

5. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : [навч. посіб.] / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 390 с.
6. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навч. посіб. – К. : Вища шк., 1997. – С. 282.
7. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 /С.В. Сембрат; - К., 2003. – 22 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

#### Reference

1. Artyushenko A.O. Education of willpower in middle school students during physical education: Author's abstract. thesis... candidate - K., 2003. - 20 p.
2. Beh I.D. From will to personality. - K., 1995. - 202 p.
3. Volkov L. V. Theory and methods of children's and youth sports / L. V. Volkov. – Kyiv: Olymp. lit., 2002. – 296 p.
4. Volkov L. Younger school age: educational orientation of physical education and sports: education. manual / L. Volkov, V. Golub, P. Kokhanets. - K.: Education of Ukraine, 2008. - 120 p.
5. Volkov L. V. Sports training of junior high school students: [study. manual] / L. V. Volkov. - K.: Education of Ukraine, 2010. - 390 p.
6. Karpenchuk S.G. Theory and methods of education: teaching. manual - K.: Higher school, 1997. - P. 282.
7. Sembrat S.V. Game direction of physical training of children of primary school age. Autoref. dis... Ph.D. sciences in physics education and sports: 24.00.02 /S.V. Sembrate; - K., 2003. – 22 p.
8. Shiyan B.M. Theory and methods of physical education of schoolchildren. Part 1. – Ternopil: Textbook – Bohdan, 2001. – 272 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).40)  
УДК: 378:796

**Смолюк В. І.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, <https://orcid.org/0000-0003-3119-6539>;

**Шевчук А. Б.,**  
доцент, майстер спорту з веслування на байдарках та каное, Заслужений тренер України, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, <https://orcid.org/0000-0002-6268-8555>;

**Мудрик Ж. С.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, майстер спорту з легкої атлетики, суддя національної категорії з легкої атлетики; Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, <https://orcid.org/0000-0003-4263-3829>;

**Чайковський Д. Й.**  
асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, <https://orcid.org/0009-0008-9603-3937>

#### ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

У статті висвітлено проблему фізичного виховання учасників освітнього процесу, підвищення їх рухової активності шляхом залучення до спортивної діяльності, зокрема у позанавчальний час. Зосереджено увагу на секційних заняттях здобувачів освіти, де вагоме місце посідають спортивні ігри. Охарактеризовано найрізноманітніший вплив спортивних ігор, зокрема: баскетболу, волейболу, гандболу та футболу на розвиток та вдосконалення фізичних якостей: швидкості, витривалості, спритності, сили. Визначено переваги та перспективи спортивних ігор у фізичному вихованні студентів, розкрито їх значення як каталізатора розвитку не лише фізичних, а й психологічних якостей особистості. Акцентовано увагу на тому, що фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі студентів є не лише засобом фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а й соціального становлення майбутніх фахівців. Наголошено, що спортивна діяльність здобувачів освіти становить органічну частину загального їх виховання.

**Ключові слова:** учасники освітнього процесу, фізичне виховання, спортивні ігри, фізичне вдосконалення.

**Smolyuk V.I., Shevchuk A.B., Mudryk Zh.S., Tchaikovsky D.Y. Peculiarities of modern sports activities of education seekers.** Introduction. The current socio-political system of Ukraine has led to significant changes in the youth's desire for development and improvement, in particular physical. The problem of the low level of physical fitness of students needs an urgent solution. Great opportunities for solving this problem are provided by means of physical education and sports. Therefore, it is important to involve students in sports games. Positive emotions during such classes effectively affect the student's work capacity and functional state. The goal is to highlight the ways to optimize the physical culture and sports activities of students in the conditions of a higher educational institution. Research results. One of the most effective means for fulfilling the tasks of strengthening health, improving the level of physical development and physical fitness of student youth is sports activities, in particular sports games. In the higher education institutions of Ukraine, in particular, in the Volyn National University named after

