

**ГОНЧАР Галина**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0003-2690-4326>e-mail: [galynaudpu@gmail.com](mailto:galynaudpu@gmail.com)**ЗАТУЛИВІТЕР Анастасія**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0009-0005-8417-2161>e-mail: [a.v.zatulyviter@udpu.edu.ua](mailto:a.v.zatulyviter@udpu.edu.ua)**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У статті розглядаються дані присвячені проектуванню змісту безперервними заняттями фізичними вправами, від яких залежить загальне самопочуття, фізична форма, працездатність, розумова активність, психологічний та емоційний стан та жага до кращих результатів у різних сферах діяльності.*

*Проблема вдосконалення підготовки фахівців у сфері фізичного виховання та спорту з кожним роком стає все актуальнішою. Основною метою занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я, забезпечення та поліпшення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень, виховання та покращення фізичних якостей, формування професійно-прикладних навичок та умінь необхідних для майбутньої професійної діяльності.*

*Система фізичного виховання пов'язана не лише зі здобуттям знань, та являє собою упорядковану щодо мети діяльності сукупність елементів фізичної культури. У наш складний воєнний час, інтенсивно йде пошук шляхів підвищення навчального процесу до максимального наблизення ефективності фізичного виховання для становлення здоров'язбережувального середовища та відновлення фізичного та психологічного стану.*

*Освітня діяльність полягає в забезпеченні двох основних процесів - накопичення власного досвіду та передача його в доступній формі молодому поколінню. Особливу увагу потрібно надати особистісному підходу, що забезпечує розуміння, пізнання, розвиток та самореалізацію для удосконалення цілісності та гармонійності особистості.*

*Зміст професійної підготовки дає визначення технологіям тренування, які розглядаються як частина тренувального процесу, що забезпечує функціонування системи відповідно до заданих цілей здобувачів освіти, які займаються фізичною культурою.*

*Для підвищення ефективності занять фізичними вправами потрібно вміло поєднувати тренувальну та педагогічну діяльність, тим самим підвищувати мотивацію до фізичної культури та власних успіхів і досягнень.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні вправи, фізична культура, фізичний розвиток, вчитель, заняття, здоров'я, фізичні якості.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.19>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Для досягнення мети фізичного виховання застосовуються такі засоби: фізичні вправи; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники. Основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, допоміжними засобами: оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Комплексне використання цих засобів дозволяє фахівцям з фізичної культури та спорту ефективно вирішувати оздоровчі, освітні та виховні завдання. Фізичні вправи – це такі рухові дії (включаючи їх сукупності), які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані та організовані за його закономірностями. Ефект

фізичних вправ визначається насамперед змістом. Зміст фізичних вправ – це сукупність фізіологічних, психологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини при виконанні цієї вправи (фізіологічні зрушення в організмі, ступінь прояву фізичних якостей тощо) [1].

**2. АНАЛІЗ ПОПЕРЕДНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ**

Широкий розвиток масових форм фізичної культури вимагає залучення все більшої кількості фахівців цієї галузі. У своїй роботі викладачі, тренери, вчителі шкіл вже не обмежуються тільки тими знаннями які вони отримують у навчальному закладі. Їхня робота – це творчість пошук нових шляхів рішення насущних проблем, нових засобів і

методів підвищення ефективності процесу фізичного виховання [1].

Питання збереження та зміцнення здоров'я повинно передбачати раціональне поєднання нових підходів до фізичного виховання студентів та застосування нових відновних технологій.

Вирішуючи завдання фізичного виховання, спеціалістам необхідно орієнтувати свою діяльність на такі важливі компоненти, як виховання ціннісних орієнтацій, фізичне та духовне вдосконалення особистості, формування у студентів потреб та мотивів до систематичних занять фізичними вправами, виховання моральних та вольових якостей, формування гуманістичних відносин, придбання досвіду спілкування [2].

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Фізичне виховання має оздоровче значення, саме при виконанні фізичних вправ виникають пристосувальні морфологічні та функціональні перебудови організму, що позначаються на поліпшенні показників здоров'я та у багатьох випадках має лікувальний ефект. Оздоровче значення фізичних вправ особливо важливе при гіпокінезії, гіподинамії, серцево-судинних захворюваннях. Під впливом фізичних вправ істотно змінюється статура. Підбираючи відповідну методіку виконання вправ, в одних випадках маса груп м'язів збільшується, в інших випадках зменшується.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано впливати на виховання фізичних якостей людини, що природно, може покращити її фізичний розвиток та фізичну підготовленість, а це, у свою чергу, позначиться на показниках здоров'я. Наприклад, при вдосконаленні витривалості не тільки виховується здатність тривало виконувати якусь помірну роботу, але й одночасно удосконалюються серцево-судинна та дихальна системи. Освітня роль фізичних вправ полягає в тому, що за їхньою допомогою пізнаються закони руху у навколишньому середовищі, власного тіла та його частин. Виконуючи фізичні вправи, учні навчаються керувати своїми рухами,

опановують нові рухові вміння і навички. Це, своєю чергою, дозволяє освоїти складніші рухові дії та пізнавати закони рухів у спорті. Чим більший багаж рухових умінь і навичок має людина, тим легше вона пристосовується до умов довкілля і тим легше освоює нові форми рухів [2].

