal'nykh prohram z fizychnoho vykhovannya v systemi osvity // Fizychno vykhovannya v shkoli*. 2009. № 3. S. 32–34
5. Dubina O. Dynamika stanu reproduktyvnoho zdorovya naselennya // *Shchorichna dopovid' pro stan zdorovya naselennya, sanitarno-epidemiolohichnoyi sytuatsiyi v Ukraini* / za red. V. Shafrans'koho. DU UISD MOZ Ukrainy. 2018. 452 s.
6. Kontseptsiya Novoyi ukrayins'koyi shkoly. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ukrainska-shkola-compressed>
7. Kremen' V. Filosofiya lyudynotsentryzmu u konteksti problem osvity // *Upravlinnya shkolyu (Osnova) : naukovo – metodychnyy zhurnal*. 2008. № 19. S. 2
8. On the approval of the Sanitary Regulations for institutions of general secondary education. [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/77778/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/77778/)
9. Svyridenko S. O. Activation of students' cognitive activity in the process of forming a healthy lifestyle // *Modern learning technologies in primary education*. Kyiv: KMPU named after B. Grinchenko, 2006. P. 126 – 127.
10. State and health factors of Ukrainian adolescents: monograph / edited by O.M. Balakireva. Kyiv: UNICEF, Ukr. Institute of Soc. research named after O. Yaremenko, K.I.S., 2011. 315 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).21  
УДК 373.5.015.31:796

**Надім'янова Т. В.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти,  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

### ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У статті проаналізовано ступінь проблеми формування морально-вольових якостей у підлітків в кризових умовах, викликаних воєнним станом в Україні. Визначено засоби виховання та вдосконалення морально-вольових якостей, вольових зусиль, які формуються не лише у процесі навчання, але й життєдіяльності загалом. Встановлено зв'язок між психологічними якостями підлітків та особистісними характеристиками, що мають за основу моральні критерії. Виокремлено позитивний вплив фізичної культури та спорту як важливих чинників у формуванні морально-вольових якостей підлітків.

**Ключові слова:** кризові умови, підлітки, морально-вольові якості, вольові зусилля, фізична культура і спорт.

**Nadimyanova T. Formation of moral and volitional qualities in teenagers in the process of physical culture and sports in crisis conditions.** The article analyzes the extent of the problem of the formation of moral and volitional qualities in teenagers in crisis conditions caused by the state of war in Ukraine. Means of education and improvement of moral and volitional qualities, volitional efforts, which are formed not only in the process of learning, but also in life in general, are defined. A connection between the psychological qualities of adolescents and personal characteristics based on moral criteria has been established. The positive influence of physical

*culture and sports is singled out as important factors in the formation of moral and willful qualities of teenagers. It is emphasized that in the process of training strong-willed qualities in physical education and sports, the main role is played by overcoming gradually increasing difficulties during training or competitions. This encourages perseverance, purposefulness, tenacity, the will to win, and creates confidence in one's abilities. Volitional qualities are formed through mandatory observance of the daily routine, personal hygiene, daily morning exercises or physical exercises, regular attendance at sports classes (training), and overcoming difficulties that arise in these classes. It is concluded that the effective formation of the value attitude of teenagers to physical culture and sports in the crisis conditions associated with the state of war in Ukraine requires the use of ideas of spiritual and physical improvement in the system of physical culture education. This can be achieved both in the process of educational and training classes, and through the educational process that takes place in educational institutions and the family circle. The functions of the general goal of this process are the formation of a personality capable of self-improvement.*

**Key words:** crisis conditions, teenagers, moral and volitional qualities, volitional efforts, physical culture and sports.

**Постановка проблеми.** За останній рік в Україні відбулися кардинальні зміни, які серйозно вплинули на формування ціннісних орієнтацій у нашому суспільстві. Наприкінці 2019 року увесь світ зіткнувся з хворобою, яка й дотепер трактується як «пандемія»: SARS-CoV-2, або COVID має наслідки планетарного масштабу, що не могло не відобразитись на рівні здоров'я українців – як дорослих, так і дітей. Тоді ми ще не знали, що страшне лихо, яке спіткало нашу країну у лютому 2022 року, чатує попереду. Словосполуччя «війна, освіта, виховання» були для нас неприйнятними, але через рік часу страшної війни, яка торкнулася кожної сім'ї в Україні, усвідомлюємо: треба жити, рухатися вперед, як і далі навчати та виховувати дітей.