*Lesya Ukrainka, there are sections on various types of sports, in which students of all courses of study have the opportunity to practice. The stages of formation of students' physical culture and sports activity are outlined. It is noted that such games as basketball, volleyball, handball, football are quite popular among student youth. The impact of these games on the physical and mental training of students is revealed. A variety of motor skills and actions in these games contribute to the development of strength, speed, dexterity, endurance, jumping. The physical and spiritual needs of students are satisfied in the sports game, and the mind and willpower are formed in it. The need not only for the formation of physical readiness of future specialists, but also for improving their health and working capacity has become acute. Conclusions. Physical culture and sports in the educational process of education seekers act as a means of social formation of future specialists, active development of their individual and professional qualities. Sports activity is an organic part of the general education of students.*

**Key words:** participants of the educational process, physical education, sports games, physical improvement.

**Постановка проблеми.** Нинішня суспільно-політична система України привела до істотних змін у соціокультурній наступності поколінь. У системі життєвих цінностей молоді прагнення мати матеріальні блага переважає над прагненням ці блага створювати. Не спостерігається гострого бажання у здобувачів освіти до фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Про це останніми роками переконливо свідчать численні соціологічні опитування різних категорій молоді.

В економіці існує відомий постулат, який висвітлює тісний взаємозв'язок професійної підготовки і здоров'я людини – фахівець може мати хорошу професійну підготовленість, багатий досвід роботи, але якщо він не має здоров'я, то його не можна відносити до трудових ресурсів [3].

Великі можливості для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, самоствердження дають різні види спорту. Водночас здоров'я є провідним чинником, що визначає не лише гармонійний розвиток студентів, а й успішність освоєння професії, плідність їхньої майбутньої професійної діяльності. Тому на етапі сьогодення так важливо формувати у студентів валеологічне мислення та здоровий спосіб життя; забезпечувати шляхом занять фізичними вправами рекреацію після важких розумових навантажень, що є необхідною ланкою загальної культури особистості; формувати знання з фізичного виховання із можливістю їх подальшого використання, розвивати мотивацію до занять спортом. Спортивна діяльність загартовує волю, характер, вдосконалює вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику [4].

Значущість спорту в житті людини, зокрема здобувачів освіти, пов'язана з тим, що на всіх етапах розвитку суспільства люди займалися руховою активністю. Спортивна діяльність входила до обов'язкових компонентів суспільного життя, незалежно від державного устрою. Відносини у галузі спорту регулювалися правовими нормами. Позитивні емоції, які отримують студенти в процесі непримусових цікавих позанавчальних занять у різноманітних спортивних секціях, гуртках позитивно впливають на їхню працездатність, функціональний стан і психологічну сферу. Спортивна діяльність є вагомим чинником становлення сильної, здорової особистості та конкурентоспроможного фахівця. Від розвитку молодого покоління залежить темп розвитку нашої держави. Тож виховуючи в учасників освітнього процесу любов до спорту, можна виховати сильну націю [8].

**Мета дослідження** – висвітлити особливості оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в умовах вищого закладу освіти.

**Аналіз літературних джерел та виклад основного матеріалу.** Фізичне виховання у вищих закладах освіти виступає, з одного боку, як фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – є освітнім компонентом, що орієнтований на підготовку особистості з високим рівнем здоров'я, необхідною фізкультурною освітою та фізичною підготовленістю. Проте, традиційна організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання в українських вищих недостатньо відповідають сучасним вимогам, мало сприяють ефективному розв'язанню проблеми дефіциту рухової активності здобувачів освіти, що є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я, адже, як свідчить практика, з кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп [10].

Одним із найефективніших засобів для вирішення зазначеної проблеми є спортивна спрямованість занять. Спорт від фізичної культури відрізняється тим, що в ньому є обов'язкова змагальна компонента. І фізкультурник, і спортсмен можуть використовувати в своїх заняттях і тренуваннях одні й ті ж фізичні вправи (наприклад, біг, стрибки), але водночас спортсмен завжди порівнює свої досягнення у фізичному вдосконаленні з успіхами інших спортсменів в очних змаганнях. Заняття ж фізкультурника спрямовані лише на особисте вдосконалення.

