

**Міністерство освіти і науки України  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Кафедра фізичного виховання та спорту факультету педагогічної освіти**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ  
ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ**

*Матеріали  
XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції*

**Львів  
2023**

УДК: 796.011.3-053.67  
ББК 75Л

*Головний редактор:*  
*Сіренко Р.Р.* – доктор наук з державного управління, професор

*Технічний редактор: Писаренко Н.Ю.*

*Відповідальні за випуск:*  
*Шукатка О.В., Бітківська Л.І., Кійко В.І., Лібович Х.В.*

Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції ; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 138 с.

До збірки увійшли матеріали, які висвітлюють історичні, соціологічні та інші види основ фізичного виховання і спорту в освітніх закладах України; роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя; проблеми і перспективи оздоровчої та лікувальної фізичної культури, рекреації та реабілітації.

© Львівський національний університет  
імені Івана Франка, 2023

# УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИЛОВИХ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Філіппова Вікторія*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

**Актуальність.** Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні й духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Звичайно, спорт пов'язаний з діяльністю осіб, які проходять службу в силових структурних підрозділах, починаючи від навчання у закладі вищої освіти та в подальшому їхнього перебуванні на службі, адже фізична підготовка входить до системи заходів у повсякденному житті й діяльності структурного підрозділу.

Аналіз професійної діяльності рятувальників свідчить про те, що головним предметом при виконанні завдання є фізична підготовка. Жодне бойове завдання не буде вчасно і якісно виконано без потрібного рівня фізичної підготовки особового складу. Не випадково останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Окремого дослідження потребує питання формування у особового складу звички щоденних фізичних навантажень, починаючи від курсантських років.

У час сьогодення у закладах вищої освіти силових структурних підрозділів більше часу стало приділятися спортивним іграм, а саме волейболу, який є корисним також і для психологічного розвантаження курсантів.

**Мета та методи дослідження.** Мета дослідження полягає в тому, щоб удосконалити методику фізичної підготовки курсантів, які займаються волейболом. Методами дослідження слугують: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; контрольні випробування; педагогічний експеримент та методи математичної обробки.

### **Результати дослідження та їхнє обговорення.**

У результаті дослідження було встановлено, що використання комплексної методики фізичної підготовки курсантів силових структурних підрозділів, які займаються волейболом, дозволяє досягати кращих результатів порівняно зі стандартною методикою. Комплексна методика включала в себе заняття з волейболу, фізичну підготовку та правильне харчування. В подальшому науковому пошуку необхідно розробляти і удосконалювати методики фізичної підготовки спортсменів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

### **Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.**

Удосконалення методики фізичної підготовки курсантів силових структурних підрозділів, які займаються волейболом, є важливим завданням, яке має позитивний вплив на їхнє здоров'я, фізичну підготовку, психологічний стан та ефективність служби.

Під час проведення наукового дослідження було виявлено, що методика фізичної підготовки курсантів потребує додаткового удосконалення, що дозволить їм забезпечити високий рівень підготовки та досягати кращих результатів у змаганнях.

Науковий пошук у цій галузі може допомогти покращити результативність та ефективність служби курсантів та підвищити їхнє здоров'я та психологічний стан. Для досягнення цих цілей, необхідно проводити дослідження та розробляти нові методики, що відповідають потребам та вимогам сучасної служби та волейболу.

### ***Література.***

*1. Ковцун В.І., Курилюк Ю.І., Панишко Ю.М. Основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів. Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. Львів. 2011. Вип. 56. С. 22–26.*

<i>Єфімов Григорій, Мустафаєв Азер</i> ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЄДИНОБОРЦІВ.....	49
<i>Бакуновський Олександр, Косенко Михайло, Бабак Світлана</i> ДОТИКОВЕ ВІДЧУТТЯ ШКІРИ ГОМІЛКИ В УМОВАХ МОДЕЛЮВАННЯ ПЕРЕБУВАННЯ В КАНОЕ ДЛЯ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СЛАЛОМУ.....	51
<i>Фоменко Марія, Ярошик Марта</i> МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	53
<i>Микола Кость</i> ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” В ОНЛАЙН ФОРМАТІ.....	55
<i>Дутка Ірина, Семенюк Юлія, Діжак Анастасія, Савка Ірина</i> САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	58
<i>Шафранський Ігор</i> КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ.....	60
<i>Завійська Вероніка, Кулаєв Віталій, Холявко Юрій, Баховський Іван</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	62
<i>Шимечко Андрій, Шимечко Наталія</i> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	64
<i>Філіппова Вікторія</i> УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИЛОВИХ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	66
<i>Левків Лілія</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	68
<i>Шукатка Оксана, Устименко Михайло</i> ВПЛИВ ВІКОВИХ ТА СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗВО.....	70
<i>Можаровська Світлана</i> ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	72
<i>Шукатка Оксана, Мартинів Олег, Паславська Наталія</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	74