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Фізичні вправи вимагають найчастіше неординарного прояву цілого ряду особистісних якостей. Долаючи різні труднощі і керуючи своїми емоціями у процесі занять фізичними вправами, людина виробляє у собі цінні риси й якості характеру (сміливість, наполегливість, працьовитість, рішучість та інші). Заняття фізичними вправами, зазвичай, проводять у колективі. При виконанні фізичних вправ у багатьох випадках дії одного, хто займається, залежать або багато в чому визначають дії іншого. Відбувається хіба що узгодження своїх з мотивами та діями колективу, підпорядкування особистості під загальну стратегію дій. Це проявляється у багатьох рухливих та спортивних іграх. Вміння бути стриманим, підкорити себе волі колективу, знайти одне-єдине правильне рішення і, не зважаючи на свої особисті амбіції, допомогти товаришеві. Ці та багато інших моральних якостей формуються під час занять фізичними вправами. Зміст будь-якої фізичної вправи пов'язаний, зазвичай, з комплексом впливів людини. Професійно дуже важливе для вчителя фізичної культури (тренера з виду спорту) вміння всебічно оцінити зміст використовуваної вправи в педагогічному аспекті, реально визначити можливість використання його різних сторін в освітньо-виховних цілях. Особливості змісту тієї чи іншої фізичної вправи визначаються її формою. Форма фізичної вправи – це певна впорядкованість і узгодженість як процесів, і елементів змісту даної вправи. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню та зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичної вправи обумовлена взаємодією, узгодженістю та зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час цієї вправи. Зовнішня структура фізичної вправи – це його видима форма, що характеризується

співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху. Під способами фізичного виховання розуміються методи застосування фізичних вправ. У фізичному вихованні застосовуються дві групи методів: специфічні (характерні лише процесу фізичного виховання) і загальнопедагогічні (застосовувані навчанням і вихованням). До специфічних методів фізичного виховання належать:

- 1) методи строго регламентованої вправи;
- 2) ігровий метод (використання вправ в ігровій формі);
- 3) метод змагання (використання вправ у формі змагання).

За допомогою цих методів вирішуються конкретні завдання, пов'язані з навчанням техніки виконання фізичних вправ та вихованням фізичних якостей. Загальнопедагогічні методи включають:

- 1) словесні методи;
- 2) методи наочного впливу.

Жодним із методів не можна обмежуватися у методиці фізичного виховання як найкращим.

Тільки оптимальне поєднання названих методів відповідно до методичних засад може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань фізичного виховання [3]. Зміст та форма фізичних вправ тісно взаємопов'язані між собою. Вони утворюють органічну єдність, причому зміст відіграє провідну роль по відношенню до форми.

Для вдосконалення рухової діяльності необхідно забезпечити насамперед відповідну зміну її змістовної сторони. У міру зміни змісту змінюється форма вправи. Зі свого боку форма також впливає на зміст. Недосконала форма не дозволяє повністю розкритися змісту вправи.

Техніка фізичних вправ.

Цільовий результат руху залежить як від змісту, а й водночас від техніки фізичних вправ. Під технікою фізичних вправ розуміють способи виконання рухових дій, з допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно з більшою ефективністю. У фізичній вправі виділяють три фази: підготовчу, основну (провідну) та заключну (завершальну). Підготовча фаза призначена для створення найбільш сприятливих умов виконання головного завдання дії (наприклад, стартове положення бігуна на короткі

дистанції, замах при метанні диска тощо). Основна фаза складається з рухів (або руху), за допомогою яких вирішується головне завдання дії (наприклад, стартовий розгін та біг на дистанції, виконання повороту та фінального зусилля у метанні диска тощо). Заключна фаза завершує дію (наприклад, пробіжка по інерції після фінішу, рухи для збереження рівноваги та погашення інерції тіла після випуску снаряда у метаннях тощо). Ефект фізичних вправ суттєво залежить від біомеханічних характеристик окремих рухів. Розрізняють просторові, часові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів.

