

3. Hloba H.V. (2007). Innovatsiina systema fizychnoho vykhovannia shkoliariv z vykorystanniam aerobnykh tekhnolohii. *avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu. Kharkiv.*
4. Zhuk A., Bodnar O. (2012). Prohramuvannia zaniat akvafitnesom z ditmy molodshoho shkilnoho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2, 55–57.
5. Zakharova L. Liulina N. (2009). Aktyvizatsiia fizychnoi diialnosti divchatok 6-kh klasiv zasobamy fitnes-aerobiky. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, №3, 7-9.
6. Kalinichenko O.M. (2005). Urok fizychnoi kultury z elementamy aerobiky (molodshyi shkilnyi vik). *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 22, 38–42.
7. Kibalnyk O.I. (2008). Zastosuvannia fitnes-tekhnolohii dlia pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv. *avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu. Lviv.*
8. Kravchuk, T. M., Kurochka, O. S. (2013). Use of body-ballet in high school physical education. *Physical Education Theory and Methodology*, (4), 40–47. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1035>
9. Marchenko, S., Holenkova, Yu., Putnina, Yu. (2023). Dynamika rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei v uchniv serednikh klasiv pry vykorystanni rukhlyvykh ihor z predmetamy na urokakh fizychnoi kultury. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 11(171), 123-128. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).25)
10. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv, 5-9 klasy (2017). Kyiv.
11. Petrovych V. (2013). Tai-bo yak odna z netradytsiinykh form orhanizatsii zaniat fizychnymy vpravamy sered studentiv IFKZ. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport*, 9, 54-58. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2013\\_9\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_9_11).
12. Stepanova I. (2013). Fitnes-tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei / I. Stepanova. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2, 142-144. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2013\\_2\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_31)
13. Fizychna kultura v shkoli: navch. prohrama dlia 1-4, 5-9 klasiv zahalnoosvit. navch. zakl. (2013) Kyiv: Litera LTD.
14. Fizychna kultura 6-9 klasy: navchalna prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. *Rekomendovano MON Ukrainy, nakaz vid 03.07.2022 №698.*
15. Chekhaniuk L. (2013). Vplyv zaniat fitbol-aerobikoju na riven fizychnoi pidhotovlenosti starshoklasnyts. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr.*, 2(22), 93–97.
16. Shevtsiv U.S. (2009). Tekhnolohiia vprovadzhennia ozdorovchykh vydiv himnastyky u fizychno vykhovannia starshoklasnyts (na prykladi sheipinhu). *avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu. Lviv.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).27)  
УДК 796.015.527:796.012.11-053.6

**Масляк І. П.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків [orcid.org /0000-0003-1306-0849](https://orcid.org/0000-0003-1306-0849)*

**Мамешина М. А.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків [orcid.org /0000-0001-7397-3805](https://orcid.org/0000-0001-7397-3805)*

**Бихун Н. В.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
[orcid.org /0000-0002-5649-5490](https://orcid.org/0000-0002-5649-5490)*

**Кузьменко І. О.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
[orcid.org /0000-0002-5373-314X](https://orcid.org/0000-0002-5373-314X)*

**Бала Т. М.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
[orcid.org /0000-0002-5427-6796](https://orcid.org/0000-0002-5427-6796)*

#### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 16–17 РОКІВ

Масляк І. П., Мамешина М. А., Бихун Н. В., Кузьменко І. О., Бала Т. М. Динаміка показників розвитку силових здібностей юнаків 16–17 років. Мета дослідження: виявити зміни показників розвитку силових здібностей юнаків 16–17 років. Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі Житлово-комунального фахового коледжу ХНУМГ імені О. М. Бекетова. Обстежено 26 здобувачів освіти 1-го й 2-го курсів.

Рівень розвитку сили визначали за показниками: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с, утримання ніг у положенні лежачі. Результати дослідження. Визначено вихідний рівень розвитку сили, простежено зміни отриманих показників, проведено аналіз у віковому аспекті. Висновки. На початку року в юнаків встановлено нижче за середній рівень розвитку сили. Визначено, що показники юнаків 17 років достовірно вищі за дані юнаків 16 років. Наприкінці року в юнаків 16 років рівень підвищився з нижчого за середній до середнього, 17 років – суттєвих змін не виявлено. За віком тенденція розрізень не зазнала істотних змін, більш суттєвий приріст результатів встановлено в юнаків 17 років.