Введення воєнного стану через повномасштабне вторгнення росії на територію України змусило кожного з нас переглянути власне світобачення і світосприйняття стосовно трагічних подій, які переживає Україна. Все більше і більше розуміємо безглуздість будь-якої агресії, яка позбавляє права на волевиявлення й просто на життя. Найбільш чутливими до трагічних подій виявились діти, і це зрозуміло, адже ніколи і нікому воєнні дії не принесли самозаспокоєння. За офіційною статистикою майже тисяча дітей мають поранення різного ступеня важкості, 470 з них ніколи не посміхнуться, не сядуть за парти, не пробіжаться сходами до рідного дому [3]. Щодня ці страшні цифри збільшуються.

Несприятлива атмосфера у суспільстві через війну, негативне психологічне напруження гостро піднімає проблему виховання духовно-моральних цінностей, особливо в середовищі учнівської та студентської молоді. Якщо дітей молодшого шкільного віку певною мірою можна відволікти різними засобами від негативних думок, то стосовно до підлітків це видається складним. Підлітковий вік характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини 12 – 16 років. Ці зміни є суттєвими як стосовно фізіології організму, рівня пізнавальних процесів, інтелекту, здібностей, так і розуміння подій, що відбуваються, стосунків, які формуються під час спілкування з дорослими людьми та однолітками. Організм підлітка швидко перебудовується, перетворюючись на організм дорослої людини, а центр його фізичного та духовного життя переміщується з власного дому у зовнішній світ. У підлітковому віці активно закладаються основи морального сприйняття, формуються соціальні установки, ставлення до себе та оточуючих, критичне ставлення до суспільства загалом, стабілізуються риси характеру і основні форми міжособистісної поведінки, а головними мотиваційними лініями постають самопізнання, самовираження і самоствердження. Задля того, щоб усі ці характеристики збереглися і стали дієвими, батькам, вчителям, наставникам-вихователям необхідно прикласти максимум зусиль для вдосконалення морально-вольових якостей у підлітків на заняттях з фізичної культури та спорту. Підлітки зазвичай більше усього контактують з групою однолітків, де можуть розкривати широкий діапазон різних видів діяльності: від сумісної праці над будь-чим до особистого спілкування на життєво важливі теми. Тому психологі вважають, що підлітки, які опинились поза сім'єю (особливо в складних ситуаціях) мають бути у полі зору вихователів, які мають проявляти у складних ситуаціях життєстійкість і цього навчати своїх вихованців. Життєстійкість як індивідуально-психологічна якість слугує необхідним ресурсом, на який може поклатись будь-який підліток, обираючи майбутнє у швидкоплинному світі. Процес морально-вольового виховання включає в собі не лише аспект життєстійкості, але й становлення загальнолюдських ідеалів, виховання громадянської зрілості, інтересів, потреб, мотивів діяльності. Саме на заняттях спортом моральні якості виступають у тісній єдності взаємопротилежних позитивних і негативних якостей: сміливості і страху, бажаного і не можливого, стійкості і слабкості волі, інтересу й байдужості, витримки, самовладання і нестриманості. Для підлітка воля, як і риса іншої людини, стоїть на одному з перших місць. Ті, хто володіють вольовими якостями, стають для підлітка ідеалом, на який би вони хотіли бути схожими. Таких прикладів в умовах сьогодення безліч, але ми повинні вірити й думати про завтрашній день, який обов'язково завершиться Перемогою.

Висока оцінка підлітками вольових якостей пояснюється тим фактом, що в якості перспективи самовиховання найчастіше вони висувують задачу саме виховання волі. Тому першочерговим завданням закладів освіти постає підготовка відповідального громадянина, здатного самостійно оцінювати те, що відбувається, вибудовувати свою діяльність з урахуванням інтересів як власних, так і оточуючих людей. Розв'язання цієї задачі пов'язане з формуванням стійких морально-вольових якостей особистості підлітка, особливо на заняттях фізичною культурою та спортом. Досягнення мети з формування морально-вольових якостей забезпечується процесом фізичного вдосконалення, що пов'язаний з гармонійним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я і вихованням ціннісних орієнтацій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багаторічні наукові дослідження доводять, що заняття фізичною культурою та спортом мають позитивний вплив практично на усі функції систем організму, будучи не лише могутнім засобом профілактики різних захворювань, але й сприяють формуванню морально-вольових та громадянських якостей особистості.

