

Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка

Факультет фізичного виховання  
Кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання

Кваліфікаційна робота

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ  
ПАУЕРЛІФТИНГУ

014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
ОПП Середня освіта (Фізична культура)

Здобувача другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
Дигідь Тарас Ярославович

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:  
кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, Оліяр Михайло Богданович

РЕЦЕНЗЕНТ:  
кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, доцент  
Сапрун Станіслав Теодозійович

Тернопіль – 2025 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ</b> .....	5
1.1 ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТАРШІЙ ШКОЛІ .....	5
1.2 ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ 14– 17-РІЧНОГО ВІКУ .....	11
1.3 СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	17
1.4 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ</b> .....	30
2.1 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ АНКЕТУВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ .....	30
2.2 СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА ПЛАТФОРМІ PADLET.....	39
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	45
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	47

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних умовах розвитку суспільства особлива увага приділяється здоров'ю молодого покоління, адже саме воно визначає майбутній потенціал нації. Останні дослідження та статистика свідчать про зниження рівня рухової активності серед старшокласників, що призводить до погіршення фізичного розвитку, зниження витривалості, сили, працездатності та імунного захисту організму. Традиційні уроки фізичної культури не завжди забезпечують необхідний рівень фізичного навантаження та індивідуальний підхід, що зумовлює потребу у впровадженні нових, більш ефективних засобів розвитку фізичних якостей учнів [6, с. 291].

Пауерліфтинг, як вид силового спорту, має значний потенціал у вихованні фізичних та моральних якостей. Його елементи можуть успішно інтегруватися в систему фізичного виховання старшокласників, сприяючи гармонійному фізичному розвитку та підвищенню мотивації до занять спортом. Глухов І. Г., Голяк С. К., Заболотний О. В. вважають необхідним запроваджувати в освітній процес різноманітні форми позакласної та гурткової роботи, у тому числі і заняття пауерліфтингом [12, с. 123]. Водночас, методичне обґрунтування використання засобів пауерліфтингу в освітньому процесі досліджене недостатньо, що зумовлює наукову і практичну цінність даної роботи.

Таким чином, пошук ефективних шляхів підвищення рухової активності та розвитку фізичних якостей старшокласників із використанням засобів пауерліфтингу є актуальним завданням теорії і практики фізичного виховання, яке відповідає сучасним потребам збереження та зміцнення здоров'я молоді.

**Об'єкт дослідження** – фізична підготовка учнів старшої школи.

**Предмет дослідження** – пауерліфтинг на позаурочних формах фізичного виховання старшокласників.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та сформулювати інтернет-середовище для занять пауерліфтингом учнів старшої школи.

### **Завдання дослідження:**

1. Дослідити особливості фізичного виховання учнів старшої школи.
2. Проаналізувати передумови розвитку фізичних якостей школярів 15 – 17-річного віку.
3. Вивчити можливості пауерліфтингу, як засобу фізичного виховання учнів 9 - 11 класів.
4. Сформувати інтернет-платформу для занять пауерліфтингом учнів старшої школи.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

**Практичне значення** кваліфікаційної роботи поглядає у створенні інтернет-середовища на платформі Padlet, для занять пауерліфтингом учнів старшої школи на позакласних формах фізичного виховання. Дані платформи можуть використовувати вчителі фізичної культури та тренери, а також школярі під час самостійних занять для підвищення ефективності розвитку фізичних якостей.

**Структура й обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота ілюстрована 6 таблицями, 15 рисунками. Загальний обсяг роботи викладено на 51 сторінці, із них 41 сторінка основного тексту.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ

### 1.1 ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТАРШІЙ ШКОЛІ

Ландшафт фізичного виховання у старших класах зазнає трансформаційних змін, оскільки сучасні підходи все більше впливають на розробку навчальних програм та методи навчання. Сучасні стратегії охоплюють інклюзивність, інтеграцію технологій, цілісну медичну освіту та розвиток навичок, спрямованих на формування звичок фізичної активності протягом усього життя.

Хоча прихильники стверджують, що ці інноваційні методи задовольняють різноманітні потреби учнів, підвищують залученість за допомогою технологій та сприяють загальному благополуччю, критики висловлюють стурбованість щодо скорочення часу на фізичну активність, потреб у ресурсах, уподобань учнів та потенційного зниження дисципліни та навичок командної роботи. Це есе досліджує багатогранні дебати навколо сучасних підходів до фізичного виховання у старших класах, зважаючи їхні переваги та можливі недоліки, щоб визначити їхню загальну ефективність у підготовці учнів до здоровішого та активнішого життя [5].

Сучасні підходи до фізичного виховання значно сприяють інклюзивності та задовольняють широкий спектр потреб учнів, трансформуючи традиційну модель у таку, що охоплює різноманітність та заохочує участь усіх. Однією з найважливіших переваг є їхня здатність враховувати учнів з інвалідністю та особливими потребами [2, с. 6-7]. Адаптивні програми фізичного виховання використовують спеціалізоване обладнання та індивідуальні заняття, які дозволяють учням з обмеженими можливостями пересування або сенсорними порушеннями змістовно займатися фізичною діяльністю разом зі своїми однолітками.

Така інклюзивність сприяє відчуттю приналежності та руйнує бар'єри, які в іншому випадку могли б перешкоджати участі, сприяючи соціальній інтеграції та самооцінці. Крім того, ці підходи заохочують участь незалежно від рівня майстерності, підкреслюючи особистий прогрес, а не конкуренцію. Наприклад, незмагальні види діяльності, такі як йога, танці чи спільні ігри, допомагають учням розвивати впевненість у собі без страху невдачі, гарантуючи, що навіть ті, хто менш схильний до спорту, залишаються залученими та мотивованими. Крім того, створюючи середовище, де кожен учень відчуває себе здібним та цінним, сучасне фізичне виховання сприяє позитивному ставленню до фізичної активності протягом усього життя. Коли учні досягають успіху та радості в різноманітних фізичних заняттях, вони з більшою ймовірністю розвивають внутрішню мотивацію залишатися активними після закінчення школи [19, с. 33].

Ця цілісна стратегія не лише спрямована на безпосередню фізичну підготовку, але й культивує мислення, яке ставить здоров'я та благополуччя на перше місце протягом усього життя, роблячи сучасні підходи життєво важливим етапом еволюції у фізичному вихованні у старших класах. Володіння вчителем знаннями про засоби фізичного виховання надає можливість вибирати оптимальні варіанти впливу на фізичні якості школярів [40, с. 25-30]. Для удосконалення та розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 9 – 11 класів застосовують широкий спектр методів та засобів.

Основними засобами, які використовуються педагогом під час навчально-тренувального процесу для розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів цього віку, виступають фізичні вправи (рис. 1.1).



*Рис. 1.1 Класифікація засобів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі учнів в 10 – 11 класів*

Інтеграція передових технологій у фізичне виховання є значним кроком у підвищенні залученості учнів та персоналізованому навчанні. Фітнес-трекери та мобільні додатки тепер надають зворотний зв'язок у режимі реального часу щодо показників ефективності, таких як частота серцевих скорочень, спалені калорії та тривалість активності, дозволяючи учням відстежувати прогрес та ставити досяжні цілі. Ці інструменти роблять фізичну активність більш інтерактивною та адаптованою до індивідуальних потреб, заохочуючи самостійне вдосконалення та відповідальність.

Крім того, були впроваджені технології віртуальної та доповненої реальності (VR/AR) для імітації різних видів спорту та фізичного середовища, пропонуючи захопливий досвід, який може мотивувати учнів, які інакше могли б вважати традиційні види діяльності монотонними. Наприклад, спортивні симуляції VR дозволяють учням займатися футболом, тенісом або навіть кататися на гірському велосипеді в безпечному, контрольованому середовищі, розширюючи свій досвід різних видів діяльності без необхідності використання великих приміщень або відкритих просторів [41, с. 7].

Онлайн-ресурси та навчальні посібники доповнюють очні заняття, надаючи навчальні посібники з правильної техніки, профілактики травм та

фітнес-процедур, до яких учні можуть отримати доступ у будь-який час, сприяючи безперервному навчанню поза класом. Ці технологічні інновації не лише роблять фізичне виховання більш захопливим, але й сприяють диференційованому навчанню, забезпечуючи мотивацію та залученість учнів з різними інтересами та здібностями. Як результат, технологічно вдосконалені підходи революціонізують фізичне виховання, роблячи його більш інтерактивним, персоналізованим та актуальним для сучасних учнів, підключених до цифрових технологій [32, с. 18].

Основною перевагою сучасних підходів до фізичного виховання є акцент на цілісній освіті в галузі здоров'я та благополуччя, визнаючи, що фізична підготовка тісно пов'язана з психічним та емоційним благополуччям. Сучасні навчальні програми тепер інтегрують теми психічного здоров'я разом з фізичною підготовкою, навчаючи учнів управлінню стресом, усвідомленості та емоційній стійкості – навичкам, необхідним для подолання сучасних складних суспільних тисків.

Наприклад, включення практик усвідомленості, таких як медитація або дихальні вправи, під час уроків фізкультури допомагає учням розвивати самосвідомість та стратегії подолання труднощів, що сприяє кращим результатам у сфері психічного здоров'я. Крім того, ці програми навчають учнів харчуванню та здоровому способу життя, підкреслюючи важливість збалансованого харчування, гідратації та гігієни сну як основоположних компонентів загального благополуччя [30, с. 133].

Цей комплексний підхід заохочує учнів розглядати здоров'я як багатогранне поняття, сприяючи розвитку звичок, які виходять за рамки фізичної активності та включають психічну стійкість та обізнаність щодо харчування. Запровадження методів зниження стресу та практик усвідомленості надає учням інструменти для ефективного управління академічним та особистим тиском. Завдяки цілісному підходу, сучасне фізичне виховання дає учням змогу робити усвідомлений вибір щодо свого здоров'я та благополуччя,

зкладаючи основу для здоровіших громад та практик оздоровлення протягом усього життя [13, с. 7-9].

Одним із найпереконливіших аспектів сучасного фізичного виховання є його зосередженість на розвитку навичок та вихованні звичок активності протягом усього життя, які є важливими для підтримки здоров'я в дорослому віці. Такі підходи наголошують на навчанні різноманітним видам спорту та фізичній активності, від традиційних командних видів спорту до індивідуальних занять, таких як плавання, їзда на велосипеді чи йога, розширюючи кругозір учнів та дозволяючи їм відкривати для себе заняття, які їм справді подобаються [17, с. 103].

Надаючи учням різноманітні можливості, сучасне фізичне виховання заохочує до постійної залученості до фізичної активності після закінчення школи, допомагаючи боротися з малорухливим способом життя, поширеним у сучасному суспільстві. Крім того, ці підходи надають пріоритет командній роботі та лідерським навичкам через спільну діяльність, сприяючи розвитку соціальної згуртованості та міжособистісних навичок, життєво важливих для особистого та професійного успіху.