**Ключові слова:** сила, здобувачі освіти, фізичне виховання, фізичні якості, заклади фахової передвищої освіти.

**Irina Masliak, Margarita Mameshina, Natalia Kryvoruchko, Irina Kuzmenko, Tetiana Bala. The dynamics of indicators of power abilities development in 16-17-year-old boys.**

*The purpose of the research: to reveal changes in indicators of power abilities development in 16-17-year-old boys. Material and methods of the research. The research was carried out based on "Housing and Municipal Professional College of O.M. Beketov Kharkiv National University of Urban Economy". There were examined 26 students of the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> courses.*

*The level of strength development was determined by three indicators: strength of the shoulder girdle muscles, strength of the abdominal muscles and strength of the hip flexors.*

*The level of development of muscle strength of a shoulder girdle was investigated by means of the motor test "Flexion and extension of arms in a lying down support" (number of times); the level of development of strength of abdominal muscles was investigated by means of the test "Lifting a trunk sitting from a starting position lying on a back for 30 s" (number of times); strength of muscles-flexors of a hip joint and muscles of an abdominal press by means of the test "Holding of legs in a lying position" (s).*

*Results of the research. The initial level of strength development was determined, changes of the obtained indicators were traced, and the analysis in the age aspect was carried out. Conclusions. Boys' strength development was found to be below average at the beginning of the year. It was determined that the indicators of 17-year-old boys are significantly higher than those of 16-year-old boys. At the end of the year, the level of 16-year-old boys increased from below average to average, while 17-year-old boys showed no significant changes. By age, the trend of differences didn't change significantly, with a more significant increase in results among boys aged 17.*

**Keywords:** strength, students, physical education, physical qualities, institutions of professional higher education.

**Постановка проблеми.** Пріоритетним завданням системи фахової передвищої освіти є підготовка висококваліфікованих конкурентоспроможних фахівців, які озброєні не тільки спеціальними знаннями й прикладними навичками, а і сформувати всебічно розвинену особистість, здатну вести активний і здоровий спосіб життя. Однак сучасна учнівська молодь веде малорухливий спосіб життя, що призводить до погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості, розумової працездатності. Зазначену ситуацію можна виправити шляхом оптимізації процесу фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти, що сприятиме підвищенню рухової активності учнівської молоді.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливої актуальності набуває питання вибору освітніх технологій вдосконалення процесу фізичного виховання в закладах освіти, безпосередньо фахової передвищої освіти. Зазначене обумовлено об'єктивними причинами, а саме малорухливим способом життя, недбалим ставленням до свого здоров'я, поширенням шкідливих звичок, зниженням інтересу до занять фізичною культурою та спортом, що призводить до значного погіршення фізичного розвитку, фізичного здоров'я та зниження рівня рухової підготовленості учнівської молоді [2, 3, 10, 14].

Доведено, що одним із інформативних показників функціонального стану організму особистості є її рівень фізичної підготовленості. Так, за даними Т. М. Бала, А. С. Сванадзе, І. О. Кузьменко [1], 36,4% юнаків мають низький рівень фізичної підготовленості, 33,5% – нижче за середній, 22,6% – середній, 6,7% – вище за середній і лише 0,8% – високий.

Чимало галузевих фахівців вимічають, що однією з головних причин такого становища є зниження рухової активності учнівської молоді, яка регресує з року в рік. Поліпшити означену ситуацію можна шляхом оптимізації фізичного виховання, за рахунок впровадження не стандартних засобів, методів та форм занять, що забезпечить оптимальний руховий режим, підвищить інтерес та мотивацію до занять фізичною культурою і спортом [4]. Отже постає проблема модернізації системи фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти.

Проблемою покращення фізичного розвитку, корекції фізичного здоров'я та підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей учнів юнацького віку за рахунок впровадження в процес фізичного виховання різноманітних засобів та форм занять фізичними вправами займались ряд авторів [16]. Так, позитивний вплив вправ кросфіту на рівень фізичного здоров'я здобувачів фахової передвищої освіти доводять М. Мамешина, Л. Поспілько [7], на стан кардіореспіраторної системи – А. Петрова, Т. Бала [9].

