

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W KONINIE
АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК У КОНІНІ
UNIwersytet Narodowy w Użhorodzie
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
POŁUDNIOWO-WSCHODNI INSTYTUT NAUKOWY
W PRZEMYSŁU
ПІВДЕННО-СХІДНИЙ НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ У ПЕРЕМИШЛІ
NARODOWY UNIwersytet Budownictwa Okrętowego im. Admirała Makarowa
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI –
STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY
TOM XIX: CZŁOWIEK, SPOŁECZEŃSTWO, HISTORIA:
DIALOG W PRZESTRZENI HUMANISTYCZNEJ**

Pod redakcją:
Jan Grzesiak, Ivan Zymomrya, Vasyl Ilnytskyj

**РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ
TOM XIX: ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО, ІСТОРІЯ:
ДІАЛОГ У ГУМАНІТАРНОМУ ПРОСТОРИ**

За редакцією:
Ян Гжесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький

Konin – Użhorod – Przemyśl – Mikołajów
2025
Конін – Ужгород – Перемишль – Миколаїв
2025

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43
Р 64

Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том XIX: Людина, суспільство, історія: діалог у гуманітарному просторі / [Ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Перемишль – Миколаїв: Посвіт, 2025. 326 с.

Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki – stan, problemy, perspektywy. Tom XIX: Człowiek, społeczeństwo, historia: dialog w przestrzeni humanistycznej / [Red.: J. Grzesiak, I. Zymomyra, W. Ilnytskyj]. Konin – Užhorod – Przemyśl – Mikołajów: Poswit, 2025. 326 s.

ISBN 978-617-8736-06-4

Видання містить матеріали, що лягли в основу доповідей XIX-ї Міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи». Молоді та досвідчені науковці висвітлюють актуальні питання в галузях педагогіки, психології, мовознавства та літературознавства, мистецтвознавства, історичних, суспільних та природничих наук, туризму, фізичного виховання та реабілітації. Матеріали стануть корисними для широкої наукової громадськості, викладачів, аспірантів, студентів.

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43

Kolegium redakcyjne:

dr hab., prof. **J.Grzesiak**; dr hab., prof. **I.Zymomyra**; dr hab., prof. **M.Zymomyra**; **S.Slobodian** (redaktor odpowiedzialny); dr hab., prof. **W.Ilnytskyj**; dr hab., prof. **J.Kuzmenko**; dr hab., prof. **T.Mishenina**; dr hab., prof. **K.Nowakowska**; dr hab., prof. **O.Newmerżycka**; dr hab., prof. **A.Peczarskyj**; dr **H.Wojciechowska**; dr **R.Żowtani**; dr **O.Zymomyra**; dr **M.Pahuta**.

Redakcyjna kolegia:

д-р габ, проф. **Я.Гжесяк**; д-р філол. н., проф. **І.Зимомря**; д-р філол. н., проф. **М.Зимомря**; **С.Слободян** (відповідальний редактор); д-р іст. н., проф. **В.Ільницький**; д-р пед. н., проф. **Ю.Кузьменко**; д-р пед. н., проф. **Т.Мішеніна**; д-р габ, проф. **К.Новаковска**; д-р пед. н., проф. **О.Невмержицька**; д-р філол. н., проф. **А.Печарський**; д-р **Г.Войтеховска**; канд. філол. н., доц. **Р.Жовтані**; канд. філол. н., доц. **О.Зимомря**; канд. пед. н., доц. **М.Пагута**.

Recenzenci:

dr hab., prof. Zenon Jasiński
dr hab., prof. Ihor Dobriański

Рецензенти:

д-р габ., проф. Зенон Ясінські
д-р педагогічних наук, проф. Ігор Добрянський

ISBN 978-617-8736-06-4

© Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький, 2025
© Посвіт, 2025

Корсак Р. Значення професійної освіти та тренінгів персоналу у впровадженні системи НАССР у сфері гостинності.....	277
Корсак Р., Гуштан Т. Механізми підвищення конкурентоспроможності концептуальних готелів у міжнародній готельній індустрії.....	280
Павловська Т. Тенденції змін характеристик снігового покриву на метеостанції Луцьк.....	283
Пекар Х., Корсак Р., Світлинець О. Креативні та інноваційні концепції готельних послуг.....	287
Ryurko O., Ryurko V., Arabadzy-Tipenko L. Educational-diversification design of natural sciences in the present conditions.....	291
Сидоренко В., Демків А. Аналіз потенційних екологічних наслідків.....	294
Фещак К., Бучко В. Розвиток фізичних якостей у процесі самостійних занять фізичною культурою.....	297
Фігура О., Даньків В. Роль ерготерапії в профілактиці контрактур і деформацій кінцівок у пацієнтів, які перенесли ішемічний інсульт.....	299
Фігура О., Дутко А. Ерготерапія в системі комплексної допомоги дітям з РАС.....	302
Хруц О., Корсак Р. Перспективні стратегії розвитку малих бутік-готелів.....	305
Червоношапка М. Використання елементів йоги у фізичному вихованні студентів.....	309
Червоношапка М. Секційна робота з боротьби дзюдо як засіб вдосконалення фізичної підготовленості курсантів.....	311
Czerwonoszarka M. Zdrowy styl życia studentów.....	313
Янчук С., Корсак Р. Сервісна стратегія ресторанів у готельних комплексах.....	315
Відомості про авторів	

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Процес розвитку фізичних якостей під час самостійних занять фізичною культурою – це актуальне питання сьогодення. Причин на це багато. Одна з основних полягає у підвищенні гіподинамії, що призводить до розвитку цілого ряду захворювань. А враховуючи те, що далеко не всі люди мають можливість та час займатися у спортивних залах, попит на самостійні заняття постійно зростає [3].