Козак С. П., Плахтій Д. П. вбачають деякі ризики у зміщенні акценту на теоретичних знаннях та інтеграції технологій. Час занять, який колись був присвячений виключно фізичним навантаженням та відпрацюванню навичок, тепер може бути зайнятий обговореннями, оцінюваннями або технологічними заходами. Наприклад, тривалі уроки спортивних правил, стратегій або медичної освіти можуть займати фактичний час тренувань, що призводить до зниження фізичної складової фізкультури. Більше того, важливі спортивні навички, такі як правильна техніка, вправи на кондиціонування та тренування на витривалість, можуть бути нехтовані на користь більш інклюзивних або інноваційних видів діяльності, що ризикує зниженням загального рівня фізичної підготовки учнів [26, с. 269].

Впровадження сучасних підходів до фізичного виховання часто вимагає значних ресурсів та фінансування, створюючи нерівність між добре

фінансованими та недостатньо фінансованими школами. Залежність від передових технологій, таких як фітнес-трекери, обладнання віртуальної реальності та онлайн-платформи, вимагає значних інвестицій, які багато шкіл можуть вважати надмірно дорогими. Наприклад, оснащення цілого спортзалу станціями віртуальної реальності або забезпечення індивідуальними фітнес-пристроями для кожного учня може навантажити шкільні бюджети, особливо в районах з обмеженими фінансовими ресурсами. Отже, школи з достатнім фінансуванням можуть пропонувати передові програми, які покращують залучення та навчання учнів, тоді як недофінансовані установи можуть мати труднощі з відтворенням цих сучасних методів, що призводить до нерівності в якості освіти. Цей дефіцит ресурсів ризикує поглибити нерівність у досвіді фізичного виховання, де учні в багатших районах отримують користь від інноваційних, технологічно орієнтованих навчальних програм, а ті, хто живе в бідніших районах, залишаються з традиційними, менш захопливими програмами. Така нерівність може посилювати соціальний розрив, підриваючи мету інклюзивної освіти, яка адаптується до потреб усіх учнів. Тому фінансові та інфраструктурні вимоги сучасних підходів до фізичного виховання створюють значні проблеми, які можуть перешкоджати їхньому справедливому впровадженню в різних шкільних умовах [11, с. 10-13].

Фахівці стверджують, що сучасні, технологічно-орієнтовані підходи у фізичному вихованні можуть ненавмисно зменшити акцент на дисципліні, наполегливості та командній роботі – цінностях, які традиційно культивуються через прямі, контрольовані спортивні заняття. Традиційні види спорту та фізична активність за своєю суттю навчають учнів дисципліні через структуровані розпорядки, дотримання правил та наполегливі зусилля перед обличчям труднощів. Наприклад, командні види спорту, такі як футбол чи волейбол, вимагають від учнів розвитку терпіння, співпраці та стійкості, що часто підкріплюється через прямий нагляд та негайний зворотний зв'язок від тренерів.

І навпаки, технологічно-орієнтовані методи, такі як індивідуальне відстеження фізичної підготовки або віртуальні вправи, можуть зменшити прямий нагляд, що полегшує учням відсторонення або розвиток непослідовних звичок. Надмірний акцент на індивідуальному використанні технологій також може послабити групову динаміку, оскільки учні більше зосереджуються на особистому прогресі, ніж на колективних досягненнях. Це може призвести до зниження навичок командної роботи, які є важливими для багатьох аспектів особистого та професійного життя. Без цілеспрямованих зусиль щодо інтеграції дисципліни та спільного навчання, сучасні підходи ризикують пріоритезувати інновації на шкоду фундаментальним урокам формування характеру, традиційно вбудованим у фізичне виховання [44, с. 93].

Сучасні підходи до фізичного виховання у старших класах пропонують багатообіцяючий шлях до створення більш інклюзивних, захопливих та цілісних програм охорони здоров'я, які відповідають різноманітним потребам учнів. Завдяки інтеграції технологій, акценту на психічному здоров'ї та сприянню розвитку звичок активності протягом усього життя, ці стратегії спрямовані на підготовку учнів не лише фізично, але й психічно та емоційно до вимог дорослого життя. Однак, такі проблеми, як потреби в ресурсах, потенційне скорочення традиційного часу фізичної активності та індивідуальні відмінності у реакції на технології, необхідно ретельно контролювати, щоб забезпечити справедливе та ефективне впровадження. Знизити чи, хоча б пом'якшити ризики негативних впливів сучасних тенденцій у фізичному вихованні може створення умов та зацікавлення школярів різноманітними формами занять, у тому числі секційних та самостійних. [14, с. 59].

## 1.2 ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ 14–17-РІЧНОГО ВІКУ

Організаційна структура пауерліфтингу, що включає міжнародні федерації, національні асоціації та місцеві клуби, відіграє вирішальну роль у підтримці цілісності спорту, сприянні його розвитку та забезпеченні

узгодженості між змаганнями. На найвищому рівні міжнародні федерації, такі як Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF) [27], встановлюють глобальні стандарти, включаючи правила, вагові категорії та протоколи тестування на наркотики, які є важливими для справедливості та безпеки спортсмена.

Підлітковий вік, що охоплює вік від 14 до 17 років, являє собою критичний період, що характеризується глибокими фізіологічними та психологічними трансформаціями, які разом формують траєкторію розвитку особистості [9, с. 59]. (рис. 1.1)



*Рис. 1.1 Фізіологічні та психологічні особливості школярів 14-17 років*

На цьому етапі підлітки швидко розвиваються, збільшуючи зріст, вагу та розвиваючи вторинні ознаки захворювання, на які впливають гендерні відмінності, а також зовнішні фактори, такі як харчування та фізична активність. Одночасно в цьому періоді відбувається значний когнітивний прогрес, включаючи розвиток абстрактного мислення, покращення навичок вирішення проблеми та формування почуття ідентичності, а також емоційну регуляцію та вдосконалення самооцінки.

Такі психологічні зміни часто перетинаються з фізіологічними розвитками, створюючи динамічну взаємодію, яка впливає на загальне самопочуття. Вплив стресу, психічних розладів та соціальних проблем, з якими

стикаються підлітки, ще більше ускладнює цю взаємодію, підкреслюючи важливість розуміння того, як ці фактори впливають один на одного. Визнання складного взаємозв'язку між фізичними та психологічними характеристиками в підлітковому віці є недоліком для розробки ефективних систем підтримки в освітньому та соціальному середовищі [37, с. 25].

Дане питання має на меті дослідити типи закономірності фізичного та психологічного розвитку школярів віком 14-17 років, дослідити, як гендерні відмінності та фактори способу життя, такі як харчування та фізична активність, впливають на фізіологічний рис, проаналізувати когнітивні та емоційні зміни, що відбуваються у підлітковому віці, та дослідити взаємозв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям. Зрештою, розуміння цих складних взаємозв'язків має вирішальне значення для сприяння клітинному розвитку та впровадження втручань, які сприяють здоровому зростанню в процесі цього ключового етапу життя.

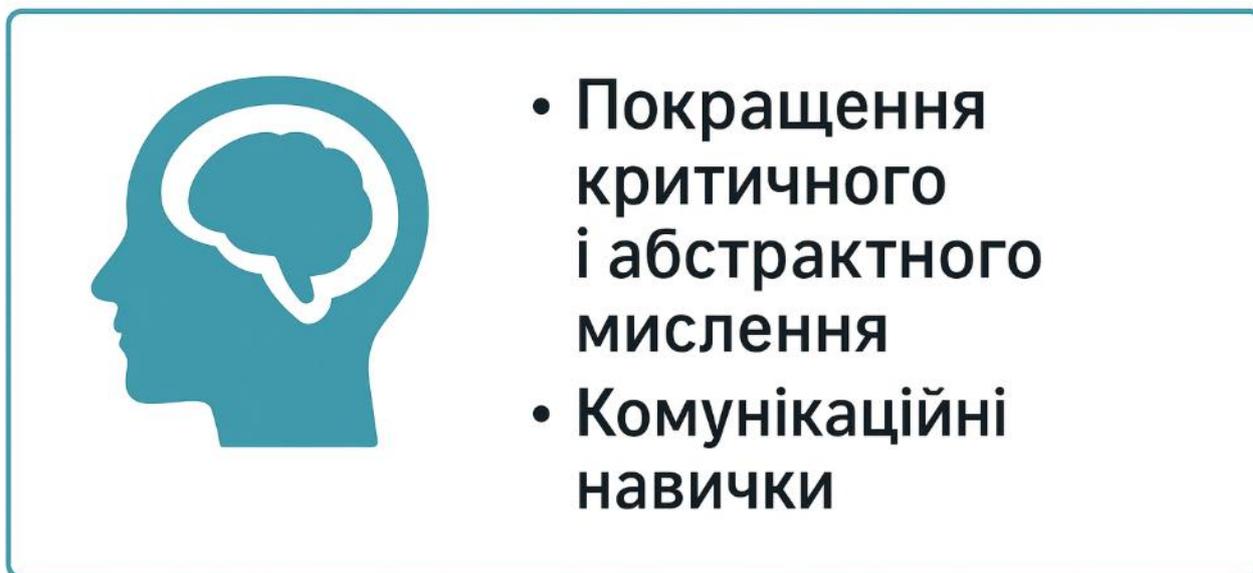
Гендерні відмінності змінюють вирішальну роль у формуванні фізичних характеристик дітей у дошкільному та підлітковому віці, що стало причиною спостережуваного диморфізму між хлопчиками та дівчатками. Ось такі відмінності виходять за рамки простого зовнішнього вигляду, впливаючи на функціональні можливості, такі як рівновага та координація рухів.

Деякі дослідження інших науковців задокументували, що дівчатка, особливо в міру дорослішання в дошкільному віці, як правило, демонструють кращу стабільність та кращі результати як у статичних, так і в динамічних завданнях на рівновагу захищені від хлопчиків . Однак література не є однотайною, деякі дослідження не включають про суттєві відмінності в рівновазі між станами в цьому віці, що підкреслює питання складності та потребує подальшого дослідження [24, с. 50-51].

Харчування та фізична активність нерозривно пов'язані та розвивають синергетичну роль у сприянні здоровому фізіологічному розвитку протягом усього життя. Правильне харчування є основоположним для фізіології фізичних вправ, позбавляючи його впливу на продуктивність, покращення відновлення та

підтримує оптимальне здоров'я – фактори, які є вирішальними лише для елітних спортсменів, але й для тих, хто займається спортом-аматорами та для дітей, що розвиваються.

У віці від 14 до 17 років школярі переживають помітні когнітивні зміни, які створюють умови для поглибленого мислення та саморефлексії (рис. 1.2).



*Рис. 1.2 Когнітивні зміни школярів 14-17 річного віку*

Одним із деяких подій цього періоду є прояв метапізнання, або підвищеної усвідомленості власних процесів мислення, що дозволяє підліткам ефективніше оцінювати та регулювати свої когнітивні стратегії. Одночасно цей етап середнього підліткового віку характеризується здатністю до більш складних та абстрактних форм мислення, що дозволяє підліткам розглядати гіпотетичні сценарії, розуміти складні взаємозв'язки та вирішувати багатогранні проблеми, які раніше були поза їхньою досяжністю [3, с. 35].