Просторові властивості.

До них відносяться положення тіла та його частин (початкове положення та оперативна поза в процесі виконання руху), напрямок, амплітуда, траєкторія. Від вихідного становища великою мірою залежить ефективність наступних дій. Так, наприклад, згинання ніг та замах рук перед відштовхуванням у стрибках з місця багато в чому визначають ефективність наступних дій (відштовхування та політ) та кінцевий результат. Так само важливу роль грає і певна поза у процесі виконання вправи. Від того, наскільки вона буде раціональною, залежить і кінцевий результат. Наприклад, при неправильній посадці ковзаняра утруднюється техніка бігу; неправильна поза при стрибках з трампліна не дозволяє повною мірою використовувати повітряну подушку та здійснювати плануючий політ. Напрямок руху впливає на точність рухової дії та її кінцевий результат. Наприклад, відхилення руки від правильного положення при метанні списа або диска суттєво відбивається на напрямі польоту снаряда. Тому, здійснюючи рухову дію, щоразу вибирають такий напрямок, який найбільше відповідав би раціональній техніці. Раціональна техніка багато в чому залежить від амплітуди у підготовчих чи основних фазах руху.

У багатьох випадках вона визначає:

- тривалість докладання сил і, отже, величину прискорення (що дуже важливо, наприклад, для результату метання);
- повноту розтягування та скорочення м'язів;
- естетику та красу виконуваних рухів, характерних для спортивної та художньої гімнастики, фігурного катання на ковзанах та ін.

Амплітуда рухів залежить від будови суглобів та еластичності зв'язок та м'язів. Істотне значення для ефективності фізичних вправ має траєкторія руху. За формою вона може бути криволінійною та прямолінійною. У багатьох випадках виправданою є округлена форма траєкторії (з недоцільними витратами м'язових зусиль). В інших випадках кращою є прямолінійна форма траєкторії (удар у боксі, укол у фехтуванні тощо).

Тимчасові показники.

До них відноситься тривалість рухів та темп. Тривалість вправи в цілому (бігу, плавання тощо) визначає величину його впливу (навантаження). Тривалість окремих рухів впливає на виконання всієї рухової дії. Темп руху визначається кількістю рухів за одиницю часу. Від цього залежить швидкість переміщення тіла у циклічних вправах (ходьба, біг, плавання тощо). Величина навантаження у вправі також залежить від темпу. Просторово-часові характеристики – це швидкість та прискорення. Вони визначають характер переміщення тіла та його частин у просторі. Від швидкості рухів залежать їх частота (темп), величина навантаження у виконання вправи, результат багатьох рухових процесів (ходьби, бігу, стрибків, метань та інших.).

Динамічні показники.

Вони відображають взаємодію внутрішніх та зовнішніх сил у процесі рухів. Внутрішніми силами є: сили активного скорочення – тяги м'язів, сили пружного, еластичного опору розтягу м'язів та зв'язок, реактивні сили. Однак внутрішні сили не можуть переміщати тіло у просторі без взаємодії із зовнішніми силами. До зовнішніх сил відносяться сили реакції опори, гравітаційні сили (сила тяжіння), тертя та опору зовнішнього середовища (вода, повітря, сніг та ін.), інерційні сили предметів, що переміщаються і т. д. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображає закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність та міру їх зміни (наростання та зменшення) у динаміці дії. Ритм поєднує всі елементи техніки в єдине ціле, є найважливішою інтегральною ознакою техніки рухової дії. Критерії оцінки ефективності техніки.

Під педагогічними критеріями ефективності техніки розуміються ознаки, на

основі яких викладач може визначити (оцінити) міру відповідності спостережуваного ним способу виконання рухової дії. У практиці фізичного виховання використовуються такі критерії оцінки ефективності техніки:

– результативність фізичної вправи (у тому числі спортивний результат);

– параметри еталонної техніки. Сутність його полягає в тому, що зіставляються параметри дії, що спостерігається з параметрами еталонної техніки;

– різниця між реальним результатом та можливим.

Найближчий (слідовий) та кумулятивний ефекти вправ.