Кожен здобувач освіти може долучитися до масового спорту, адже в українських закладах вищої освіти, зокрема й у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, функціонують секції з різних видів спорту, які за бажанням можуть відвідувати студенти всіх курсів навчання. До того ж, у якій спортивній секції займатися вибирає сам студент. Досить часто вибір спорту визначається випадковістю (разом з другом чи подругою; розклад зручніший тощо). Набагато рідше вибір ґрунтується на стійкому інтересі до певного виду занять, на розумінні необхідності виконувати ті чи інші фізичні вправи, щоб виправити недоліки у своєму фізичному розвитку.

Значна частина студентів при всій програмній зарегламентованості занять з освітнього компонента «Фізичне виховання» сприймає їх як активний відпочинок, як «розрядку» від одноманітної аудиторної навчальної праці. Право студента вибирати різні види спорту, системи фізичних вправ лише підтримує його інтерес до таких занять. Отже, важливість розвитку студентського спорту в масштабах окремого регіону, країни полягає у забезпеченні потреби студентів у популяризації рухової активності, здорового способу життя, а також дає змогу розкрити потенціал талановитої молоді та сформувати потужний пласт спортивного резерву.

Спортивна діяльність студентів під час навчання у виші є основою їх фізичного, соціального та психічного благополуччя. Вона являє собою систему, яка постійно вдосконалюється на основі накопичення нових експериментальних даних за рахунок досліджень науковців та розвитку науково-технічного прогресу.

Студентський спорт є сполучною ланкою між масовим спортом і спортом вищих досягнень. Всесвітні Універсіади за значущістю та масштабом є лідерами серед міжнародних спортивних змагань, основним організатором яких виступає Міжнародна федерація студентського спорту. Тому його слід розглядати як суттєве соціальне явище з багатою історією [6]. Чимало сучасних популярних видів спорту (наприклад, баскетбол, волейбол) зародились саме зі студентського спорту. Більше того, модель спорту П'єра де Кубертена значною мірою може бути реалізована саме у студентському спорті [1].

Для досягнення результатів у сучасному спорті необхідне виконання певного комплексу вимог, які ставляться до спортсмена і тренера. Специфіка кожного виду спорту накладає відбиток на рухову діяльність спортсмена. Саме тому спортивні досягнення молоді значною мірою залежать від правильного вибору ними спортивної спеціалізації [2].

Навчальний процес у спортивному відділенні спрямований на:

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Результат цього процесу залежить від реалізації завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки, а також від уміння тренера застосовувати певні засоби і методи залежно від контингенту спортсменів та умов, у яких проводиться тренування.

На *першому* етапі формування фізкультурно-спортивної активності студентів відбувається опосередковано. Важливим є не стільки кінцевий результат цієї діяльності, скільки процес його досягнення. Успіх може бути досягнутий лише шляхом відповідної організації діяльності студентів на навчальних заняттях із фізичного виховання, а не заклики викладачів про обов'язковість і користь занять фізичними вправами. Спрямованість та зміст занять у позанавчальний час повинні бути такими, щоб студенти надавали їм перевагу перед іншими видами відпочинку.

На *другому* етапі основна увага приділяється розвитку рухових здібностей студента, наявність яких надає діяльності особистісно вагоме значення. Позитивні емоційні переживання, пов'язані із досягненням власних спортивних успіхів, задоволення від процесу тренувальної діяльності сприяє підвищенню фізкультурно-спортивної активності студентів.

На *третьому* етапі завдяки збільшеному обсягу знань, рухових умінь і навичок студенти найактивніші, проявляють ініціативу, ставлять більш високі завдання і вирішують їх. Особистісне значення фізкультурно-спортивної діяльності є адекватним суспільному значенню занять фізичною культурою і спортом. Цей процес є можливим лише через довірливе спілкування викладача і студента, під час якого обидві сторони усвідомлюють мету спільної діяльності і сприяють її досягненню.