У міру розширення цих когнітивних здібностей підлітки стають більш успішними формувати власну думку, генерувати незалежні ідеї та формулювати вдумливі питання, демонструючи перехід від конкретних до більш індивідуалізованих та критичних способів мислення. Ці взаємопов'язані зміни не тільки лежать в основі академічних досягнень, але й впливають на соціальну взаємодію та емоційну регуляцію, підкреслюючи необхідність підтримки освітніх втручань, які розвивають критичне мислення,

самосвідомість та впевненість у висловлюванні оригінальних точок зору [7, с. 100].

Школи загальноосвітнього процесу відіграють ключову роль у цільовому розвитку учнів віком 14-17 років, створюють структуроване середовище, яке сприяє інтелектуальному, соціальному, емоційному та фізичному зростанню, забезпечуючи підготовку учнів до багатьох грандіозних життєвих викликів поза класом. Такий комплексний підхід відображається в тому, як школи дають досвід та навчальні програми, адаптовані до різноманітних потреб розвитку підлітків, зосереджуючись не тільки на академічних досягненнях, але й на формуванні особистості та характеру. Завдяки змістовній взаємодії з вчителями та однолітками учні розвивають критичні соціальні навички, емпатію та стійкість, що дозволяє їм формувати збалансовану та впевнену ідентичність, одночасно набуваючи цінностей та етики, інші для відповідного громадянства [16, с. 15-16]. Взаємопов'язані сфери, які підтримують: *академічна, соціальна та емоційна* – додатково підтримуються позакласною діяльністю та ресурсами, які можуть учням досліджувати інтереси, розвивати впевненість у собі та розвивати почуття відповідальності, зрештою готуючи їх до майбутніх освітніх та особистих прагнень. Тому навчальним закладам вкрай необхідно підтримувати та вдосконалювати ці підтримуючі рамки, забезпечуючи цільне та інклюзивне зростання кожного учня [34, с. 98].

Результати даного питання підкреслюють складний та багатогранний характер розвитку підлітків, висвітлюючи значні фізіологічні та психологічні трансформації, які відбуваються у віці від 14 до 17 років.

Спостережувані закономірності швидкого, нерівномірного фізичного зростання, зумовленого гормональними змінами, підкреслюють важливість розуміння індивідуальної мінливості, особливо щодо часу та прогресу етапів сексуального дозрівання. Така мінливість має практичні наслідки для освітян та медичних працівників, підкреслюючи необхідні персоналізовані підходи для підтримки підлітків у цих перехідних фазах тілесних змін, які часто впливають на самооцінку та соціальну взаємодію. Спостережувані когнітивні та емоційні

зміни, такі як поява метапізнання та зміни в самосприйнятті, підкреслюють важливість сприяння створеному сприятливого освітнього середовища, яке відповідає як академічним, так і психосоціальним потребам. Зверніть увагу, що висновки досліджень щодо дезадаптивних механізмів подолання труднощів у середньому підлітковому віці звертають увагу на більшість вразливостей, які могли б бути покращені цілеспрямованими втручаннями у сфері психічного здоров'я. Взаємозв'язок фізичного та психологічного здоров'я, особливо враховує впливає на суспільний тиск на сприйняття власного тіла, таючи самооцінку, підкреслює необхідні цілісних стратегій у шкільному середовищі для розвитку стійкості та позитивного самосприйняття [4, с. 12-13].

Але бувають випадки, що деякі дослідження також стикаються з певними обмеженнями, включаючи мінливість методів вимірювання та перехресний характер деяких даних, які можуть обмежувати можливість робити висновки про причинно-наслідковий зв'язок або спостерігати траєкторії розвитку з часом. Майбутні дослідження могли б бути корисними від останніх дизайнів, які відстежують індивідуальні моделі зростання та психологічні зміни, а також досліджують вплив культурних та соціально-економічних факторів на розвиток підлітків. Загалом, ці висновки роблять вагомий внесок у існуючу літературу та підкреслюють важливість міждисциплінарного підходу до підтримки підлітків у цьому критичному періоді розвитку, забезпечуючи комплексність та адаптацію втручань до індивідуальних потреб [8, с. 33].

Пауерліфтинг пройшов довгий шлях від локальних силових змагань до міжнародного виду спорту з чіткими правилами та розгалуженою структурою федерацій. Сучасна система включає вагові категорії, основні вправи та стандартизовані вимоги до техніки виконання. Завдяки цьому пауерліфтинг продовжує розвиватися, об'єднуючи спортсменів різного рівня та зберігаючи свою унікальну спортивну спадщину [35, с. 321].

### 1.3 СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.

Використання силових видів спорту у фізичному вихованні школярів 15 – 17-річного віку має свої особливості, пов'язані як з фізіологічними змінами підліткового віку, так і з освітніми завданнями школи. У цей період активно розвивається м'язова система, підвищується сила, витривалість та координація, що створює сприятливі умови для поступового включення силових вправ.

Найефективнішими є вправи з власною вагою (відтискання (*таблиця 1*), присідання (*таблиця 2*), планка (*таблиця 3*)), елементи кросфіту – вправи з легким та середнім обтяженням, які не створюють надмірного навантаження на хребет та суглоби (*таблиця 4*).

*Таблиця 1*

#### «Вправи на відтискання для школярів 14-17 річного віку» [38, с. 30]

<b>Рівень</b>	<b>Вправи</b>	<b>Кількість / Час</b>
<b>Базовий</b>	Класичні відтискання	3×8–12
	Відтискання з колін	3×10–15
	Відтискання з широкою постановкою рук	2×8–10
	Планка	30 секунд
<b>Середній рівень</b>	Класичні відтискання	3×12–15
	Вузькі відтискання (трицепс)	3×8–12
	Відтискання з підвищення (ноги на лавці)	2×10
	Комбо: 5 від колін + 5 класичних	2 раунди
	Планка	45 секунд
<b>Підвищений рівень</b>	Відтискання з хлопком	3×6–8
	Відтискання з торканням плеча	3×12
	«Вісімка» (вузько – широко – вузько)	2×10
	Відтискання з паузою внизу	2×8
	Планка	1 хвилина
<b>Коло 10 хвилин</b>	10 класичних	по колу
	10 з колін	по колу
	10 широких	по колу
	Відпочинок	20 секунд кожне коло
<b>Полегшені варіанти</b>	Відтискання від стіни	3×15–20
	Відтискання від лавки	3×10–15
	Комбо: 5 від лавки + 5 з колін	3 раунди

## «Вправи на присідання для школярів 14-17 річного віку» [38, с. 31]

<b>Рівень</b>	<b>Вправи</b>	<b>Кількість / Час</b>
<b>Базовий</b>	Класичні присідання	3×12–15
	Присідання з опорою на стіну («стілець»)	3×20–30 сек
	Присідання з широкою постановкою ніг (пліє)	2×10–12
	Випади назад	2×8–10 на кожну ногу
<b>Середній рівень</b>	Класичні присідання	3×15–20
	Присідання з паузою вниз (2 сек)	3×10–12
	Присідання «сумо»	3×12
	Випади вперед	2×10 на ногу
	Статичний стілець	40–50 сек
<b>Підвищений рівень</b>	Стрибкові присідання	3×10–12
	Присідання на одній нозі (пістолет — полегшений варіант)	2×6–8 на ногу
	Присідання з підйомом коліна	3×12
	Присідання з паузою 3 сек + стрибок	2×8
	Стілець	1 хвилина
	<b>Коло 10 хвилин</b>	15 класичних присідань
	10 пліє присідань	по колу
	10 стрибкових	по колу
	Відпочинок	20 секунд кожне коло
<b>Полегшені варіанти</b>	Присідання з триманням опори (стілець/перила)	3×12–15
	Напівприсідання	3×12
	Комбо: 10 напівприсідань + 10 пліє	3 раунди

## «Вправи на планку для школярів 14-17 річного віку» [38, с. 35]

Рівень	Вправи	Кількість / Час
<b>Базовий</b>	Класична планка на передпліччях	20–30 сек × 3
	Планка з колін (полегшена)	20 сек × 2
	Бічна планка (ліва/права)	15–20 сек × 2
	Планка з опорою на стіл/лавку	20–30 сек
<b>Середній рівень</b>	Класична планка	40–50 сек × 3
	Бічна планка	25–30 сек × 2
	Планка з підйомом ноги	3×10 підйомів на кожну
	Планка «вгору-вниз» (передпліччя – долоні)	3×10
	Планка з торканням плечей	3×12
	Планка 1 хвилина	×2
<b>Підвищений рівень</b>	Планка з підйомом руки та ноги одночасно	3×8 на сторону
	Динамічна планка з коліном до грудей	3×15
	Планка бокова з підйомом тазу	3×12
	Планка з утриманням 90 сек	×1
	Відпочинок	15–20 сек
<b>Коло 10 хвилин</b>	30 сек класична планка	по колу
	20 сек бокова (ліва)	по колу
	20 сек бокова (права)	по колу
	20 сек динамічна планка	по колу
<b>Полегшені варіанти</b>	Планка з колін	20–25 сек × 3
	Планка з підвищення (опора вище)	20–30 сек
	Комбо: 15 сек планки + 5 повторів «вгору-вниз»	3 раунди

## «Таблиця кросфіт-вправ з легким та середнім обтяженням» [38, с. 28]

Рівень	Вправи	Кількість / Час
<b>Базовий</b>	Присідання з гантелями 1–2 кг (тримати біля грудей)	3×10–12
	Жим гантелей над головою (легка вага)	2×10
	Нахили з гантелями (легка вага, пряма спина)	2×12
	Перекладання м'якого медболу з руки в руку	2×20 сек
	Марш на місці з м'яким обтяженням	1 хв
<b>Середній рівень</b>	Присідання з медболом 2–3 кг	3×12–15
	Тяга гантелі до поясу в нахилі (одна рука)	3×10 на сторону
	Жим гантель стоячи (помірна вага 2–4 кг)	3×10
	Фермерська хода з гантелями	30–40 сек
	Махи гирею (легка 4 кг, технічно правильно)	2×12
<b>Підвищений рівень</b>	Фронтальні присідання з медболом 3–5 кг	3×10–12
	Тяга гантелей до підборіддя	3×10
	Випади з легкими гантелями	3×8–10 на ногу
	Виноси медболу над головою	3×10
	Комплекс «гідність» (присідання + жим гантелей)	2×10
<b>Коло 10 хвилин</b>	10 присідань з медболом	по колу
	10 тяг гантелі до поясу (5+5)	по колу
	10 жимів гантель	по колу
	20 сек фермерської ходи	по колу
	Відпочинок	20 сек
<b>Полегшені варіанти</b>	Присідання з м'яким м'ячем	3×10–12
	Підйоми рук з легкими гантелями 0,5–1 кг	3×12
	Хода з медболом перед грудьми	20–30 сек
	Комбо: 5 легких присідань + 5 жимів без ваги	3 раунди

Важливо дотримуватися принципів поступовості, індивідуалізації та технічної правильності виконання. Основна увага має бути зосереджена не на максимальних вагах, а на розвитку основних фізичних якостей: силової витривалості, загальної сили, формуванні правильної постави та зміцненні м'язового корсету [39, с. 10].

