

УДК 37.037

Станєв А.В.¹, Рубан А.К.²

¹ студ.гр. 47П групи Ізмаїльський державний гуманітарний університет

² доц., канд. пед. наук КФВСЗД, НУ Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

У сучасному освітньому та соціокультурному просторі питання фізичного розвитку особистості набувають особливої актуальності, з огляду на зростаючі виклики урбанізованого способу життя, гіподинамії та психоемоційного перенавантаження. Формування рухових якостей та фізичне самовдосконалення розглядаються не лише як складові фізичного виховання, а як інтегративні процеси, що забезпечують гармонійний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності та адаптаційної спроможності. Ці процеси охоплюють не лише біомеханічні та фізіологічні аспекти, а й глибоко пов'язані з психолого-педагогічними, мотиваційними та соціальними чинниками.

Рухові якості — сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координація — є базовими характеристиками, що визначають ефективність рухової діяльності та рівень фізичної підготовленості. Їх розвиток потребує системного підходу, врахування вікових, індивідуальних та функціональних особливостей, а також застосування науково обґрунтованих методик. У свою чергу, фізичне самовдосконалення виступає як свідомий процес вдосконалення власного тіла, рухових навичок і способу життя, що передбачає формування мотивації, самодисципліни та інтеграцію здоров'язбережувальної поведінки у повсякденну діяльність.

Метою даної статті є теоретичне обґрунтування та практичне висвітлення механізмів формування рухових якостей у контексті фізичного самовдосконалення, з урахуванням принципів індивідуалізації, інклюзивності та педагогічної доцільності. Особлива увага приділяється прикладним аспектам — адаптації фізичних навантажень для різних вікових та функціональних груп, а також ролі фізичної активності у формуванні життєвої компетентності та соціальної інтеграції.

Формування рухових якостей та процес фізичного самовдосконалення становлять основу фізичного виховання, яке спрямоване на всебічний розвиток індивіда, зміцнення його здоров'я, підвищення функціональної витривалості та розширення адаптаційного потенціалу організму. У межах сучасної педагогічної практики та валеологічного підходу ці компоненти набувають особливої значущості, оскільки поєднують біологічні, психологічні та соціальні чинники розвитку, слугуючи підґрунтям для формування активної життєвої позиції, самореалізації та соціальної інтеграції особистості.

Рухові якості являють собою комплекс індивідуальних фізичних властивостей, що визначають ефективність виконання рухових дій. До базових рухових якостей належать: м'язова сила, швидкісні характеристики, витривалість, гнучкість та координаційні здібності. Кожна з них має специфічну фізіологічну основу, власні механізми розвитку та потребує відповідних педагогічних умов для формування. Так, сила проявляється у здатності м'язів протидіяти зовнішньому навантаженню або утримувати його; швидкість — у виконанні рухів за мінімальний часовий інтервал; витривалість — у здатності тривалий час зберігати працездатність; гнучкість — у досягненні максимальної амплітуди рухів у суглобах; координація — у точному та узгодженому виконанні складних рухових комбінацій [2, с. 5].

Розвиток рухових якостей здійснюється відповідно до низки дидактичних принципів, серед яких провідними є: систематичність, поступовість, індивідуалізація, варіативність та цілеспрямованість. Систематичність передбачає регулярне застосування фізичних навантажень, що активізують адаптаційні механізми організму. Поступовість забезпечує

контрольоване зростання інтенсивності та складності вправ, запобігаючи перевантаженню та ризику травм. Індивідуалізація дозволяє враховувати вікові, статеві, соматичні та психофізіологічні особливості учасників освітнього процесу, адаптуючи зміст занять до їхніх потреб. Варіативність сприяє підтриманню мотивації та залученню різних функціональних систем організму. Цілеспрямованість забезпечує орієнтацію на конкретні результати, що відповідають особистим або професійним завданням.

На практиці ці принципи реалізуються через різноманітні форми фізичної активності. Наприклад, у роботі з дітьми молодшого шкільного віку розвиток сили може здійснюватися за допомогою вправ з власною вагою — присідань, віджимань, підтягувань на низькій перекладині. У підлітковому віці доцільно застосовувати еластичні стрічки або легкі гантелі. Швидкість формують через ігрові естафети, біг на короткі дистанції, вправи на реакцію. Витривалість розвивається за допомогою тривалих циклічних навантажень — бігу, плавання, спортивної ходьби, велотренувань. Гнучкість — через динамічну та статичну розтяжку, елементи йоги. Координація — через танцювальні рухи, вправи з м'ячем, лазіння, тренування рівноваги.