У фізкультурній діяльності студентів вагоме місце посідають спортивні ігри з м'ячем, що вирізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу. Доведено, що представники командних спортивних ігор мають істотну перевагу у швидкості прийняття рішення порівняно з представниками багатьох інших видів спорту.

У спортивній грі з м'ячем задовольняються фізичні і духовні потреби студента, в ній формуються його розум, волевільність якості. Ігрова діяльність сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, оскільки в роботу залучені всі м'язові групи, а умови змагання вимагають від учасників досить великого фізичного навантаження. Ігри сприяють і моральному вихованню. Повага до суперника, товариські почуття, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення – всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом тренувальних занять. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст ігор, дає змогу цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей студентів [8].

Великий діапазон використання засобів і методів командних ігор робить їх доступними для студентів різної фізичної підготовленості. Наприклад, заняття з баскетболу переважно складаються з природних процесів (ходьби, бігу, стрибків) і специфічних рухових дій без м'яча (зупинок, поворотів, переміщень приставними та схресними кроками). Крім цього, в баскетболі використовуються різноманітні дії з м'ячем (передачі, ведення м'яча, кидки м'яча в кошик). Під час гри в баскетбол задіяні практично всі функціональні системи організму. Цій грі притаманна висока емоційність, видовищність, різноманітність прояву фізичних якостей і рухових дій, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей. Разом із тим, досягнення позитивного спортивного результату веде до прояву таких психічних можливостей як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, впевненість у собі тощо [9]. Найвищих результатів, як у нашій країні, так і за кордоном баскетболісти досягають в студентському віці, і дуже часто – в період навчання в закладах вищої освіти. А вже саме вік 18–25 років є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі.

Досить популярною й ефективною спортивною грою учасників освітнього процесу є волейбол. У багатьох університетах та коледжах України створюються волейбольні команди, які беруть участь у студентських змаганнях, відбіркових турнірах та чемпіонатах різного рівня. Зокрема, існують університетські турніри, такі як «Спорт, який об'єднує», «Студентська весна», «Універсіада» та інші, де волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту.

Рухові дії волейболістів характеризуються безліччю блискавичних стартів і прискорень, стрибками, великою кількістю вибухових ударних рухів. Ця гра приваблює своєю видовищністю, великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів, емоційністю, легкістю, динамічністю, одночасно колективізмом та індивідуалізмом. Популярність волейболу і широке його застосування в системі фізичного виховання обумовлюються, передусім, економічною доступністю гри, простотою правил, інвентарю, обладнання, видовищним ефектом ігрового змагання, можливістю його використання для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, активного відпочинку під час організації дозвілля молоді. За правильної організації занять волейбол сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату і вдосконаленню всіх функцій організму. Різноманітність рухових навичок і дій, різних за координаційною структурою й інтенсивністю, сприяють

розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості тощо. Напруженість спортивного поєдинку, прагнення до подолання труднощів у боротьбі за перемогу сприяють розвитку таких цінних психологічних якостей, як сміливість, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, самовідданість, ініціативність [5]. Секція волейболу у будь-якому закладі займає чільне місце і є організатором різноманітних спортивних заходів. Майже у кожному ЗВО є своя волейбольна команда, яка захищає спортивну честь закладу на змаганнях різного рівня.

У процесі фізичного виховання студентської молоді в усіх регіонах України широко використовується гра в гандбол. За своїми досягненнями гандбол – один з найуспішніших командних ігрових видів спорту в Україні. Основними завданнями навчально-тренувальних занять гандболістів є розвиток рухових якостей; освоєння техніки й тактики гри; виховання необхідних моральних і вольових якостей та комплексне вдосконалення різних сторін ігрової діяльності. Гандбол – не лише ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Увесь процес навчання передбачає використання різних підходів, засобів та методів. Ця динамічна гра сприяє розвитку у студентів таких якостей, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, сила. Змагання з гандболу потребують від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, уміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Усе це зміцнює руховий апарат, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для гандболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного та слухового аналізаторів. Також різнобічно розвиваються концентрованість, розподіл, швидкість переключення та стійкість, обсяг уваги [6].