Крім того, силові вправи позитивно впливають на самооцінку підлітків, сприяють формуванню мотивації до занять спортом та здорового способу життя.

Таблиця 5

**«Правильна розминка перед силовими та функціональними вправами» [38, с. 30 - 32]**

Етап розминки	Вправи	Тривалість / Повторення	Призначення
<b>1. Легка розігрівальна частина</b>	Легкий біг на місці / по колу	1–2 хв	Підвищує температуру м'язів, готує серцево-судинну систему
	Стрибки «джампінг джек»	30–40 сек	Активізує все тіло, збільшує амплітуду рухів
<b>2. Суставна гімнастика</b>	Колові рухи плечима вперед/назад	10–12 разів	Підготовка плечових суглобів для відтискань
	Колові рухи руками (велика амплітуда)	10 разів	Покращує мобільність плечей
	Колові рухи тазом	10 разів	Готує м'язи кора та попереку
	Розминка колін (колові рухи)	10 разів	Захист для присідань та випадів
	Розминка гомілковостопних суглобів	10 разів	Профілактика травм при стрибках та присіданнях
<b>3. Динамічна розтяжка</b>	Махи ногами вперед/назад	10 разів на ногу	Підготовка до присідань та випадів
	Махи ногами в сторону	8–10 разів	Поліпшує рухливість тазостегнових суглобів
	Динамічні нахили вперед	10 разів	Розтягує задню поверхню стегна
	Пружні випаді вперед	8 разів на ногу	Готує квадрицепс і сідничні м'язи
	Скручування корпусу стоячи	10 разів	Активація м'язів кора перед планкою
	<b>4. Активація м'язів</b>	Легкі присідання	10–12
	«Ходьба планкою» (вперед-назад)	20–30 сек	Включає м'язи кора, готує до планок і відтискань
	Віджимання від стіни	10	Легка активація грудних м'язів
<b>5. Дихальна підготовка</b>	Глибокі вдихи/видихи, розкриття грудної клітки	15–20 сек	Нормалізує дихання і завершує розминку

Саме вище вказана таблиця, яка підійде перед відтисканнями, присіданнями, планками та вправами кросфіту з легким обтяженням. Усі вправи безпечні для школярів 14–17 років та спрямовані на підготовку суглобів, м'язів і серцево-судинної системи.

Організація занять повинна враховувати безпеку: обов'язкова розминка (*таблиця 5*), контроль техніки, використання адекватного інвентарю, дозування навантаження відповідно до віку та рівня підготовленості. Правильно побудовані силові тренування сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та підвищенню рухової активності школярів [42, с. 84].

#### 1.4 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Мотивація відіграє ключову роль у заохоченні школярів до участі в заняттях з пауерліфтингу, причому як внутрішні, так і зовнішні фактори суттєво впливають на їхню залученість. Внутрішня мотивація часто випливає з особистого інтересу до фізичного розвитку, задоволення від занять та бажання самовдосконалюватися. З іншого боку, зовнішні фактори включають зовнішні винагороди, визнання та бажання відповідати очікуванням вчителів чи батьків. Дослідження у сфері фізичного виховання підкреслюють, що розуміння та сприяння цим мотиваціям може підвищити рівень участі та покращити загальний досвід учнів. Звертаючи увагу на обидва типи мотиваційних факторів, педагоги можуть створити більш сприятливе середовище, яке приваблює ширше коло учнів [15, с. 40].

Підтримка однолітків та родини є ще одним впливовим фактором, що мотивує школярів приєднуватися до занять пауерліфтингом та залишатися відданими їм. Коли діти спостерігають, як їхні друзі чи брати й сестри беруть участь у спорті та досягають успіхів, вони з більшою ймовірністю розвинути інтерес та відчуття приналежності до групи. Крім того, заохочення та позитивне підкріплення з боку членів родини можуть підвищити впевненість дитини та її готовність брати участь у нових викликах.

Дослідження показали, що такі системи соціальної підтримки не лише сприяють початковому залученню, але й сприяють довгостроковому утриманню дітей у фізичних видах діяльності, таких як пауерліфтинг. Це підкреслює важливість залучення як однолітків, так і сімей до популяризації спортивної діяльності серед дітей шкільного віку [23, с. 60].

Постановка цілей є важливим психологічним інструментом, який підтримує інтерес та відданість школярів пауерліфтингу з часом. Встановлення чітких, досяжних цілей, незалежно від того, чи пов'язані вони з покращенням навичок, результатами змагань чи особистими досягненнями, забезпечує учням відчуття мети та напрямку. Регулярне встановлення та перегляд цілей допомагає підтримувати мотивацію, дозволяючи учням відстежувати свій прогрес та святкувати свої досягнення. Дослідження показують, що структуроване встановлення цілей не лише підвищує наполегливість, але й підвищує самоефективність та задоволення від процесу навчання. Тому інтеграція цілеспрямованих підходів у заняття з пауерліфтингу може значно покращити психологічну залученість та стійку участь школярів.

Заняття з пауерліфтингу пропонують школярам потужний шлях для підвищення самооцінки та розвитку впевненості. Структурований та прогресивний характер пауерліфтингу дозволяє учням ставити вимірні цілі та спостерігати відчутні покращення своїх фізичних здібностей з часом. Коли школярі досягають нових особистих рекордів або опановують складні техніки, вони відчують почуття досягнення, яке позитивно впливає на їхнє самосприйняття. Це підвищення самооцінки ще більше підкріплюється позитивними відгуками однолітків та інструкторів, що допомагає створити сприятливе середовище, необхідне для особистісного зростання. Також, визнання власного прогресу може призвести до більшої соціальної впевненості та готовності брати участь в інших шкільних заходах, тим самим сприяючи більш цілісному відчуттю власної гідності [33, с. 60].

Розвиток зосередженості та дисципліни є ще однією важливою когнітивною перевагою, пов'язаною з участю школярів у пауерліфтингу.

Пауерліфтинг вимагає від учасників дотримання структурованих процедур, підтримки концентрації під час відпрацювання техніки та постійного відстеження свого прогресу.

*Ці вимоги розвивають такі навички:*

- Підтримка уваги під час складних підйомів;
- Стратегічне планування для досягнення поступових цілей;
- Наполегливість у подоланні фізичних та психічних бар'єрів;

Інтегруючи ці звички у свій спортивний режим, учні старшої школи часто переносять новознайдену дисципліну та зосередженість у своє академічне та особисте життя. Такий структурований підхід не тільки сприяє успіху в спорті, але й покращує навички управління часом та організаторські здібності поза межами спортзалу [28, с. 96].

Управління стресом та регулювання емоцій є важливими емоційними перевагами, які школярі отримують від участі в пауерліфтингу. Фізичні навантаження, пов'язані з підняттям ваг, діють як природний вихід для зняття напруги та тривоги, забезпечуючи негайне психологічне полегшення. Крім того, повторюваний характер тренувань та необхідність подолання невдач навчають юних спортсменів механізмам подолання фрустрації та розчарування. З часом цей досвід сприяє емоційній стійкості, дозволяючи учням стикатися з викликами зі спокійнішим та збалансованішим мисленням.

Як результат, регулярні заняття пауерліфтингом можуть допомогти школярам розвинути здоровіші реакції на стресові фактори як у школі, так і поза нею.

Адаптація методів навчання відповідно до етапів розвитку та індивідуальних потреб школярів має вирішальне значення для успішного залучення до занять з пауерліфтингу. Вчителі повинні враховувати як фізичну, так і розумову готовність учнів, гарантуючи, що обрані види діяльності не є ні надто складними, ні надто простими для їхніх здібностей [42, с. 85-86].

Наприклад, молодші учні можуть отримати користь від базових вправ з власною вагою та ігрових рухових моделей, тоді як старші або більш досвідчені

учні можуть поступово знайомитися з важчими підйомами та більш структурованими рутинними роботами. Такий підхід, що відповідає віку, сприяє відчуттю досягнення, знижує ризик травм та підтримує цілісний розвиток кожної дитини. Постійно оцінюючи та коригуючи методи на основі прогресу учня, викладачі можуть підтримувати як безпеку, так і мотивацію в процесі навчання.

Включення інтерактивних та гейміфікованих елементів у тренування з пауерліфтингу допомагає підтримувати залученість учнів та заохочує активну участь протягом усього навчального процесу. Такі методи, як дружні змагання, естафети та використання балів або значків досягнень, можуть перетворити традиційні силові вправи на приємні групові заняття.

Ці стратегії пропонують кілька переваг:

- Вони забезпечують негайний зворотний зв'язок та визнання, що підвищує мотивацію;
- Елементи співпраці та змагання сприяють командній роботі та соціальній взаємодії;
- Навчання на основі ігор сприяє набуттю навичок у середовищі низького тиску;

Використовуючи ці інтерактивні методи, вчителі можуть створювати уроки, які є одночасно освітніми та цікавими, збільшуючи ймовірність того, що учні залишаться відданими своїй подорожі пауерліфтингом.

Створення сприятливого та інклюзивного навчального середовища є фундаментальним для заохочення школярів різного походження та здібностей до участі в пауерліфтингу. Це включає не лише забезпечення необхідним обладнанням та обладнанням, але й культивування культури прийняття, заохочення та взаємної поваги серед учнів [42, с. 66].

*Ключові аспекти такого середовища включають:*

- Чітке повідомлення очікувань та позитивне підкріплення;
- Адаптація діяльності для учнів з різними фізичними або поведінковими потребами;

- Можливості для взаємодопомоги та спільного навчання.

Створення такої атмосфери допомагає учням почуватися безпечно та цінно, роблячи їх більш охочими ризикувати, пробувати нові види діяльності та підтримувати один одного у своєму фізичному та особистісному розвитку.

Одним з основних психологічних бар'єрів, з якими можуть зіткнутися школярі, починаючи заняття пауерліфтингом, є страх травми чи невдачі, що може суттєво перешкодити їхній готовності брати участь. Щоб ефективно вирішити ці проблеми, викладачі та тренери повинні спочатку визначити конкретні тривоги дітей та надати чітку, відповідну віку інформацію про безпечні методи тренувань. Поступово вводячи вправи, наголошуючи на правильній техніці та створюючи неупереджене середовище, інструктори можуть допомогти учням розвинути впевненість у собі та зменшити занепокоєння. Крім того, інтеграція обговорень поширених труднощів та нормалізація невдач заохочує мислення, спрямоване на зростання. Такий підхід не тільки заспокоює дітей, але й прищеплює стійкість, підтримуючи їхню постійну участь у заняттях пауерліфтингом.