Ефект від виконання будь-якої фізичної вправи може спостерігатися безпосередньо в процесі його виконання та після певного проміжку часу. У першому випадку говорять про найближчий ефект вправи, який характеризується, крім іншого, в тому, що настала внаслідок тривалого чи неодноразового виконання вправи у процесі заняття. У другому випадку має місце слідовий ефект вправи. При цьому залежно від інтервалів часу, що проходить до чергового заняття, виділяють наступні фази зміни ефекту вправ: фазу відносної нормалізації, суперкомпенсаторну та редуційну фази. У фазі відносної нормалізації слідовий ефект вправи характеризується розгортанням відновлювальних процесів, що призводять до відновлення оперативної працездатності. У суперконденсаторній фазі слідовий ефект вправи виявляється у відшкодуванні робочих витрат, у компенсації їх «з надлишком», перевищенні рівня оперативної працездатності над вихідним рівнем. У редуційній фазі слідовий ефект вправи втрачається, якщо час між заняттями занадто тривалий. Щоб цього не сталося, необхідно проводити наступні заняття або у фазі відносної нормалізації, або суперконденсаторній фазі. У таких випадках ефект попередніх занять «нашаровуватиметься» на ефект наступних. Внаслідок цього виникає новий ефект системного використання вправ – кумулятивно-хронічний ефект. Він, таким чином є загальним результатом інтеграції (з'єднання) ефектів вправи, що регулярно відтворюється (або системи різних вправ).

У фізичному вихованні головний сенс забезпечення довготривалого кумулятивного ефекту вправ полягає у розвитку тренуваності, збереженні та подальшому поліпшенні фізичної підготовленості. Але кумуляція ефекту вправи може призвести до негативних наслідків, якщо порушуються закономірності фізичного виховання, зокрема, хронічно допускаються надмірні навантаження. Наслідком цього може бути перенапруження, перетренованість тощо [6].

Класифікація фізичних вправ.

Класифікувати фізичні вправи – означає логічно представляти їх як деяку впорядковану сукупність із підрозділом на групи та підгрупи згідно з певними ознаками. У теорії та методиці фізичного виховання створено цілу низку класифікацій фізичних вправ. За ознакою систем фізичного виховання, що історично склалися. Історично в суспільстві склалося так, що все різноманіття фізичних вправ поступово акумулювалося лише у чотирьох.

Типові групи: гімнастика, ігри, спорт, туризм. Кожна з цих груп фізичних вправ має свої суттєві ознаки, але переважно вони відрізняються педагогічними можливостями, специфічним призначенням у системі фізичного виховання, і навіть властивою їм методикою проведення занять. У нашій системі фізичного виховання гімнастика, гра, спорт і туризм дають змогу:

– по-перше, забезпечити всебічне фізичне виховання людини;

– по-друге, задовільнити індивідуальні запити та інтереси багатьох людей у сфері фізичного виховання;

– по-третє, охопити фізкультурними заняттями людей практично протягом усього життя – від елементарних дитячих рухливих ігор до занять вправами з арсеналу лікувальної фізичної культури у літньому віці [4].

За анатомічною ознакою всі фізичні вправи групуються за їх впливом на м'язи рук, ніг, черевного преса, спини і т. д. За допомогою такої класифікації складаються різні комплекси вправ (гігієнічна гімнастика, атлетична гімнастика, розминка тощо). За ознакою їхньої переважної спрямованості на виховання окремих фізичних якостей. Тут вправи класифікуються за такими групами:

а) швидко-силові види вправ, що характеризуються максимальною потужністю

зусиль (наприклад, біг на короткі дистанції, стрибки, метання тощо);

б) вправи циклічного характеру на витривалість (наприклад, біг на середні та довгі дистанції, лижні перегони, плавання тощо);

в) вправи, що вимагають високої координації рухів (наприклад, акробатичні та гімнастичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах тощо);

г) вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей та рухових навичок в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуації та форм дії (наприклад, спортивні ігри, боротьба, бокс, фехтування) [1].

За ознакою біомеханічної структури руху виділяють циклічні, ациклічні та змішані вправи. За ознакою фізіологічних зон потужності розрізняють вправи максимальної, субмаксимальної, великої та помірної потужності. За ознакою спортивної спеціалізації всі вправи поєднують у три групи, змагальні, спеціально підготовчі та загально підготовчі. У будь-якій класифікації вправ передбачається, що кожна вправа має певні ознаки, в залежності від ефективності виконання вправ [5].

Оздоровчі сили природи істотно впливають на осіб які займаються фізичними вправами. Зміни метеорологічних умов (сонячне випромінювання, вплив температури повітря та води, зміни атмосферного тиску на рівні моря та на висоті, рух та іонізація повітря та ін.) викликають певні біохімічні зміни в організмі, які призводять до зміни стану здоров'я та працездатності людини. У процесі фізичного виховання природні сили природи використовуються у двох напрямках:

– як супутні чинники, створюють найсприятливіші умови, у яких здійснюється процес фізичного виховання. Вони доповнюють ефект впливу фізичних вправ на організм, що займаються. Заняття в лісі, на березі водоймища сприяють активізації біологічних процесів, що викликаються фізичними вправами, підвищують загальну працездатність організму, уповільнюють процес стомлення тощо;

– як відносно самостійні засоби оздоровлення та загартовування організму (сонячні, повітряні ванни та водні процедури). За оптимального впливу вони стають формою

активного відпочинку і підвищують ефект відновлення. Однією з головних вимог до використання оздоровчих сил природи є системне та комплексне застосування їх у поєднанні з фізичними вправами.