Крім вище зазначених спортивних ігор з м'ячем, вагоме місце у фізичному вихованні студентської молоді займає футбол. Популярність цієї гри не обмежується лише певними націями або культурами – це глобальне явище, що об'єднує мільйони людей. Доступність гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність прояву волі й мужності під час подолання дій суперників характеризують футбол, як вид спорту, цінним засобом фізичного виховання. Ця гра дає можливість без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей. Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості як почуття відповідальності, повага до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом із тим, гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу [11].

Варто зазначити, що під час будь-якої спортивної гри вагому роль відіграють не лише гравці, а й тренер. Творчість та професійні якості тренера, його культура (тобто якість діяльності) ґрунтується на знанні теорії спортивної гри, умінні аналізувати великі обсяги інформації, пов'язані з практичним досвідом проведення змагань, знанні психології гравців і команд (як своїх, так і суперників). Необхідність гнучкості мислення визначається динамізмом гри, її варіативністю, деколи непередбачуваністю поведінки окремих спортсменів і команди загалом.

За раціонального використання будь-яка спортивна гра стає ефективним методом фізичного виховання. Зокрема, для розвитку спритності використовуються ті ігри, які спонукають швидко переходити від одних дій до інших, в обставинах, що відповідно змінюються. Вдосконаленню моторності можуть сприяти ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням дій, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час. Для розвитку сили підходять ігри, що вимагають прояву короткочасних швидко-силових напружень, помірних за навантаженням. Розвитку витривалості сприяють ігри з неодноразовим повторенням дій, з безперервною руховою діяльністю, які пов'язані зі значною витратою сил та енергії. Однак тут слід враховувати фізичну підготовленість гравців [8].

Отже, фізичні заняття учасників освітнього процесу, які передбачають створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, що працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час, здійснюються науково-педагогічними працівниками кафедр фізичного виховання і передбачають добровільну участь студентів, відповідно до їх уподобань та інтересів.

Особливо важливу роль спортивної підготовки студентів у процесі навчання у ЗВО на правильній основі відіграє професорсько-викладацький склад, його ставлення до кожного студента і колективу загалом, особистий приклад, педагогічне мистецтво, фізична підготовленість. Основними завданнями для педагогічного колективу, фахівців фізичного виховання є створення передумов для стійкого переконання учасників освітнього процесу у необхідності систематичних занять фізичною культурою і спортом.

**Висновки.** На нашу думку, для формування у студентської молоді компетентностей фізичного і спортивного виховання та масового спорту як основи їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності, застосування набутих здатностей упродовж життя в особистій, навчальній та професійній діяльності, в побуті та сім'ї, а також для підготовки та участі в різноманітних спортивних заходах на університетському, державному, міжнародному рівнях необхідно проводити академічні заняття з фізичного виховання із пріоритетним застосуванням різних видів спорту, а також якомога наполегливіше залучати здобувачів освіти до позанавчальних (секційних) занять.

Подальшого вивчення потребують питання як теоретичних, так і методичних засад фізичного вдосконалення студентів у позанавчальній спортивній діяльності. Дослідження означеної проблеми стане предметом наших наступних наукових пошуків.

#### Література

1. Гальченко Л. В., Дядечко І. Є. Студентський спорт : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. 109 с.