Результати дослідження І. О. Кузьменко, Д. М. Антюх [5] доводять позитивний вплив занять футболом на рівень розвитку фізичних якостей студентів; S. Marchenko, O. Taranenko [15] – занять kyokushin karate; O. Podrihalo, G. Xiaohong, V. Mulyk, L. Podrigalo, M. Galashko, K. Sokol, & W. Jagiello [17] – занять спортивними танцями; І. Туряниця [12] – занять дзюдо.

Враховуючи особливості розвитку організму учнів юнацького віку, слід зазначити, що особлива увага повинна приділятися розвитку силових здібностей. Оскільки, силова підготовка стимулює дієздатність функціональних систем організму, сприяє більш повному прояву інших рухових здібностей.

Сприятливий вплив фізичних вправ на рівень розвитку фізичних якостей, безпосередньо силових здібностей досліджували ряд авторів. Так, Л. Шестерова, Т. Синиця [13] пропонують застосування оздоровчого силового фітнесу; Р. Літус [6] – фітнес-програми силового спрямування; І. Масляк [8] – аеробіку силової спрямованості, що позитивно впливатимуть не тільки на розвиток сили, а і сприятимуть підвищенню функціонального стану основних системи організму.

Таким чином, актуальним залишається питання щодо побудови процесу фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти з урахуванням індивідуальних показників рівня розвитку силових здібностей учнів, що підвищить інтерес до результатів навчальних досягнень, які будуть оцінювати не тільки розвиток сили, а й рівень фізичної підготовленості та фізичне здоров'я.

**Мета дослідження:** виявити зміни показників розвитку силових здібностей юнаків 16–17 років.

**Завдання дослідження:** 1. Встановити рівень розвитку сили хлопців 16–17 років. 2. Визначити зміни досліджуваних параметрів продовж навчального року. 3 Здійснити порівняльний аналіз отриманих показників у віковому аспекті.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проведено на базі Житлово-комунального фахового коледжу ХНУМГ імені О. М. Бекетова. Обстежено 26 здобувачів освіти 1-го й 2-го курсів (12 хлопців – 16-ти років та 14 хлопців 17-ти років). Здобувачі освіти були фактично здорові. Батьки й здобувачів освіти дали згоду щодо участі в тестуванні.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики (STATISTICA 10.0).

Педагогічне тестування використано для визначення рівня розвитку сили. Рівень розвитку сили м'язів плечового поясу досліджували за допомогою рухового тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (кількість разів); рівень розвитку сили м'язів черевного пресу досліджували за допомогою тесту «Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с» (кількість разів); силу м'язів- згиначів тазостегнового суглоба й м'язів живота – «Утримання ніг у положенні лежачі» (с).

«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Методика: учасник тестування приймав положення упор лежачи, руки випрямлені, розведені на ширину плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються в підлогу. За командою «Руш!» учасник виконує ритмічно з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Результат визначали за кількістю безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с». Методика: учасник з вихідного положення лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінах, ступні зафіксовані, за командою «Руш!» виконував піднімання тулуба в сід до кута 90° і опускав його в вихідне положення. Результат визначали за кількістю правильно виконаних підйомів тулуба в сід за 30 с.

«Утримання ніг у положенні лежачі» (с). Методика: учасник тестування приймав вихідне положення лежачі на спині, руки за голову. кисті «в замок», ноги разом. За командою «Руш!», виконував піднімання прямих ніг на висоту 25-30 см над підлогою і тримав їх як можна довше. Результат визначали за часом виконання вправи до відмови.

Отримані результати порівнювали з оціночною шкалою, представленою Л. П. Сергієнко [11].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведений аналіз первинних середніх результатів свідчить про те, що рівень розвитку силових здібностей юнаків 16–17 років відповідає нижчому за середній рівню (2 бали). Порівняння аналогічних даних за віком виявило, що юнаки 17 років показали кращі результати, ніж юнаки 16 років і ці відмінності достовірні ( $p < 0,001$ ).