Тривога від продуктивності та стрес від змагань є поширеними психологічними перешкодами для юних спортсменів, особливо в середовищах, які наголошують на досягненнях та порівнянні. Тренери та викладачі повинні пріоритезувати психічне благополуччя школярів, створюючи сприятливу атмосферу, яка цінує зусилля та особистий прогрес, а не перемогу. Такі методи, як вправи на усвідомленість, стратегії релаксації та структуроване постановку цілей, можна включити до тренувань, щоб допомогти учням ефективно справлятися зі стресом [29, с. 12-14].

Відкриті канали комунікації між тренерами, батьками та учнями гарантують, що будь-які ознаки надмірної тривожності будуть розпізнані на ранній стадії та належним чином усунені. Впроваджуючи практики психічного здоров'я у фізичну підготовку, діти вчаться справлятися з тиском і розглядати виклики як можливості для зростання, а не як загрози.

Заохочення здорового ставлення до образу тіла та самоцінності має вирішальне значення на заняттях з пауерліфтингу, де фізична сила та зовнішній вигляд можуть стати джерелами порівняння. Викладачі повинні наголошувати на різноманітності типів статури та важливості індивідуального прогресу, а не пропагувати нереалістичні ідеали. Ключові стратегії включають надання позитивного зворотного зв'язку, відзначення поступового покращення та обговорення ролі генетики та зусиль у спортивному розвитку. Ці практики допомагають школярам розвивати самооцінку та збалансований погляд на фізичну підготовку. В результаті, учні мають більше шансів розвивати довічну вдячність за фізичну активність, що ґрунтується на самоприйнятті та цілісному здоров'ї, а не на зовнішньому схваленні [31, с. 130].

Встановлення реалістичних орієнтирів та систематичне відстеження прогресу є важливими стратегіями у сприянні мотивації та стійкості серед школярів, які беруть участь у заняттях з пауерліфтингу.

Ставлячи досяжні цілі, що відповідають поточним здібностям кожного учня, викладачі можуть допомогти уникнути розчарування та розвинути почуття досягнення, оскільки учні спостерігають за власним розвитком з часом. Регулярний моніторинг не лише надає відчутні докази покращення, але й дозволяє своєчасно коригувати методи тренувань, гарантуючи задоволення унікальних потреб кожної дитини. Крім того, ведення індивідуальних журналів прогресу заохочує саморефлексію, надаючи учням можливість брати на себе відповідальність за свій ріст та підкреслюючи цінність постійних зусиль.

Надання конструктивного зворотного зв'язку та використання позитивного підкріплення є ключовими педагогічними методами, що сприяють створенню сприятливого та мотивуючого середовища в освіті з пауерліфтингу. Коли вчителі пропонують конкретний, дієвий зворотний зв'язок, учні отримують ясність щодо того, як покращити свої навички, та розуміють свої сильні сторони, що може значно підвищити їхню впевненість.

Позитивне підкріплення, таке як усна похвала або визнання досягнутих успіхів, ще більше посилює внутрішню мотивацію учнів, заохочуючи їх

наполегливо долати труднощі. Такий підхід не тільки покращує результати, але й сприяє формуванню мислення, спрямованого на зростання, де невдачі розглядаються як можливості для навчання, а не як невдачі [36, с. 18].

Залучення батьків та вчителів до оцінювання прогресу учнів посилює освітній вплив занять з пауерліфтингу, створюючи мережу спільної підтримки. Коли батьки та викладачі працюють разом для моніторингу розвитку, учні отримують постійну підтримку та спільне розуміння своїх цілей і досягнень.

Цю участь можна сприяти через регулярні звіти про успішність, батьківські збори або спільні цифрові платформи, що полегшує святкування успіхів та оперативне вирішення будь-яких труднощів. Як результат, учні частіше відчують підтримку як у школі, так і вдома, що сприяє їхній загальній мотивації та благополуччю.

*Поради та найкращі практики:*

*Пріоритет тренувань та безпеки, що відповідають віку*

➤ Забезпечте, щоб програми пауерліфтингу були адаптовані до етапу розвитку школярів. Використовуйте легкі ваги, зосереджуйтесь на техніці та уникайте максимальних підйомів. Національна асоціація силової та кондиційної підготовки (NSCA) <https://shepherd.org/uk/staff-directory/andrew-corbett/> [43] рекомендує робити акцент на правильній техніці та поступовому прогресі для молоді, щоб запобігти травмам та створити міцну основу.

*Сприяйте позитивному та підтримуючому середовищу*

➤ Створіть атмосферу, яка наголошує на заохоченні, самовдосконаленні та командній роботі, а не на конкуренції та порівнянні. Згідно з дослідженнями освітньої психології, позитивне підкріплення та підтримуюче середовище однолітків підвищують мотивацію, впевненість та довгострокову участь.

*Включіть постановку цілей та самоконтроль*

➤ Навчіть учнів ставити реалістичні, персоналізовані цілі, пов'язані з силою, розвитком навичок або послідовністю. Допоможіть їм відстежувати прогрес за допомогою тренувальних журналів або журналів. Ця практика підвищує

самоєфективність та забезпечує відчуття досягнення, що є вирішальним для підтримки інтересу та залученості.

*Навчайте сприйняттю тіла та здоровому ставленню*

➤ Вирішуйте поширені помилкові уявлення про силові тренування та сприйняття тіла на ранній стадії. Пропагуйте ідею, що пауерліфтинг – це здоров'я, сила та особисті досягнення, а не зовнішній вигляд. За потреби залучайте шкільних консультантів або психологів для запобігання нездоровому ставленню чи поведінці, а також для забезпечення цілісного підходу до благополуччя учнів.

*Залучайте батьків та опікунів*

➤ Повідомляйте батькам та опікунам про переваги, протоколи безпеки та цілі програми пауерліфтингу. Надавайте інформаційні сесії або матеріали для вирішення проблем та заохочення підтримки вдома. За даними Американської академії педіатрії, участь батьків пов'язана зі збільшенням участі та позитивними результатами у юнацькому спорті.

На завершення, ефективне залучення школярів до пауерліфтингу вимагає всебічного розуміння їхніх мотиваційних, когнітивних та емоційних потреб. Впроваджуючи педагогічні стратегії, що відповідають віку, та створюючи сприятливе середовище, тренери можуть підвищити самооцінку, дисципліну та емоційну стійкість учнів. Подолання психологічних бар'єрів, таких як страх і тривога, має вирішальне значення для сприяння безпечному та позитивному досвіду у спорті. Крім того, постійний моніторинг і конструктивний зворотний зв'язок за активної участі батьків і вчителів забезпечують стійку мотивацію та здоровий розвиток. Зрештою, інтеграція цих психологічних і педагогічних підходів може сприяти довічному вдячності за фізичну активність, одночасно сприяючи цілісному зростанню юних спортсменів [40, с. 80].

## РОЗДІЛ 2

### ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

#### 2.1 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА АНАЛІЗ АНКЕТУВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

З метою вивчення передумов для сприяння розвитку фізичних якостей учнів старшої школи засобами пауерліфтингу, проведено опитування старшокласників за допомогою анкетування у ГУГЛ заповнення гугл-форми. У анкетуванні взяли участь хлопці та дівчата, які навчаються у 9–11 класах загальноосвітніх шкіл міста Тернополя. Загальна кількість опитаних – 198 школярів. Серед них 99 хлопців та 94 дівчат.

Анкета містила 11 запитань, які стосувалися анкетних даних учнів, загальної фізичної активності опитуваних, їхнього ставлення до силових видів спорту, обізнаності із можливостями певних онлайн-платформ.

Зміст анкети був таким:

1. Вкажіть в якому класі навчаєтесь?

9

10

11

2. Вкажіть Вашу стать

Жіноча

Чоловіча

3. Як часто Ви займаєтесь фізичними вправами (спорт, тренування, прогулянки)?

Щодня

3-4 рази на тиждень

1-2 рази на тиждень

Рідко займаюся

4. Які види фізичної активності Вам найбільше подобаються? (виберіть декілька варіантів)

Біг, легка атлетика

Ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол тощо)

Плавання

Пауерліфтинг, тренажерний зал

Інше

5. Чи знаєте Ви, що таке пауерліфтинг?

Так

Частково

Ні

6. Чи пробували Ви коли-небудь виконувати силові вправи (присідання, жим лежачи, станова тяга)?

Так

Іноді

Ні

7. Які фізичні якості, на Вашу думку, розвиває пауерліфтинг найбільше?

Силу

Витривалість

Координацію

Швидкість

Всі перелічені вищі фізичні якості

8. Чи хотіли б Ви брати участь у заняттях або гуртку з пауерліфтингу у школі?

Так, із задоволенням

Можливо, якщо будуть належні умови

Ні

9. Як Ви вважаєте, чи допомагає пауерліфтинг підтримувати здоров'я та гарну фізичну форму?

Так

Частково

Ні

10. Що, на Вашу думку, потрібно для популяризації пауерліфтингу серед учнів?

Зал із усім відповідним обладнанням

Кваліфікований тренер

Змагання між школами

Мотиваційні заходи (зустрічі зі спортсменами, відео тощо)

Інше

11. З якими онлайн платформами Ви знайомі і більше працювали?

Google Диск

Canva

Padlet

Microsoft Teams

Ваш варіант

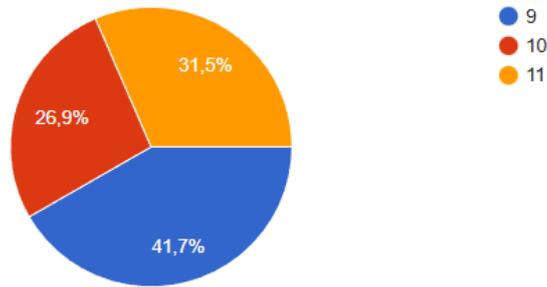
Отримані дані дали змогу визначити фактори, що впливають на мотивацію учнів до занять пауерліфтингом. Представлені результати слугують основою для подальшого аналізу й планування ефективних методичних підходів у фізичному вихованні учнів старшої школи.

Аналіз анкетних даних учнів, що взяли участь у дослідженні засвідчив, що 41,7 % опитаних навчаються у 9 класі, 31,5% – є учнями 10 класу та 26,9% – навчаються у 11 класі. (рис. 2.1)

1. Вкажіть в якому класі навчаєтесь?

 Копіювати діаграму

108 відповідей



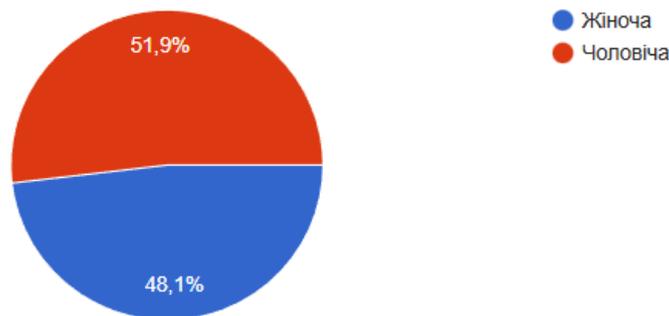
*Рис. 2.1 Питання №1 анкетування*

Друге питання прозвучало так: **2. Вкажіть Вашу стать** (рис. 2.2)

2. Вкажіть Вашу стать

 Копіювати діаграму

108 відповідей



*Рис. 2.2 Питання №2 анкетування*

Як бачимо, 51,9% взяло участь хлопців, оскільки для хлопців більш притаманні силові види спорту та вони більше ознайомлені із поняттям пауерліфтингу.