2. Кравченко О. С., Тихонова А. О., Тихонов А. І. Сучасні підходи до організації позанавчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 68. Т. 2. С. 43–47.
3. Латенко С. Б., Копочинська Ю. В. Студентський спорт як засіб формування життєвих цінностей молоді і розвитку здорової особистості. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. №129(3). Т. II. С. 195–198.
4. Лєко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2004. Т 3. С.198–205.
5. Масол В., Линник А. М. Виховання рішучості в учнівської та студентської молоді у процесі спортивно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2023). (7(167), 115-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).22)
6. Основи технічної підготовки з гандболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / Уклад. В. К. Тихонов, С. В. Тихонова. Вінниця : ВНТУ, 2018. 20 с.
7. Панченко В. Ф., Захарчук І. Р., Вістяк І. І. Центри студентського спорту закладів вищої освіти та їх функціонування в умовах законодавчої невизначеності. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : Матеріали XVII Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ : НАУ, 2022. С. 73–78.
8. Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє : Зб. тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції (03-04 жовтня 2019 року). Електронне видання на DVD-ROM. С. 63.
9. Шеремет Б. Г., Лещій Н. П. Особливості спортивної підготовки студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс]. Режим доступу : [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/8\\_2011/41.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/8_2011/41.pdf)
10. Язловецька О. Фізкультурно-спортивна діяльність студентів в умовах вищого навчального закладу. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки*. 2012. Вип. 103. С. 402–410.
11. Яценко О. В., Бойко О. Г., Бузник А. І. Організація секційних занять з футболу студентської молоді в закладах вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69. Т. 3. С. 192–195.
12. Masol V. V. Metody i kryteria pielegnowania determinacji uczniow szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarzadzanie 2023* № 1 (53)2023, 13–17. <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3>

#### Referens

1. Halchenko, L. V., Diadechko, I. Ye. (2020) Studentskyi sport [Student sports] : navchalnyi posibnyk dlia zdobuvachiv stupenia vyshchoi osvity mahistra spetsialnosti «Fizychna kultura i sport» osvitho-profesiinoi prohramy «Sport». Zaporizhzhia : Zaporizkyi natsionalnyi universytet. 109 s.
2. Kravchenko, O. S., Tykhonova, A. O., Tykhonov, A. I. (2020) Suchasni pidkhody do orhanizatsii pozanavchalnykh zaniat iz fizychnoho vykhovannia u [Modern approaches to the organization of extracurricular physical education classes in higher educational institutions]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. № 68. Т. 2. S. 43–47.
3. Latenko, S. B., Kopochnska, Yu. V. (2015) Studentskyi sport yak zasib formuvannia zhyttievych tsinnosti molodi i rozvytku zdorovoi osobystosti [Student sports as a means of forming the life values of young people and developing a healthy personality]. *Suchasni problemy zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia u fizkulturnii osviti. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*. №129(3). Т. II. S. 195–198.
4. Leko, B. (2004) Teoretyko-metodolohichni ta psykhologo-valeolohichni vymiry protsesu fizychnoho vykhovannia u vyshchikh navchalnykh zakladakh [Theoretical-methodological and psychological-valeological dimensions of the process of physical education in higher educational institutions]. *Moloda sportyva nauka Ukrainy*. Lviv. Т 3. S.198–205.
5. Masol V., Lynnyk A. M. (2023). Vykhovannia rishuchosti v uchnivskoi ta studentskoi molodi u protsesi sportyvno-ozdorovchoi diialnosti. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (7(167), 115-118 [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).22)
6. Osnyvy tekhnichnoi pidhotovky z handbolu na fakultatyvnykh zaniattiakh (2018) [Basics of technical handball training in optional classes] : metodychni vkazivky / Uklad. V. K. Tykhonov, S. V. Tykhonova. Vinnytsia : VNTU. 20 s.
7. Panchenko, V. F., Zakharchuk, I. R., Vistiak, I. I. (2022) Tsentry studentskoho sportu zakladiv vyshchoi osvity ta yikh funktsionuvannia v umovakh zakonodavchoi nevyznachenosti [Student sports centers of higher education institutions and their functioning in conditions of legislative uncertainty]. *Fizychno vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity : Materialy XVII Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii*. Kyiv : NAU. С. 73–78.
8. Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє [Sports and physical education in institutions of higher education] : Zb. tez dopovidei Vseukrainskoi internet-konferentsii (03-04 zhovtnia 2019 roku). Elektronne vydannia na DVD-ROM. S. 63.
9. Sheremet, B. H., Leshchii, N. P. Osoblyvosti sportyvnoi pidhotovky studentiv u protsesi navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi [Peculiarities of sports training of students in the process of studying at a higher educational institution] [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : [https:// scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/8\\_2011/41.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/8_2011/41.pdf)