Аналіз показників юнаків 16–17 років, що характеризують прояв силових здібностей, отриманих наприкінці року (Табл. 1), визначив достовірне покращення результатів за усіма досліджуваними параметрами ( $p < 0,05$ ;  $0,001$ ).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників прояву сили хлопців на початку та наприкінці року

Вік	16 років		17 років	
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (к-сть разів)</i>				
На початку навчального року	12	32,00±4,18	14	36,50±2,57
Наприкінці навчального року	12	35,58±3,71	14	39,71±4,83
t	4,41		4,41	
p	<0,001		<0,001	
<i>«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с» (к-сть разів)</i>				
На початку навчального року	12	17,00±1,27	14	19,14±1,67
Наприкінці навчального року	12	18,83±1,24	14	21,07±1,76
t	4,00		3,89	
p	<0,001		<0,001	
<i>«Утримання ніг у положенні лежачі» (с)</i>				
На початку навчального року	12	30,08±1,90	14	37,50±4,26
Наприкінці навчального року	12	31,58±2,62	14	41,35±5,63
t	2,44		4,58	
p	<0,05		<0,001	

Так, приріст результатів виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи в юнаків 16 років становить 3,58 одиниці, що у відсотковому співвідношенні складає (10,06%); 17 років – 3,21 одиниці (8,08%) (Рис. 1).

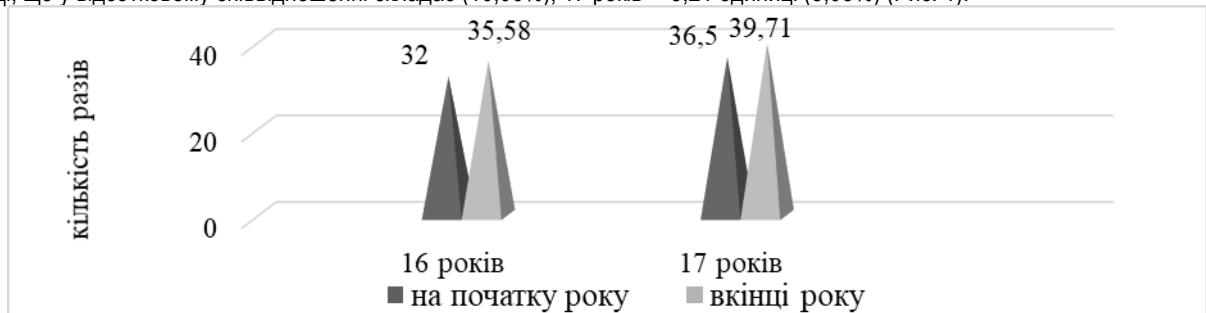


Рис. 1. Показники згинання та розгинання рук в упорі лежачи юнаків на початку та наприкінці року

За показниками виконання піднімання тулуба в сід у юнаків 16 років результати покращилися на 1,89 одиниці, відсоткове співвідношення становить (9,71%), 17 років – 1,93 (9,16%) (Рис. 2).



Рис. 2. Показники піднімання тулуба в сід юнаків на початку та наприкінці року

За даними виконання утримання ніг у положенні лежачі в юнаків 16 років результати покращилися на 1,5 с, що у відсотковому співвідношенні складає (4,75%), 17 років – 3,85 (9,31%) (Рис. 3).



Рис. 3. Показники утримання ніг у положенні лежачі юнаків

Повторне зіставлення даних з нормативними оцінками [11], виявило, що показники згинання та розгинання рук в упорі лежачи юнаків 16 років, піднімання тулуба в сід та утримання ніг у положенні лежачі юнаків обох вікових груп підвищилися на 1 бал і стали дорівнювати оцінці 3 бали. Виняток становлять показники згинання та розгинання рук в упорі лежачи юнаків 17 років, за якими встановлене покращення результатів на кількість балів суттєво не вплинуло і оцінка не змінилась (2 бали).

Унаслідок цього, рівень розвитку сили в юнаків 16 років з нижчого за середній підвищився до середнього. Виявлені позитивні зміни на загальний рівень розвитку сили юнаків 17 років суттєво не вплинули і він залишився на вихідній позиції – нижчий за середній.

У віковому аспекті, в порівнянні з вихідними даними, суттєвих змін не спостерігали. Найбільший приріст показників, що характеризують прояв силових здібностей визначено в юнаків 17 років (26,55%).

#### Висновки:

1. На початку року встановили нижчий за середній рівень розвитку сили в юнаків 16–17 років.
2. Установлено, що результати юнаків 17 років достовірно вищі за дані юнаків 16 років ( $p < 0,001$ ).
3. Аналіз вторинних показників рівня розвитку силових якостей, виявив суттєві та достовірні зміни в юнаків 16–17 років за усіма параметрами, що досліджувалися ( $p < 0,05$ ;  $0,001$ ). Завдяки цим змінам рівень розвитку сили юнаків 16 років з нижчого за середній підвищився до середнього, у юнаків 17 років вірогідне покращення показників на загальний рівень суттєво не вплинуло, рівень не змінився – нижчий за середній.