Третє питання мало назву: **3. Як часто Ви займаєтесь фізичними вправами (спорт, тренування, прогулянки)?** (рис. 2.3)

3. Як часто Ви займаєтеся фізичними вправами (спорт, тренування, прогулянки)?

 Копіювати діаграму

108 відповідей

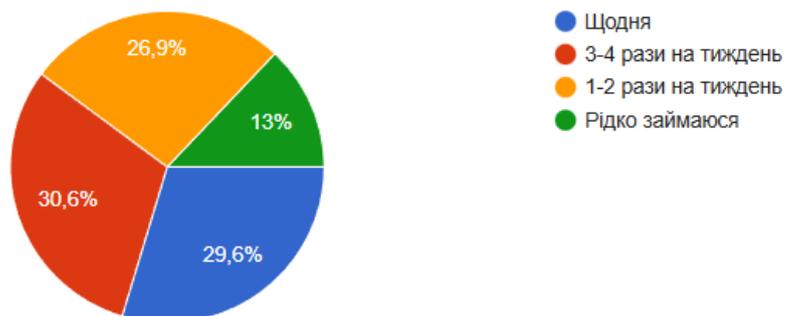


Рис. 2.3 Питання № 3 анкетування

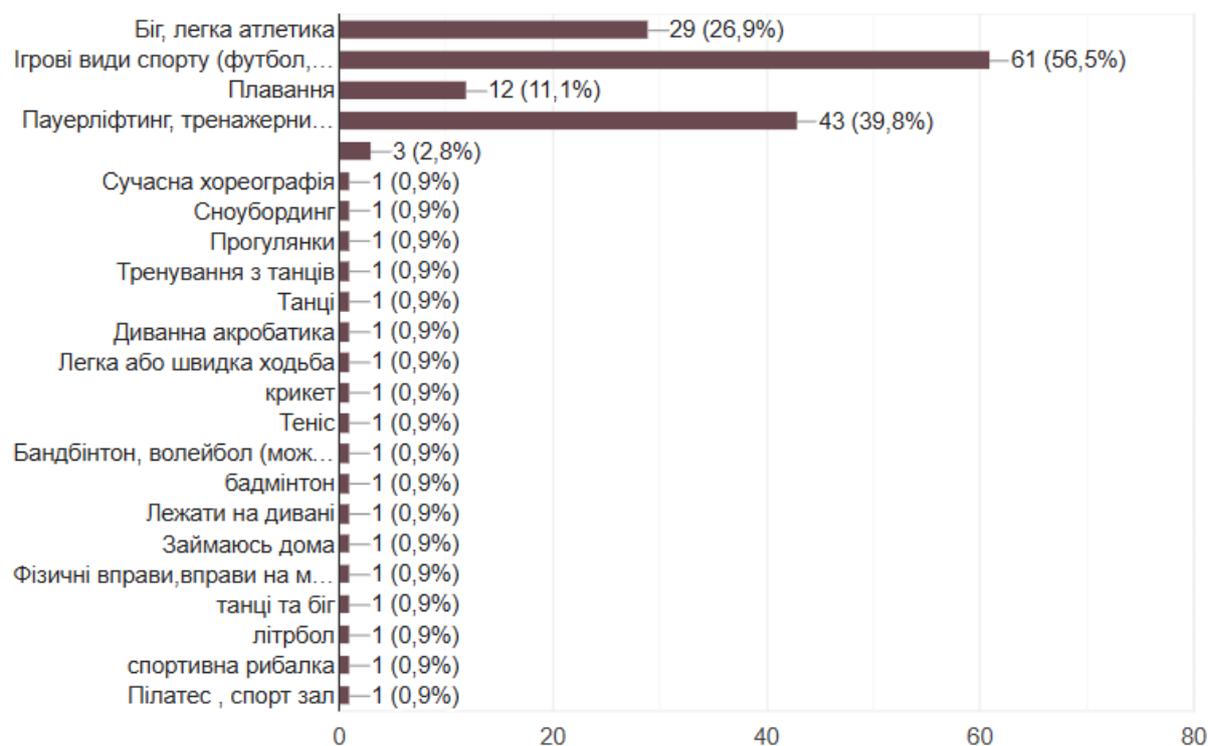
Тут можна зробити висновок, що учні тренуються 3-4 рази на тиждень. В цілому, це дуже хороший показник.

Четверте питання: **4. Які види фізичної активності Вам найбільше подобаються? (виберіть декілька варіантів)** (рис. 2.4)

4. Які види фізичної активності Вам найбільше подобаються? (виберіть декілька варіантів)

 Копіювати діаграму

108 відповідей



### Рис. 2.4 Питання № 4 анкетування

А тут учні вирішили трішки пожартувати і давали різноманітні відповіді, які виглядають смішно. Але бачимо, що найбільший відсоток (56,5%) подобаються ігрові види спорту, такі як футбол.

П'яте питання: **5. Чи знаєте Ви, що таке пауерліфтинг?** (рис. 2.5)

5. Чи знаєте Ви, що таке пауерліфтинг?  
108 відповідей

[Копіювати діаграму](#)

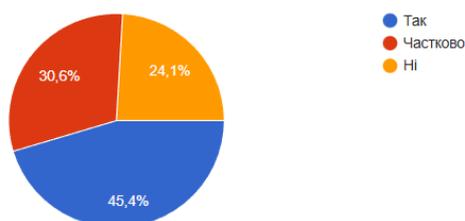


Рис. 2.5 Питання №5 анкетування

В цій питанні найбільше учні знають що таке пауерліфтинг, що дуже добре та перспективно

Шосте питання має назву: **6. Чи пробували Ви коли-небудь виконувати силові вправи (присідання, жим лежачи, станова тяга)?** (рис. 2.6)

6. Чи пробували Ви коли-небудь виконувати силові вправи (присідання, жим лежачи, станова тяга)?

[Копіювати діаграму](#)

108 відповідей

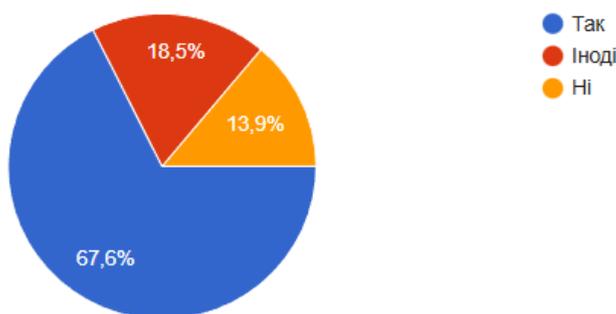


Рис. 2.6 Питання № 6 анкетування

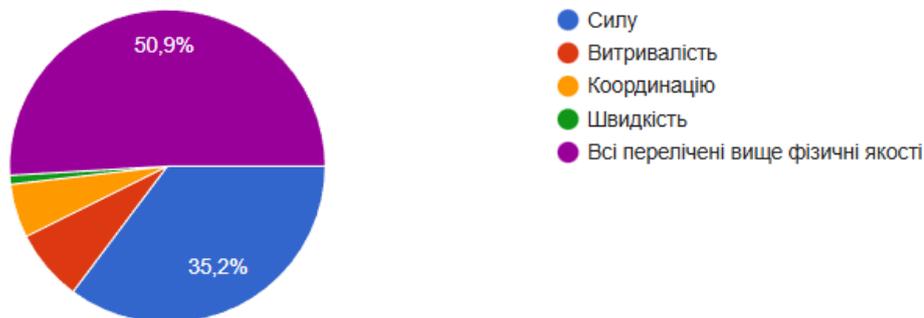
Дуже приємно, що 67,6% відсотків учнів із всіх, хто проголосував, пробував силові вправи та займається спортом.

Сьоме питання має назву: **7. Які фізичні якості, на Вашу думку, розвиває пауерліфтинг найбільше?** (рис. 2.7)

7. Які фізичні якості, на Вашу думку, розвиває пауерліфтинг найбільше?

 Копіювати діаграму

108 відповідей



*Рис. 2.7 Питання №7 анкетування*

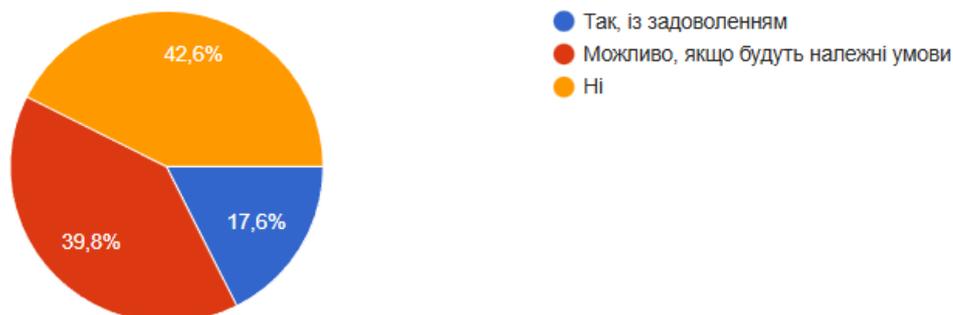
Тут половину учасників відповіли що пауерліфтинг розвиває всі вище перелічені фізичні якості (силу, витривалість, координацію та швидкість)

Восьме питання: **8. Чи хотіли б Ви брати участь у заняттях або гуртку з пауерліфтингу у школі?** (рис. 2.8)

8. Чи хотіли б Ви брати участь у заняттях або гуртку з пауерліфтингу у школі?

 Копіювати діаграму

108 відповідей



*Рис. 2.8 Питання № 8 анкетування*

Нажаль, це питання показало нам, що 42,6% учнів не мають бажання брати участь в гуртках із пауерліфтингу. Але все таки 39,8% бажають, якщо будуть належні умови. Тому, зробивши висновок з даного питання, потрібно намагатися створювати всі належні умови для занять із даного виду спорту,

оскільки саме пауерліфтинг розвиває координацію, силу, а найголовніше – силу волі.