10. Yazlovska, O. (2012) Fizkulturno-sportyvna diialnist studentiv v umovakh vyshchoho navchalnogo zakladu [Physical culture and sports activities of students in the conditions of a higher educational institution]. Naukovi zapysky [Kirovohrads'koho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka]. Seria: Pedahohichni nauky. Vyp. 103. S. 402–410.
11. Yatsenko, O. V., Boiko, O. H., Buznyk, A. I. (2020) Orhanizatsiia sektsiinykh zaniat z futbolu studentskoi molodi v zakladakh vyshchoi osvity [Organization of sectional soccer classes for student youth in institutions of higher education]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. № 69. T. 3. S. 192–195.
12. Masol V. V. (2023). Metody i kryteria pielegnowania determinacji uczniow szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie* № 1 (53)2023, 13–17. <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41)  
УДК 37

Тимчик С.Г.  
викладач,

Національний технічний університет України  
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського", м. Київ

### ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ: МЕТОДИ І ЗАСОБИ.

*Силові види спорту, а саме атлетична гімнастика, важка атлетика одні з найпопулярніших серед студентів. Основу розвитку сили складають вправи з ваговими навантаженнями. Крім естетичного ефекту заняття силовими видами спорту мають позитивний вплив на організм: розвивають силу, витривалість; зміцнюють суглоби, зв'язки; приводять м'язи в тонус; поліпшують кровообіг; формують правильну поставу.*

*Багато дівчат, жінок займаються силовими вправами, приймають участь в змаганнях. Жіночий організм відрізняється від чоловічого і потребує особливого підходу в даних видах спорту.*

*Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на організм жінки в усі періоди її життя. Виховання дітей, трудова діяльність не заважають спортсменкам успішно тренуватися, здобувати спортивні перемоги, встановлювати рекорди. Жінки, що ведуть багаторічні спортивні тренування, довго зберігають працездатність, гарну фігуру і молодо виглядають.*

**Ключові слова:** студенти, жінки, силові види спорту, анатомо-фізіологічні особливості, методики спортивного тренування, важка атлетика, атлетична гімнастика.

**Tymchuk S. G., Zatserklyana K. Peculiarities of women's training in strength sports: methods and means.** *Power sports, namely athletic gymnastics, weightlifting are among the most popular among students. The basis of strength development is exercises with weight loads. In addition to the aesthetic effect, strength sports have a positive effect on the body: they develop strength and endurance; strengthen joints, ligaments; tone muscles; improve blood circulation; form the correct posture.*

*Most of the problems associated with strength sports are related to incorrect exercise technique, overloading, neglecting the recommendations of specialists, and steroid abuse. Also, among beginners and experienced athletes, there are quite a few who want to get a sculpted body without much effort. Therefore, doping is the number one problem in these sports disciplines.*

*Many girls and women do strength exercises and take part in competitions. The female body is different from the male body and requires a special approach in these sports.*

*Sport for women is one of the main and effective ways to strengthen health, achieve physical perfection, prepare for motherhood and raise children, and for highly productive work.*

*Systematic physical education and sports have a positive effect on a woman's body in all periods of her life. Raising children and work do not prevent female athletes from successfully training, winning sports, and setting records. Women who have long-term sports training maintain their capacity for work for a long time, have a good figure and look young.*

**Key words:** students, women, strength sports, anatomical and physiological features, methods of sports training, weightlifting, athletic gymnastics.

#### Постановка проблеми

Загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування.

Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Перш за все, вирішується проблема поєднання професійної роботи і материнства із заняттями спортом. Жінки володіють більшим, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною чутливістю; в них частіше спостерігається негативна реакція на обстановку змагань, зриви в досягненнях. Біологічні функції організму спортсменок протікають під сильним впливом соціально-психологічних факторів.

#### Мета статті (постановка завдань)