За віком тенденція розрізненень залишилася не змінною. Більш значний приріст результатів спостерігали в юнаків 17 років (26,55%).

**Перспективами подальших досліджень** у даному напрямі є визначення динаміки показників, що характеризують рівень розвитку інших фізичних якостей здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.

#### Література

1. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6(88). С. 10–13.
2. Боднар І. Р., Стефанишин М. В., Петришин Ю. В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ. 2016. Вип. 6. С. 9–17.
3. Гладощук О. Г., Максим'як В. М. Аналіз рухової активності студентської молоді у закладі вищої технічної освіти в період дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 6К(135). С. 68–72.
4. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 11(81). С. 57–60.
5. Кузьменко І. О., Антиух Д. М. Вплив занять футболом на рівень розвитку фізичних якостей студентів закладу вищої освіти I-II рівня акредитації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 7К(127). С. 145–149.
6. Літус Р. І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3К(84). С. 262–264.
7. Мамешина М., Поспілько Л. Вплив вправ кросфіту на рівень фізичного здоров'я здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2023. Вип. 5(31). С. 184–193.
8. Масляк І. П. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 1(82). С. 35–38.
9. Петрова А, Бала Т. Стан кардіореспіраторної системи хлопців 10–11 класів після впровадження варіативного модуля «КРОСФІТ». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. С. 27–46.
10. Рядова, Л. О., Корчагін, М. В., Мкртчян, О. А., Коновалов, В. В. Рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 11(171). С. 156–161.
11. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. *Київ: КНТ*, 2010. 776.
12. Турияница І. С. Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 15(5). С. 120–123.
13. Шестерова Л., Синиця Т. Принципові положення тренувань у оздоровчому силовому фітнесі. *Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. 2023. С. 202–203.
14. Ivanyshyn Iryna, Vypasniak Ihor, Iermakov Sergii, Yermakova Tetiana, Lutskiyi Vasyl, Huzak Oleksandra, Cieślicka Mirosława, & Jagiello Marina. The functional state of students depending on the ethno-territorial factor. *Physical education of students*. 2022. Vol. 26 №05, pp. 256–269.
15. Marchenko S., & Taranenko O. Managing the Effectiveness of Teaching Boys Aged 10 Mawashi-Geri (Roundhouse Kick) Technique in Kyokushin Karate. *Teoriã ta Metodika Fizičnogo Vihovannã*. 2020. 20(4), pp. 262–268. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.10>
16. Petrova A., Bala T., Masliak I., & Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Spor.* 2022. Vol. 22 No. 6, pp.955–961.
17. Podrihalo Olha, Xiaohong Guo, Mulyk Viacheslav, Podrigalo Leonid, Galashko Mycola, Sokol Konstantin, & Jagiello Wladyslaw. Priority scientific areas in sports dances research: the analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. *Physical education of students*. 2022. 05. pp. 207–223.

#### References

1. Bala T. M., Svanadze A. S., Kuzmenko I. O. Riven fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv 10-11-kh klasiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2017. Vyp. 6(88). S. 10–13.
2. Bodnar I. R., Stefanyshyn M. V., Petryshyn Yu. V. Otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv z urakhuvanniam pokaznykiv fizychnoho rozvytku. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Zb. nauk. pr. Kharkiv: KhDADM. 2016. Vyp. 6. S. 9–17.
3. Hladoshchuk O. H., Maksymiak V. M. Analiz rukhovoi aktyvnosti studentskoï molodi u zakladi vyshchoi tekhnichnoi osvity v period dystantsiinoho navchannia. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2021. Vyp. 6K(135). S. 68–72.
4. Kryvoruchko N. V., Masliak I. P. Shliakhy pidvyshchennia fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotovlenosti molodoho pokolinnia. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2016. Vyp. 11(81). S. 57–60.
5. Kuzmenko I. O., Antiukh D. M. Vplyv zaniat futbolom na riven rozvytku fizychnykh yakosteï studentiv zakladu vyshchoi osvity I-II rivnia akredytatsii. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2020. Vyp. 7K(127). S. 145–149.