Питання виховання морально-вольових якостей учнівської молоді були й залишаються предметом дослідження багатьох вітчизняних науковців, які ведуть свої напрацювання у галузі педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання. Дослідження О. Бикова, Л. Волкова, В. Голуба, Є. Ільїна, П. Коханця, В. Кортила, Т. Круцевич, О. Матвієнко, С. Поліщука Ю. Похолоденчука, Б. Шияна та ін. доводять, що морально-вольові якості найбільше проявляються у процесі фізичної культури та спорту. Якщо ми звернемося до державних документів у галузі фізичної культури та спорту, то віднайдемо визначення, у якому підкреслено роль фізичної культури як «складової частини загальної культури суспільства, що спрямована

на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [5]. Через фізичну культуру і спорт можна якнайкраще проявити основні вольові якості: цілеспрямованість, витримку, самовладання, рішучість, ініціативність, самостійність. Вони знаходяться у тісному поєднанні з якостями моральними – відповідальністю, дисциплінованістю, доброзичливістю, чесністю, тощо. Ці якості розглядаються як важливі критерії у прагненні до спортивних звершень. На їх значенні наголошували Л. Божович, М. Булатова, Л. Волков, В. Голуб, О. Дашкевич, М. Заброцький, В. Костюк та ін. Долаючи труднощі, які формуються під час досягнення спортивної мети, виховуються й вольові зусилля. Відомий науковець Б. Шиян виокремив типи вольових зусиль, які є важливими у процесі занять фізичною культурою та спортом:

вольові зусилля, що потребують концентрації уваги і використовуються як відволікаючий фактор;

вольові зусилля, пов'язані з інтенсивністю м'язових напружень під час виконання фізичних вправ;

вольові зусилля, пов'язані з вмінням долати втому під час тренувань або змагань;

вольові зусилля, які потребують подолання негативних емоцій, що виникають після поразки, травм, боязні суперника

тощо;

вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму – відмова від діяльності яка може негативно позначатись на тренувальному процесі, правильне харчування, стиль життя [10, с. 67]

У нашому контексті формування морально-вольових якостей і вольових зусиль на заняттях фізичною культурою та спортом, до яких залучаються підлітки, має ту особливість, що цей процес відбувається в умовах кризового стану, викликаного воєнними діями на території України.

**Мета статті.** Визначити роль морально-вольових якостей на особистість підлітків у процесі занять фізичною культурою та спортом, що проходять в кризових умовах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичне виховання учнів різного віку сприяє розвитку не лише певних якостей, які визначають рівень здоров'я, але й емоційної, вольової сфери дитини, її самостійності, автономності й впевненості у собі, позитивного ставлення до оточуючого світу.

Коли йдеться про підлітків, то власне у цьому віці необхідне налаштування на позитивне ставлення до фізичної культури та спорту. Як зазначалось вище, війна кардинально змінила світобачення кожного. Не минув цей процес й підлітків, бо маючи за основу інтерес до занять фізичною культурою та спортом усвідомлюєш, що саме вони здатні закласти основи творчої реалізації та моральної саморегуляції поведінки й адаптації підлітків у змінних умовах.

Незважаючи на те, що останніми роками відбулося скорочення мережі спортивних шкіл державного підпорядкування, кількість бажаючих дітей займатись спортом не зменшилась. Спортивні заняття діти відвідують у спортивних секціях при закладах загальної середньої освіти або спортивних клубах, секціях, що функціонують на комерційній основі. Донедавна в Україні функціонувало 1687 шкіл різних форм власності та підпорядкування, у яких займались більш як півмільйона дітей різного віку [2].

Специфіка виховної діяльності на уроках фізичної культури, у спортивних секціях, які функціонують при закладах загальної середньої освіти, дитячих спортивних школах, клубах не зводиться лише до того, щоб розвинути прикладні фізичні якості, адже навчально-тренувальні заняття сприяють формуванню спортивного інтересу, тобто усвідомленню потреби у цих заняттях і послідовному переносу цієї потреби у звичний спосіб життя.