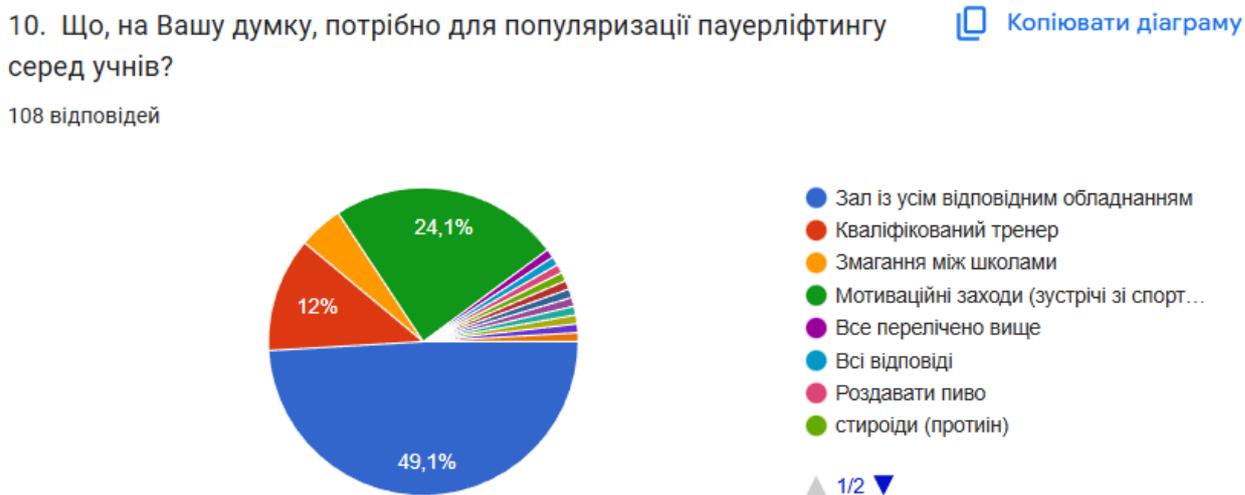
Дев'яте питання: **9. Як Ви вважаєте, чи допомагає пауерліфтинг підтримувати здоров'я та гарну фізичну форму?** (рис. 2.9)



*Рис. 2.9 Питання № 9 анкетування*

Тут без зайвих питань, більша половина учнів вважає що саме так, саме пауерліфтинг допомагає підтримувати здоров'я та гарну фізичну форму

Десяте, передостаннє, питання має назву: **10. Що, на Вашу думку, потрібно для популяризації пауерліфтингу серед учнів?** (рис. 2.10)



*Рис. 2.10 Питання № 10 анкетування*

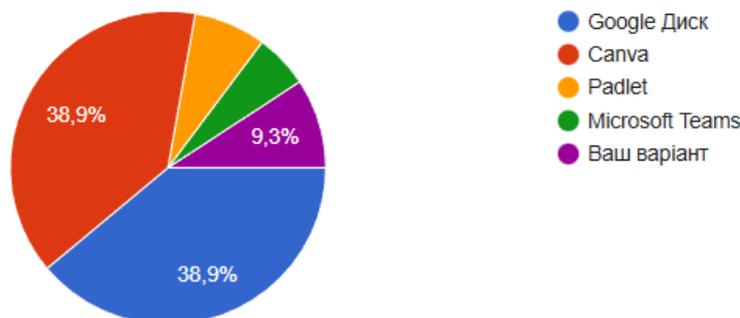
49,1% вважає що потрібний зал з відповідним обладнанням, а 24,1% – що потрібні мотиваційні заходи та різноманітні зустрічі із представниками даного виду спорту. Тож пропонується активно організовувати зустрічі з спортсменами, які б могли прищепити інтерес до самого пауерліфтингу.

І останнє, одинадцяте питання, звучало так: 11. **З якими онлайн платформами Ви знайомі і більше працювали?** (рис. 2.11)

11. З якими онлайн платформами Ви знайомі і більше працювали?

 [Копіювати діаграму](#)

108 відповідей



*Рис. 2.11 Питання № 11 анкетування*

Саме з цього питання було зроблено висновок що більшість учнів не знають про середовище Padlet. Тому було прийнято рішення піти іншою стороною і навчити учнів та показати їм нову цифрову платформу, яка стане зручною та ефективною у використанні, як на позакласній роботі, так і в майбутньому у навчанні.

Результати анкетування засвідчили, що значна частина старшокласників проявляє інтерес до пауерліфтингу та готовність залучатися до силових видів спорту. Опитані учні продемонстрували різний рівень фізичної активності, проте більшість із них усвідомлює важливість розвитку фізичних якостей.

Ставлення респондентів до пауерліфтингу загалом є позитивним, особливо за умови грамотного й безпечного підходу у навчальному процесі.

Отримані дані підтверджують доцільність використання елементів силової підготовки у фізичному вихованні школярів 9–11 класів. Таким чином, анкетування дало змогу визначити основні потреби та інтереси учнів, що створює підґрунтя для подальшого вдосконалення навчальних методик.

## 2.2 СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА ПЛАТФОРМІ PADLET

Сучасні цифрові освітні технології створюють нові можливості для організації навчального процесу, зокрема у сфері фізичного виховання. Одним із найбільш зручних та універсальних інструментів є платформа Padlet, яка забезпечує вчителю та учням інтерактивний простір для створення, зберігання, представлення й обміну навчальними матеріалами. Padlet працює як онлайн-дошка, на якій користувачі можуть розміщувати текст, відео, зображення, документи, посилання та інший мультимедійний контент. Завдяки простому інтерфейсу платформа доступна для учнів різного віку та рівня цифрової підготовки [10].

Padlet – це інтерактивна віртуальна дошка для спільної роботи, де можна розміщувати текст, зображення, відео, посилання та файли [1]. Це потужний інструмент, що трансформує традиційні навчальні процеси.

Платформа ідеально підходить для організації навчального процесу, проведення мозкових штурмів, швидкого збору ідей та ефективного виконання домашніх завдань.

Padlet – це онлайн-платформа у вигляді інтерактивної віртуальної дошки, на якій можна розміщувати, організовувати й обмінюватися різними навчальними матеріалами (текстами, фото, відео, файлами) у зручному та доступному форматі [10].

Однією з ключових переваг Padlet є можливість структурованого розміщення матеріалів у вигляді «стіни», «сітки», «стрічки», «папки», що дозволяє організувати контент відповідно до навчальних завдань. Для занять пауерліфтингом це особливо важливо, оскільки створення розділів із технікою виконання вправ, комплексу розминки, рекомендаціями з безпеки чи індивідуальних програм тренувань робить навчання більш системним і логічним. Учні можуть працювати з матеріалами у зручний для них час, повертатися до потрібних відео або інструкцій, що сприяє кращому засвоєнню інформації.

Платформа забезпечує інтерактивність навчання: учні мають можливість залишати коментарі, запитання, завантажувати власні фото та відео, що значно розширює можливості зворотного зв'язку. Це особливо корисно під час вивчення техніки виконання силових вправ, оскільки учитель може оперативно проаналізувати виконання та надати індивідуальні рекомендації. Досвід використання Padlet свідчить, що такий формат підвищує мотивацію школярів, формує відповідальність і сприяє розвитку самостійності [25, с. 12].

Ще однією важливою характеристикою платформи є її доступність, адже Padlet працює на будь-якому пристрої – смартфоні, планшеті чи комп'ютері, не потребує складних налаштувань і дозволяє швидко підключити учнів за допомогою посилання або QR-коду. Вчитель може контролювати приватність дошки, обираючи режим перегляду, коментування або редагування, що забезпечує безпечне освітнє середовище.

Padlet значно покращує доступність та універсальність планування тренувань. Його хмарний характер гарантує, що пауерліфтери можуть отримати доступ до своїх тренувальних дощок на різних пристроях – смартфонах, планшетах або комп'ютерах – що дозволяє безперешкодно планувати та переглядати його незалежно від місцезнаходження [21]. Платформа підтримує інтеграцію різних типів медіа, включаючи зображення правильної техніки, навчальні відео та відповідні посилання на статті чи програми тренувань, забезпечуючи комплексний центр ресурсів в одному інтерфейсі.

Крім того, функція дистанційного коучингу Padlet дозволяє тренерам дистанційно контролювати прогрес, надавати своєчасний зворотний зв'язок та адаптувати плани тренувань без необхідності фізичної присутності. Ця можливість віртуального коучингу розширює доступ до експертних порад, особливо для спортсменів у віддалених районах або тих, хто має обмежений доступ до спеціалізованих тренерів, тим самим підвищуючи загальну універсальність та інклюзивність тренувальних програм з пауерліфтингу [1; 10].

Результати анкетування засвідчили, що учні старшої школи практично не використовують платформу Padlet, прете через її доступність, безкоштовність та безпечність (захищена від «зламу» сторінок користувачів) саме на її основі вирішено формувати інтернет середовище для розвитку фізичних якостей старшокласників засобами пауерліфтингу.

Аналіз переваг та недоліків використання платформи Padlet при формуванні інтернет-середовища розвитку фізичних якостей старшокласників засобами пауерліфтингу представлено у таблиці 6.

Таблиця 6

### Переваги та недоліки використання платформи Padlet

Переваги використання Padlet	Недоліки використання Padlet
<b>Легкий доступ.</b> Увійти на платформу можна відсканувавши QR-код.	<b>Залежність від Інтернету.</b> Для роботи потрібне стабільне підключення, інакше доступ до матеріалів ускладнюється.
<b>Інтерактивність.</b> Дає можливість створювати мультимедійні дошки з відео, документами, фото та коментарями.	<b>Потреба у гаджетах.</b> Вхід на платформу через планшет, телефон, компютер.
<b>Зручність у користуванні.</b> Інтерфейс простий, інтуїтивно зрозумілий, не потребує спеціальної підготовки.	<b>Можливі технічні збої.</b> Платформа інколи працює повільніше при великій кількості матеріалу.
<b>Швидкий обмін інформацією.</b> Матеріали можна поширювати миттєво, забезпечуючи оперативність у навчанні.	
<b>Можливість організації групової роботи.</b> Здобувачі освіти можуть додавати свої матеріали, коментувати та аналізувати роботи інших.	
<b>Підтримка різних форматів контенту.</b> Відео, PDF, презентації, посилання, зображення – все зібрано в одному просторі.	
<b>Можливість дистанційного та асинхронного навчання.</b> Учні можуть переглядати матеріал у будь-який час.	
<b>Динамічність.</b> У будь-який момент можна змінювати наповнення платформи	
<b>Віртуальний коучинг.</b> Тренер/інструктор віддалено може керувати навчально-тренувальним процесом школярів, які знаходяться у різних локаціях.	

Запропонована Інтерактивна дошка Padlet містить систематизований комплекс мультимедійних і навчально-методичних матеріалів, об'єднаних у блоки. Отримати доступ до інтернет-середовища розвитку фізичних якостей старшокласників засобами пауерліфтингу на платформі Padlet можна відсканувавши QR-код (рис. 2.12):



*Рис. 2.12 Посилання на платформу Padlet*

Всі матеріали сформованого інтернет-середовища поділено на 5 основних блоків. Кожен блок виділений окремим кольором, що дозволяє візуально зрозуміти про що саме той чи інший матеріал.

1. Червоний колір – «Техніка безпеки на заняттях із використанням засобів пауерліфтингу»;
2. Зелений колір – «Теоретико-інформаційний блок»;
3. Жовтий колір – «Методичний блок»;
4. Білий колір – «Практичний блок»;
5. Фіолетовий колір – «Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл».

### **1. Техніка безпеки на заняттях із використанням засобів пауерліфтингу.**

Зміст даного блоку стосується рекомендацій, щодо вибору занять силовими вправами та особливості вимог техніки безпеки при виконанні вправ пауерліфтингу.