6. Litus R. I. Fitnes-prohramy sylovoi spriamovanosti na urokakh fizychnoho vykhovannia dlia uchniv starshoi shkoly. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. 2017. Vyp. 3K(84). S. 262–264.
7. Mameshyna M., Pospilko L. Vplyv vprav krosfitu na riven fizychnoho zdorovia zdobuvachiv osvity zakladiv fakhovoi peredvyshchoi osvity. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння. 2023. Vyp. 5(31). S. 184–193.
8. Masliak I. P. Vplyv aerobiky sylovoi spriamovanosti na stan kardiorespiratornoї systemy shkoliariv starshykh klasiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. 2017. Vyp. 1(82). S. 35–38.
9. Petrova A, Bala T. Stan kardiorespiratornoї systemy khloptiv 10–11 klasiv pislia vprovadzhenня variatyvnoho modulia «KROSFIT». Slobozhanskyi nauko-vo-sportyvnyi visnyk. 2020. S. 27–46.
10. Riadova, L. O., Korchahin, M. V., Mkrtychian, O. A., Konovalov, V. V. Riven fizychnoi pidhotovlenosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. 2023. Vyp. 11(171). S. 156–161.
11. Serhienko L. P. Sportyvna metrolohii: teoriia i praktychni aspekty. Kyiv: KNT, 2010. 776.
12. Turianytsia I. S. Dziudo yak zasib rozvytku fizychnykh yakosti ta koordynatsiinykh zdbnosteї studentiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. 2017. Vyp. 15(5). S. 120–123.
13. Shesterova L., Synytsia T. Pryntsyповi polozhennia trenuvan u ozdorovchomu sylovomu fitnesi. Materialy XXIII Mizhnarodnoi nauko-vo-praktychnoi konferentsii «Fizychna kultura, sport i zdorovia: stan, problemy ta perspektyvy». 2023. S. 202–203.
14. Ivanyshyn Iryna, Vypasniak Ihor, Iermakov Sergii, Yermakova Tetiana, Lutskyi Vasyl, Huzak Oleksandra, Cieślicka Mirosława, & Jagiello Marina. The functional state of students depending on the ethno-territorial factor. Physical education of students. 2022. Vol. 26 №05, pp. 256–269.
15. Marchenko S., & Taranenko O. Managing the Effectiveness of Teaching Boys Aged 10 Mawashi-Geri (Roundhouse Kick) Technique in Kyokushin Karate. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2020. 20(4), pp. 262–268. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.10>
16. Petrova A., Bala T., Masliak I., & Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. Journal of Physical Education and Spor. 2022. Vol. 22 No. 6, pp.955–961.
17. Podrihalo Olha, Xiaohong Guo, Mulyk Viacheslav, Podrigalo Leonid, Galashko Mycola, Sokol Konstantin, & Jagiello Wladyslaw. Priority scientific areas in sports dances research: the analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. Physical education of students. 2022. 05. pp. 207–223.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).28)  
УДК 3.37.01:7.796

**Несен О.О.**

**Кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
Доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди.**

<https://orcid.org/0000-0002-7473-6673>

**Клімакова С. М.**

**Викладач Харківського фахового коледжу спорту**

<https://orcid.org/0000-0002-5019-8831>

**Юрченко В. Б.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання**

**Національний технічний університет**

**«Харківський політехнічний інститут»**

<https://orcid.org/0009-004-1492-3831>

**Мірошніченко В. І.**

**здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти – 61 група**

**кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,**

**факультет Фізичного виховання і спорту, м. Харків**

**Харківський національний педагогічний університет**

**імені Г. С. Сковороди,**

## **АКТИВІЗАЦІЯ МИСЛЕНЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ЧЕРЕЗ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ**

*Методика розвитку мисленевої діяльності через фізкультурно-оздоровчі заходи детально розглянута для учнів молодших класів. Стосовно методики розвитку мисленевої діяльності через фізкультурно-оздоровчі заходи учнів середніх класів таких розробок практично мало і найчастіше рекомендації даються в загальному виді. Тим самим, питання впливу фізкультурно-оздоровчих заходів на мисленеву діяльність учнів середніх, фактично мало вивчене і дотепер не одержало наукового обґрунтування. В статті визначено вплив рівня фізичної працездатності на мисленеву діяльність учнів 6-х класів. Представлено методику активізації мисленевої діяльності з допомогою малих форм фізичної культури. В ході дослідження були використані аналіз літературних джерел, та інтернет-ресурсів; аналіз успішності учнів; дослідження фізичної працездатності; швидкості мислення; визначення середнього балу*