Заняття фізичною культурою та спортом сьогодні як ніколи мають стати не просто «відволікаючим маневром» у житті підлітків, але й закріпитися як установка на подальші досягнення і прагнення бути рішучими, відповідальними, дисциплінованими, сильними. Не викликає сумнівів той факт, що активні заняття підлітків фізичною культурою, у секціях, клубах спортивного спрямування сприяють більш повному розкриттю їх здібностей, впевненості у собі, особистісному зростанню. Підліток, який знаходиться у складній життєвій ситуації, балансує між протестною діяльністю і виваженістю. Це заважає вихованню його моральних та вольових якостей. Тому виховання цих чеснот має відбуватись і переконливим словом, й особистим прикладом вихователя, педагога, тренера. Саме від них вимагаються вміння організатора, наставника, керівника. вихователя.

Дослідження доводять [1; 4; 7; 8; 9;10], що доволі часто підлітки долають стадію так званого класичного вольового акту. Вони переживають гостру боротьбу мотивів, які спонукають до суперечливих дій – робити те, що потрібно, чи роботи те, що хочеться. У такому випадку завдання тренера, вчителя полягає у формуванні мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом підлітками шляхом вольового аспекту. Використовувати при цьому варто методи організації свідомості особистості, тобто словесні, наочні, практичні. Корисними будуть також тренерський контроль і намагання дотримання дисципліни з боку підлітка. Важливе значення має формування у підлітків таких якостей, як почуття обов'язку, відповідальності, звичка долати зовнішній супротив і протидіяти йому засобами м'язових напружень, а також витривалість як здатність долати фізичну втому у процесі м'язової діяльності тощо. Силкові вправи розвивають волю, впевненість у своїх силах, підвищують функціональну працездатність усього організму. Усвідомлення своєї сили, здоров'я впливає на формування у підлітків адекватної самооцінки, впевненості у своїх можливостях, оптимістичного погляду на свої подальші життєві плани. Прояв волі підлітки вбачають, переважно, у героїчних вчинках. Сьогодні приклади самовідданого героїзму, самопожертви наших воїнів-захисників, волонтерів, медиків рятувальників не просто захоплюють, а вражають. Ураховуючи це, важливо розвинути у підлітків витримку, відповідальність, вірність слову у повсякденних справах.

Ми запропонували підліткам 8-х – 9-х класів ліцею № 4 імені Лесі Українки м. Дрогобича, Львівської області визначити, на їх погляд, «місце» вольових якостей, притаманних людині. (У кожному класі ліцею навчаються діти, яких відносять до категорії внутрішньо переміщених осіб. Для них сісти за парту, де немає бойових дій, бомбардувань, велика радість і водночас біль. Вони пережили страх війни). Серед опитаних учнів 46 відвідують заняття у ДЮСШ та спортивних секціях міста. Приклади вольових якостей ми розташували за абеткою і запропонували підліткам визначити особисто для себе порядок їх зростання: витримка, ініціативність, самовладання, самостійність, рішучість, цілеспрямованість.

Хлопці визначились таким чином:

рішучість – 27,1%  
самостійність – 25 %  
цілеспрямованість – 19,2 %  
витримка – 15,2 %  
самовладання – 10,3 %  
ініціативність – 3,2 %.

Дівчата обрали такий порядок розташування:

витримка – 26,6 %  
самовладання – 24,1%  
рішучість – 20 %  
самостійність – 12,4 %  
ініціативність – 11,1 %  
цілеспрямованість – 5,9 %

Вольові якості підлітки обирали, керуючись власним життєвим досвідом і особистими міркуваннями.

Надзвичайно важливо, щоб підліток самовизначився, формуючи інтерес до будь-якого виду діяльності, створюючи уяву про своє майбутнє. Часто-густо підлітки розуміють задачу виховати у себе сильну волю своєрідно: вони не помічають, що у повсякденному житті і робота, яка вимагає тривалого старанного виконання, і тренування, і навчання, яке пов'язане з наполегливістю також є проявом вольових зусиль.