Фізичне самовдосконалення слід розглядати як усвідомлений, системний процес вдосконалення власного тіла, рухових навичок та функціональних можливостей. Воно охоплює не лише фізичну активність, а й формування мотиваційної установки, розвиток самодисципліни, інтеграцію здоров'язбережувальної поведінки у щоденне життя. Мотивація до самовдосконалення ґрунтується на усвідомленні цінності здоров'я, естетики руху, сили волі та самоповаги. Самодисципліна проявляється у дотриманні режиму дня, тренувального графіка, раціонального харчування та відновлювальних процедур. Щоденна фізична активність — ранкова гімнастика, активні прогулянки, участь у спортивних заходах — сприяє формуванню здорового способу життя. Психоемоційна стабільність, що досягається завдяки руховій активності, позитивно впливає на когнітивні процеси, емоційний стан та соціальну адаптацію [1, с. 194].

У контексті інклюзивної освіти фізичне самовдосконалення набуває особливої ролі як засіб соціалізації, підвищення самооцінки та розвитку автономності. Наприклад, дитина з порушенням слуху, яка бере участь у групових заняттях з адаптивної фізичної культури, не лише покращує свої фізичні показники, а й розвиває комунікативні навички, вчиться взаємодіяти з однолітками, долає внутрішні бар'єри. У цьому випадку фізичне самовдосконалення виступає інструментом особистісного зростання та соціального включення.

Для ефективної реалізації процесу самовдосконалення важливо дотримуватись науково обґрунтованих рекомендацій. Початковий етап має включати оцінку фізичного стану, визначення індивідуальних цілей,

розробку персоналізованої програми занять [3, с. 54]. Корисним є ведення щоденника самоспостереження, що дозволяє відстежувати динаміку змін, аналізувати труднощі, коригувати стратегії. Залучення наставників, тренерів або однодумців сприяє підтримці мотивації та формуванню соціального капіталу. Водночас необхідно забезпечити баланс між навантаженням і відпочинком, оскільки саме у фазі відновлення відбувається адаптація та закріплення досягнутих результатів.

Отже, формування рухових якостей і фізичне самовдосконалення є взаємозалежними процесами, що мають глибоке значення для розвитку особистості. Вони не лише покращують фізичний стан, а й сприяють становленню життєвої компетентності, розвитку здатності до саморегуляції, самореалізації та активної участі в соціальному житті. У сучасному освітньому та соціальному середовищі ці процеси мають бути інтегровані у систему цінностей, педагогічних практик та стратегій, спрямованих на формування здорової, активної та відповідальної особистості.

Формування рухових якостей та фізичне самовдосконалення є взаємопов'язаними процесами, що мають фундаментальне значення для гармонійного розвитку особистості, зміцнення її фізичного, психоемоційного та соціального потенціалу. У межах сучасної освітньої парадигми ці процеси слід розглядати не лише як елемент фізичного виховання, а як інтегративну складову особистісного зростання, самореалізації та соціальної адаптації.

Рухові якості — сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координація — є базовими характеристиками, що визначають ефективність рухової діяльності. Їх розвиток потребує науково обґрунтованого підходу, який враховує принципи систематичності, поступовості, індивідуалізації, варіативності та цілеспрямованості. Практичне застосування цих принципів дозволяє адаптувати фізичні навантаження до вікових, функціональних та психофізіологічних особливостей учасників освітнього процесу, зокрема в умовах інклюзивного навчання.

Фізичне самовдосконалення виступає як свідомий, цілеспрямований процес вдосконалення власного тіла, рухових навичок та способу життя. Воно охоплює мотиваційний, поведінковий та рефлексивний компоненти, сприяє формуванню самодисципліни, здоров'язберезливої поведінки та позитивного ставлення до фізичної активності. У контексті інклюзивної освіти фізичне самовдосконалення виконує важливу роль у розвитку автономності, підвищенні самооцінки та соціальній інтеграції осіб з особливими освітніми потребами.

Таким чином, формування рухових якостей та фізичне самовдосконалення слід розглядати як стратегічний напрям освітньої, реабілітаційної та соціальної роботи, що сприяє розвитку життєвої компетентності, зміцненню здоров'я та формуванню активної, відповідальної

особистості. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку адаптивних методик, інтеграцію міждисциплінарних підходів та створення умов для сталого фізичного розвитку впродовж життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барсукова Т. О. Заверзаєв В. В. Актуальні підходи до вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти. The 7th International scientific and practical conference “Sociological and psychological models of youth communication” (February 18 – 21, 2025) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2025. С. 194-198.

2. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Рошнін І. Г., Головченко О. І., Кметюк Д. І. Генеза наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості в історії психолого-педагогічної думки та поза нею. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. №8. С. 1-17.

3. Шип Н. Є., Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Самостійні заняття фізичною підготовкою. Харків. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. 138 с.