### **2. Теоретико-інформаційний блок.**

У цьому полі подано презентації на теми:

- ✓ «Сила»;
- ✓ «Техніка пауерліфтингу»;

- ✓ «Вправи з пауерліфтингу»;
- ✓ «Історія пауерліфтингу»
- ✓ «Українські чемпіони».

У блоці дається характеристика та загальні підходи до розвитку силових якостей, описуються базові вправи пауерліфтингу та аналізуються технічні особливості їх виконання, пропонуються мотиваційні матеріали (історії та життєві приклади спортсменів). Блок містить презентацію у форматі PPTX, яка висвітлює основні етапи становлення пауерліфтингу: виникнення силових змагань, формування федерацій, розвиток дисциплін та популяризація виду спорту на міжнародному рівні. У даній частині змісту платформи наведено мотиваційні відео взяті із соціальних мереж, якими найбільше користуються учні (Instagram, Tik Tok)

### **3. Методичний блок.**

У цьому полі розміщено зразок конспекту навчально-тренувального заняття де використовуються засоби пауерліфтингу. Документ містить:

- ✓ завдання заняття;
- ✓ план заняття;
- ✓ структуру заняття;
- ✓ рекомендації щодо організації діяльності;
- ✓ техніка безпеки;
- ✓ рекомендації щодо дозування.

Також у даному блоці є розділ «*10 порад від тренерів*». У цьому блоці зібрано корисні поради від досвідчених тренерів-пауерліфтерів із пояснення ключових принципів тренувального процесу: поступове збільшення навантаження, контроль техніки, безпека та вибір оптимальної програми.

Блок слугує методичною основою для проведення занять.

### **4. Практичний блок.**

Цей блок містить відеоматеріали, присвячені базовим вправам пауерліфтингу — станова тяга, жим лежачи, присідання зі штангою. Користувач платформи може побачити:

- ✓ техніку виконання вправ;
- ✓ ключові помилки та способи їх уникнення;
- ✓ практичну значущість вправ для розвитку сили цільових м'язів.

## **5. Блок «Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл».**

У цьому блоці розміщено навчальну програму, запропоновану Міністерством молоді та спорту України. Навчальна програма з пауерліфтингу складена відповідно до нормативно-правових актів та з урахуванням багаторічного досвіду роботи тренерів з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень. У програмі розкриваються мета, завдання, зміст, засоби, методи, принципи спортивної підготовки, структура тренувального процесу, поняття навантажень та адаптації у процесі підготовки, засоби відновлення, подається характеристика вікових особливостей навчання й тренування спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, матеріал з планування та змісту підготовки, основні питання періодизації тренувального процесу. Програма є основним нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу у відділеннях з пауерліфтингу дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

Подальший розвиток таких фізкультурно-спортивних інтернет-середовищ, у тому числі розроблених на платформі Padlet, може мати неабияке значення у фізкультурній освіті та культивуванні пауерліфтингу, через формування ефективних, мобільних, мотивованих інтернет-спільнот пауерліфтерів [10; 18, с. 21].

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Огляд літературних джерел засвідчив необхідність удосконалення процесу фізичного виховання учнів старшої школи та пошуку видів рухових активностей та форм їх організації, які би задовільняли потреби старшокласників.

Дослідження психолого-педагогічних особливостей учнів 15-17-річного віку показало, що цей період характеризується активним розвитком фізичних і психічних якостей. Важливу роль відіграє формування мотивації та позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Оптимальна організація навчального процесу повинна враховувати індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовки та психологічний стан учнів.

Аналіз передумов розвитку фізичних якостей школярів 15–17 років показав, що цей вік є оптимальним для інтенсивного формування сили, витривалості та координаційних здібностей. Важливим чинником є високий рівень рухової активності та пластичність організму, що дозволяє ефективно впроваджувати силові та комбіновані тренування.

Значення мають також психологічні особливості, зокрема мотивація до самовдосконалення та здатність до концентрації.

Урахування індивідуальних особливостей учнів сприяє безпечному та результативному розвитку фізичних якостей. Таким чином, створення систематизованих та адаптованих програм фізичного виховання є ключовим для гармонійного фізичного розвитку старшокласників.

Вивчення можливостей пауерліфтингу засвідчило, що цей вид спорту ефективно сприяє розвитку сили, витривалості та координації учнів 9–11 класів.

Пауерліфтинг дозволяє формувати правильну техніку рухів, дисципліну та самоконтроль, що позитивно впливає на загальний фізичний розвиток.

Завдяки адаптованим програмам і регульованим навантаженням він безпечний для старшокласників і враховує індивідуальні особливості організму.

Використання пауерліфтингу у фізичному вихованні підвищує мотивацію учнів до занять і заохочує до регулярної фізичної активності.

Таким чином, пауерліфтинг є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей старшокласників.

Сформована інтернет-платформа для занять пауерліфтингом забезпечує учнів 9–11 класів доступом до навчальних матеріалів у зручному та інтерактивному форматі. Вона дозволяє структуровано представити техніку виконання вправ, комплекси розминки, правила безпеки та індивідуальні програми тренувань.

Використання платформи сприяє розвитку самостійності учнів та контролю за виконанням вправ через можливість завантаження відео та отримання зворотного зв'язку від вчителя.

Використання цифрового середовища підвищує мотивацію до занять і формує позитивне ставлення до силового тренування. Таким чином, інтернет-платформа є ефективним інструментом організації фізичного виховання та розвитку фізичних якостей старшокласників.

Пауерліфтинг, інтегрований у процес фізичного виховання учнів старшої школи, сприяє їхньому гармонійному та всебічному розвитку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Padlet. Padlet – Додатки в Google Play. *Android Apps on Google Play*. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wallwisher.Padlet&hl=uk> (дата звернення: 22.11.2025).
2. Александров Ю. В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидко-силової спрямованості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. № 34. С. 5–8.
3. Андреева О. В., Чернявський М. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2025. № 4. С. 34–36.
4. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2016. 24 с.
5. Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання*:
6. Ахиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 47. С. 290–300.
7. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2024. № 3 – 4. С. 99–102.
8. Безкопильний О. О., Безкопильна С. В., Атамась О. А. Аналіз сучасного стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберхувальної діяльності в основній школі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 К(86). С. 32–35.
9. Васкан І. А. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. 1 (21). С.

58–60.

10. Використання онлайн-дошки Padlet – Підвищення цифрової компетентності. *Підвищення цифрової компетентності – інструменти для онлайн-навчання*. URL: <https://cikt.kubg.edu.ua/використання-онлайн-дошки-padlet/> (дата звернення: 22.10.2025).

11. Гета А. В., Вишар С. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика* : тези доп. II регіон. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 5 лют. 2018 р.). Полтава, 2018. 131 с.

12. Глухов І. Г., Голяк С. К., Заболотний О. В. Стан фізичної підготовленості старшокласників, які займаються в позашкільній секції дзюдо. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. 2021. Вип. 5. С. 121–128.

13. Гордієнко Ю.В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

14. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Оксентюк Я. Р., Опанчук Д. Р., Косенко Н. В. Формування готовності майбутніх тренерів до виховання морально-вольових якостей у юних спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 11(171). С. 58–62.

15. Грибан Г. П., Мичка І. В., Ткаченко П. П. та ін. Розвиток силових якостей у студентів-чоловіків у навчальному процесі з фізичного виховання засобами пауерліфтингу та гирьового спорту. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 10(141). С. 39–42.

16. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо : метод. рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.

17. Данилко В. М. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5К(113). С. 102–105.

18. Денисова Л. В., Кашуба В. О., Бойко А. В., Хлевна Ю.Л., Вишневецька В. П. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті: лабор. практикум. Київ; 2015. 211 с

19. Денисюк Д. М. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Студентська спортивна наука – 2016* : зб. наук. праць II Всеукр. студ. наук.- практ. конф. (м. Житомир, 16 трав. 2016 р.). Житомир, 2016. С. 31–36.

20. Дигідь Л. Оформлення без помилок : метод. рек. Коломия : Коломия, 2025. 20 с.

21. Дист Освіта. Налаштування дошки padlet, 2020. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jrDSHzooCu8> (дата звернення: 22.11.2025).

22. Дубогай О. Д., Щербань Л. В. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу хиття підлітків засобами фізичної культури в системі «Школа – Сім'я». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Ч. 2. С. 245–251.

23. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

24. Касьянов П. Методика спеціальної силової підготовки пауерліфтерів з урахуванням факторів змагальної надійності : магістерська робота. Запоріжжя, 2022. 96 с.

25. Кізіченко Л. Інструкція створення віртуальної дошки Padlet : метод. рек. Київ : Вища шк., 2025. 15 с.

26. Козак С. П., Плахтій Д. П. Використання оздоровчих фізичних вправ на статичну витривалість та окремих груп м'язів учнів старших класів.

*Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2017. Вип. 10. С. 265–270.

27. Кондрацька Г. Д., Спариняк В. І. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. *Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects* : International scientific and practical conference. (Wloclavek, Republic of Poland, March 5 – 6, 2021). Wloclavek, 2021. 156 p.

28. Корнієнко А. В. Технологізація освітнього процесу в закладах позашкільної освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2017. № 7(312). С. 94–98.

29. Кошура В. А. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці : Нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

30. Кравчук Т. М., Карпунець Т. В., Степаненко І. В. Функціональне тренування як засіб розвитку силових здібностей учнів старших класів. *Saving Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy.* 2019. Vol. 1(1). С. 132–135.

31. Кузнєцова О. Т., Грибан Г. П. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в організації тренінгів. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез доповідей ХІХ міжнар. наук.-практ. конф. 2019. С. 128–131.

32. Куц О., Стефанишин В. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2016. С. 16–21.

33. Лук'яненко В. П. Сучасні підходи в організації позаурочної роботи школярів молодшого та середнього шкільного віку. Херсон, 2017. 95 с.

34. Мосійчук Л. Навчально-тренувальний процес у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи : курс лекцій. Тернопіль : Оріон, 2014. 128 с.

35. Музика В. Фізичне виховання школярів: сучасний стан, аспекти, проблеми. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. Т. 1, № 64. С. 320–332.
36. Онопрієнко О., Онопрієнко О. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу : навч. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2022. 128 с.
37. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В., Красота В.М. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 472 с.
38. Решко С. Розвиток фізичних якостей : метод. розроб. 2-ге вид. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2019. 39 с.
39. Слісєєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 22 с.
40. Сроменко Е. А. Тренувальні методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 478 с.
41. Стаценко А. Пауерліфтинг : конспект лекцій. Черкаси, 2018. 9 с.
42. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
43. ФПУ - федерація пауерліфтингу України. Чемпіонат України з пауерліфтингу серед всіх вікових груп 2025 р. Юніори 93 – +120 кг., 2025. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Giw63nZrIXo> (дата звернення: 22.10.2025).
44. Чижик Т. Організаційно-педагогічні засади фізичної підготовки школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Херсон, 2018. 293 с.