## 6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Формування потреби до систематичних занять фізичною культурою та спортом вважається сильним чинником виховання особистості. Ця потреба проявляється у

бажанні студентів виконувати нові рухові дії на тлі оптимальних фізичних навантажень; у необхідності самоствердження та посилення позицій власного «Я»; у пізнанні та естетичному задоволенні від рухів; у покращенні спортивних досягнень. Фізична підготовка є основою професійної діяльності тренера з виду спорту, вчителя фізичної культури та в повсякденному житті.

У зв'язку з цим заняття фізичною культурою може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування фізичних якостей у здобувачів освіти різної вікової категорії.

### Література

1. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова, Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с. ; Т. 2. 448 с.
2. О.В. Бісмак. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах : навч. посіб. Вид. Бровін О. В. Харків, 2010. 202 с.
3. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Рута. Кам'янець-Поділ., 2012. 278 с.
4. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL : <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення: 09.02.2016).
5. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Вінник Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця, 2020. 321 с.
6. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі і спорті : Видавничий центр «Академія», 2001. 264 с.

### References

1. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya : u 2 t. / za red. T. YU. Krutsevych, N. YE. Panhelova, O. D. Kryvchykova, Kyiv : Olimpiys'ka literatura, 2017. T. 1. 384 s. ; T. 2. 448 s. O.V. Bismak. Likuval'na fizychna kul'tura u spetsial'nykh medychnykh hrupakh : navch. posib. Vyd. Brovin O. V. Kharkiv, 2010. 202 s.
2. Shyyan B. M., Yedynak H. A., Petryshyn YU. V. Osnovy naukovykh doslidzhen' u fizychnomu vykhovanni ta sporti : navch. posib. Ruta. Kam'yanets'-Podil., 2012. 278 s.
3. Pro Natsional'nu stratehiyu z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukrayini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist' - zdorovyuy sposib zhyttya - zdorova natsiya» : Ukaz Prezydenta Ukrayiny vid 9 lyutoho 2016 roku № 42/2016. URL : <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (data zvernennya: 09.02.2016).
4. Kholodova O.O., Bocharova V.B., Vinnik YU.V. Fizychno vykhovannya. Osnovy rozvytku sylovykh yakostey v atletychniy himnastytsi : navch. posib. Vinnytsya, 2020. 321 s.
5. Zhelyeznyak YU. D., Petrov P. K. Osnovy naukovo-metodychnoyi diyal'nosti u fizychniy kul'turi i sporti : Vydavnychyy tsentr «Akademiya», 2001. 264 s.

### Abstract

HONCHAR Halyna, ZATULYVITER Anastasiia

#### CURRENT ISSUES OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION

*The article examines the data devoted to the design of the content of continuous physical exercises, which depend on general well-being, physical fitness, work capacity, mental activity, psychological and emotional state, and the desire for better results in various spheres of activity.*

*The problem of improving the training of specialists in the field of physical education and sports is becoming more and more urgent every year. The main purpose of physical education is to strengthen health, ensure and improve general physical fitness, eliminate functional deviations, nurture and improve physical qualities, and form professional and applied skills and abilities necessary for future professional activities.*

*The system of physical education is not only related to the acquisition of knowledge, but is a set of elements of physical culture ordered in relation to the purpose of the activity. In our difficult wartime, the search for ways to improve the educational process to the maximum approximation of the effectiveness of physical education in order to create a health-preserving environment and restore the physical and psychological state is intensively underway.*

---

*Educational activity consists in ensuring two main processes - accumulating one's own experience and transferring it in an accessible form to the younger generation. Special attention should be paid to the personal approach, which provides understanding, knowledge, development and self-realization to improve the integrity and harmony of the individual.*

*The content of professional training defines the training technologies, which are considered as part of the training process, which ensures the functioning of the system in accordance with the set goals of the students who are engaged in physical culture.*

*In order to increase the effectiveness of physical exercises, it is necessary to skillfully combine training and pedagogical activities, thereby increasing motivation for physical culture and one's own successes and achievements.*

**Keywords:** *physical education, physical exercises, physical culture, physical development, teacher, classes, health, physical qualities.*

---

**Стаття надійшла до редакції 25.01.2024 р.**