У процесі виховання вольових якостей на заняттях фізичною культурою та спортом основну роль відіграє подолання поступово зростаючих труднощів під час тренувань або змагань. Це спонукає до проявів наполегливості, цілеспрямованості, завзятості, волі до перемоги, створює впевненість у своїх силах. Вольові якості формуються через обов'язкове дотримання режиму дня, власної гігієни, у щоденному виконанні ранкової зарядки або фізичних вправ, регулярному відвідуванні спортивних занять (тренувань), у подоланні труднощів, які виникають під час цих занять. Доволі розповсюдженим засобом розвитку вольових якостей особистості серед підлітків є прагнення займатись тими видами спорту, які пов'язані з великим фізичним навантаженням та ризиком і вимагають неаби якої сили та мужності. Захоплюючись напочатку багатьма видами спортивних занять заради розвитку вольових особистісних якостей, деякі підлітки продовжують займатись ними не лише для досягнення високих спортивних результатів, але й отримують подальший розвиток мотивації у конкретній діяльності. Так, приміром, у Дрогобицькому регіоні (м. Дрогобич, м. Борислав, м. Трускавець, м. Стебник) функціонують окрім ДЮСШ спортивні клуби ГО «Еней», «Антей», «Патріот», «Колізей», які відвідують діти різного віку та різних вагових категорій загальною чисельністю 1010 осіб. Серед них – 450 підлітків. Число бажаючих займатись бойовими мистецтвами (кікбоксинг, ушу, хортинг та ін.) зросло за останній рік. *(Підлітки прагнуть бути сильними, рішучими, сміливими, щоб у подальшому захистити не лише себе, але, якщо доведеться, стати на захист Батьківщини. (Зі спілкування з підлітками спортивного-оздоровчого клубу «Еней»).* Сила волі вдосконалюється в умовах щоденних тренувальних занять, під час змагальної діяльності. І найголовніша вимога тренерів – дисципліна та відповідальність, адже саме вони добре розуміють, що виховання морально-вольових якостей – така ж складна задача, як силова, технічна або тактична підготовка.

Виховання волі потребує складної роботи над такими психологічними якостями, як наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, дисциплінованість і рішучість, самостійність та ініціативність. Без розвитку цих якостей неможливі ані успішний тренувальний процес, ані змагальний.

Заняття фізичною культурою та спортом – це завжди подолання своїх можливостей, терпіння, завзяття, наполегливість у досягненні поставленої мети. Сила волі, у поєднанні з моральними якостями, виховується й розвивається цілеспрямовано, що дозволяє гармонічно поєднувати заняття спортом з іншими видами діяльності, а з другого боку – реалізувати вміння й навички, які вкрай потрібні у повсякденному житті.

**Висновки.** Ефективне формування ціннісного ставлення підлітків до фізичної культури та спорту в кризових умовах, пов'язаних з воєнним станом в Україні, потребує використання у системі фізкультурної освіти ідей духовного та фізичного вдосконалення. Значний вплив на формування якостей особистості мають саме заняття фізичною культурою та спортом, які сприяють розвитку морально-вольових якостей, важливішими з яких є цілеспрямованість, ініціативність, витримка, самовладання, самостійність, рішучість, наполегливість, дисциплінованість, сміливість, чуйність. Характерним фактором розвитку вольових якостей є подолання труднощів, пов'язаних з мобілізацією волі. Досягнути цього можна як у процесі навчально-тренувальних занять, так і через виховний процес, який відбувається у закладах освіти та сімейному колі. Функції загальної мети цього процесу полягають у формуванні особистості, здатної до самовдосконалення. Важливими факторами виступають фізична культура і спорт як складники здорового способу життя, комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості підлітка, підвищення його суспільної корисності і в подальшому сприятимуть бажанню стати достойним громадянином держави, яка виховує патріотів, сильних духом, нескорених, рішучих і сміливих.

#### Література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.
2. Діяльність ДЮСШ в Україні. [Електронний ресурс]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Діти війни. [Електронний ресурс]. URL: <https://childrenofwar.gov.ua/>
4. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 212 с.
5. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» // *Відомості ВРУ*. 2012. № 34.
6. Зубалій М. Д. Сутність і зміст поняття «Військово-патріотичне виховання» // *Освіта і управління* – 2003. №2. С.110–

116

7. Коханець П. П. Фізичні вправи як один із засобів формування морально-вольових якостей юних спортсменів // *Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Херсон: ХДУ, 2013. С. 89 – 93.