Проаналізувавши всю наявну інформацію, ми розробили та запропонували методику, яка складається із загального макроциклу, тривалістю 12 тижнів. Даний макроцикл поділяється на 3 мезоцикли по 4 тижні кожен. А мезоцикл, у свою чергу, поділяється на 4 мікроцикли по 1 тижню.

У першому мезоциклі учні знайомляться з вправами та вчать правильній техніці їх виконання, поступово збільшуючи об'єм. Даний мезоцикл спрямований на покращення загальної фізичної підготовки. У другому мезоциклі збільшується інтенсивність вправ та кількість їх повторень. Робиться акцент на силових та швидкісних вправах. А у третьому мезоциклі закріплюються набуті навички. Можна збільшити тривалість бігу до 25-30 хвилин, запровадити «кругове тренування», а також ускладнити вправи на координацію та зробити акцент на гнучкості [1].

Для дослідження ефективності запропонованої методики розвитку фізичних якостей у процесі самостійних занять фізичною культурою, ми провели педагогічний експеримент. Він проходив у Ліцеї № 3 імені В'ячеслава Чорновола Дрогобицької міської ради Львівської області. Для експерименту було відібрано 120 учнів від 7 до 9 класу. Зокрема, 100 учнів склали експериментальну групу дослідження, а 20 учнів увійшли у контрольну групу. Тривав педагогічний експеримент 12 тижнів. Учні експериментальної групи у процесі педагогічного експерименту займалися за розробленою нами методикою, а учнів контрольної групи – за звичним планом, тобто лише на уроках фізичної культури. Перед початком педагогічного експерименту, ми провели первинну діагностику рівня розвитку фізичних якостей. Отримані показники склали вихідні дані дослідження. Для оцінки даних показників ми обрали відповідні методи, а саме:

- для оцінки сили – стрибок у довжину з місця;
- для оцінки швидкості – біг на короткі дистанції, а саме на 30 метрів;
- для оцінки витривалості – тест Купера;
- для оцінки гнучкості – нахил тулуба вперед із положення сидячи;
- для оцінки спритності та координаційних здібностей – біг з перешкодами, розміщеними у ряд або, як його ще називають, біг «змієюю» [4].

Далі ми порівняли отримані дані зі стандартними нормами та розділили студентів за показниками, а саме на тих, у кого низький, задовільний, середній та високий рівні розвитку фізичних якостей [2]. Наприкінці педагогічного експерименту ми повторно

оцінили рівень розвитку фізичних якостей. У процесі такої повторної оцінки ми отримали кінцеві дані дослідження. Завершальним етапом педагогічного експерименту було порівняння вихідних та кінцевих даних дослідження. Ми помітили, що показники контрольної групи практично не змінилися, тоді як у показниках експериментальної групи відбулися наступні зміни:

- учні з низьким та задовільним рівнем розвитку сили перейшли до середнього та високого рівня;
- значно знизилася кількість учнів з низьким рівнем розвитку швидкості (на 10%);
- покращився рівень розвитку витривалості учнів (на 12%);
- зросла кількість учнів із середнім та високим рівнем розвитку гнучкості (на 11%);
- знизилася кількість учнів з низьким рівнем розвитку спритності та координаційних здібностей (на 9%).

Отримані дані дали можливість зробити висновок щодо ефективності запропонованої нами методики розвитку фізичних якостей у процесі самостійних занять фізичною культурою. Проте слід пам'ятати, що розроблена методика слугує лише певним прикладом того, як можна планувати власні самостійні заняття. За потреби, дану програму можна коригувати та адаптовувати під власні можливості та потреби [5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Захожий В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. № 2(10). 2016. С. 32-37.

2. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2016. 23 с.

3. Романчук В.М., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Бойко Д.В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять / [В.М. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, Д.В. Бойко]: навч.-метод. посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2012. 224 с.

4. Хоменко С., Рибалко П., Гудим С., Гудим М. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка*; [редкол.: А.А.Сбруєва, М.А.Бойченко, О.Є.Антонова та ін.]. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. № 6 (90). С. 174–185.

5. Шалар О. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: спец. 13.00.09 – теорія навчання. Харків, 2002. 20 с.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ
ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI –
STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY
TOM XIX: CZŁOWIEK, SPOŁECZEŃSTWO, HISTORIA:
DIALOG W PRZESTRZENI HUMANISTYCZNEJ

Pod redakcją:
Jan Grzesiak, Ivan Zymomya, Vasyl Ilnytskyj

РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ
XIX: ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО, ІСТОРІЯ:
ДІАЛОГ У ГУМАНІТАРНОМУ ПРОСТОРИ

За редакцією:
Ян Гжесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький

Pod redakcją:
Jan Grzesiak, Ivan Zymomya, Vasyl Ilnytskyj

*Макетування та верстка – Василь Герман
Дизайн обкладинки – Олег Лазебний*

*Редакція не завжди поділяє думки авторів, за зміст, достовірність інформації та
точність цитувань відповідальності не несе.
При передруці статей посилання на збірник є обов'язковим.*

Здано до набору 10.10.2025 р. Підписано до друку 24.10.2025 р.
Гарнітура Times. Формат 60x84 1/16.
Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 19,2. Зам. № 14315
Наклад 100 примірників

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 2509 від 30.05.2006 р.

Друк ПП «ПÓСВІТ»
Адреса: вул. І. Мазепи, 7, м. Дрогобич, 82100 Україна
тел. факс (03244) 2-23-35, тел.: 3-38-50, 2-23-76.
E-mail: posvitdruk@gmail.com