8. Krutsevich T. Main directions of improvement of physical education programs // *Theory and methods of physical education and sports* 2006. No. 4, pp. 21–24.
9. Spiryn V. Physical education based on sport – a new vector of physical activity organization for children, adolescents, and youth. // *Theory and practice of physical culture*. 2013. No. 5. P.18-22.
10. Shiyani B. Theory and methods of physical education of schoolchildren: textbook. Part I. Ternopil: Educational book – Bohdan, 2008. 272 p.

#### References

1. Volkov L. V. Teoriya i metody dytyachoho ta yunats'koho sportu. Kyiv : Olimpiys'ka literatura, 2002. 296 s.
2. Diyal'nist' DYUSSH v Ukrayini. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Dity vyiny. URL: <https://childrenofwar.gov.ua/>
4. Zabrots'kyi M. M. Vikova psykholohiya: Navchal'nyy posibnyk. Ternopil': Navchal'na knyha – Bohdan, 2001. 212 s.
5. Zakon Ukrainy «Pro vnesennya zmin do Zakonu Ukrainy «Pro fizychnu kul'turu i sport» // *Vidomosti VRU*. 2012. № 34.
- URL:
6. Zubaliy M. D. Sutnist' i zmist ponyattya «Viys'kovo-patriotychne vykhovannya» // *Osvita i upravlinnya* – 2003. №2. S.110–116 7.
7. Kokhanets' P. P. Fizychni vpravy yak odyin iz zasobiv formuvannya moral'no-vol'ovyykh yakostey yunykhn sportsmeniv // Aktual'ni problemy yunats'koho sportu: Materialy 11 Vseukrayins'koyi naukovy-praktychnoyi konferentsiyi. Kherson: KHDU, 2013. S. 89 – 93.
8. Krutsevich T. Main directions of improvement of physical education programs // *Theory and methods of physical education and sports* 2006. No. 4, pp. 21-24.
9. Spiryn V. Physical education based on sport – a new vector of physical activity organization for children, adolescents, and youth. // *Theory and practice of physical culture*. 2013. No. 5. P.18-22.
10. Shiyani B. M. Theory and methods of physical education of schoolchildren: textbook. Part I. Ternopil: Educational book – Bohdan, 2008. 272 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).22

УДК: 796.035:796.015.132-053.5

**Петрина Р.Л.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

**Петрина Л. А.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

**Пугач Н.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

**Соромотіна В.П.**  
аспірант  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

**Кокоть І.В.**  
викладач  
Львівського державного університету фізичної культури імені І.Боберського, м. Львів

#### Вплив вправ з використанням бодібарів на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку

Вперше досліджується вплив вправ з використанням бодібарів (гібрид гирі і штанги, який складається зі сталевий прогумованої палиці 70-120 см в довжину з двома набалдашниками на кінцях) на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. Додано дані про вплив різних видів фітнесу на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. У дослідженні взяли участь 57 дітей середнього шкільного віку, та 17 вчителів з фізичної культури. Експеримент тривав 4 місяці. Було сформовано дві групи: одна контрольна 28, та експериментальна у кількості 29 дітей. Результати: Одним з інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури учнів середнього шкільного віку є заняття силовою аеробікою з використанням засобів бодібарів. Відповіді на запитання анкети дозволили краще зрозуміти мотиви та пережити підходи, щодо залучення школярів до занять фізичними вправами та аеробікою зокрема. Аналіз отриманих результатів, що стосується фізичної підготовленості відповідно до вимог дозволив встановити низький рівень вихідних даних фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку витривалості, спритності та силових можливостей. Застосування на уроках фізичної культури з школярами середнього шкільного віку засобів аеробіки з використанням бодібарів дозволяє суттєво підвищити ефективність розвитку силових можливостей.

**Ключові слова:** учні середнього шкільного віку, фітнес, бодібари, фізична підготовленість.

**Petryna R.L., Petryna L.A., Pugach N.V., Soromotina V.P., Kokot I.V. The effect of exercises using bodybars on the physical fitness of middle school students** Annotation. For the first time the influence of bodybarians' means on the physical fitness of middle school students is studied. Data on the impact of different types of fitness on the physical fitness of middle school children