

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

В І С Н И К

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ВІННИЦЬКОГО ГУМАНІТАРНО - ПЕДАГОГІЧНОГО
КОЛЕДЖУ**



ВИПУСК № 2 (49)

Вінниця, 2025

ВІСНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу
РІШЕННЯ

Національної ради України
з питань телебачення та радіомовлення
щодо реєстрації суб'єкта друкованих медіа
№ 967 від 28 вересня 2023 року
Ідентифікатор медіа – R30-01367
Журнал

Журнал присвячений висвітленню широкого спектру теоретичних та прикладних проблем педагогіки, психології, окремих методик та філології, підтримує традиції інтеграції вишівської науки з практикою, сприяє поширенню досвіду наукової, науково-педагогічної та виробничої діяльності, становленню кадрів вищої кваліфікації; розрахований на спеціальну категорію читачів, зокрема педагогічних та науково-педагогічних працівників закладів вищої, середньої та дошкільної освіти, здобувачів освіти та молодих науковців.

Вісник заснований у січні 2012 року, виходить 3 рази на рік

Мова видання: українська, англійська

Тематичні напрями Вісника:

- Інтеграція науки та практики як механізм ефективного розвитку
- Педагогічні та лінгвістичні аспекти викладання
- Германістика та славістика у сучасному науковому просторі
- Психолого-педагогічні умови формування та розвитку особистості вихованця
- Лабораторія педагогічної майстерності та професійного саморозвитку педагога
- Дисемінація передового педагогічного досвіду
- Challenges in Education
- Відомі імена року
- Проби пера
- Конкурси
- Рецензії

Номер затверджено на засіданні Вченої ради
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»
Протокол № 11 від 15 травня 2025 року

Головний редактор: директор КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Войцехівський К.Ф.;
відповідальний редактор: методист коледжу, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, Руда Т.В., **медіа-редактор:** к.пед.н., доц. Марценюк О.Г.

Редакційна колегія: д.пед.н., проф. Мисліцька Н.А., д.філ.н. Войцехівська Н.К., к.філ.н., доц. Січкач С.А. (Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини)

Відповідальність за зміст статей несуть автори
Матеріали видаються в авторській редакції

В 53 Вісник науково-методичних досліджень Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу : Випуск 2(49) /за заг. ред. К.Ф. Войцехівського. Вінниця : Твори, 2025. 165с.

© КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», 2025

ЗМІСТ

НОПЯТІККИ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

АСАУЛЕНКО АНАСТАСІЯ, СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ	5
БАКЛАНСЬКА АЛІНА, ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГРИ ЯК ПРОВІДНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
БЕВЗА ДІАНА, МЕТОДИ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СУЧАСНІЙ РОДИНІ	11
ПОГРЕБНЯК ДІАНА, СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ У РОБОТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	15
ЗАСТАВНІЮК ЛЮБОВ, ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МАТЕМАТИЧНИХ УЯВЛЕНЬ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ...	19
ЗРАЛКО АННА, ІНТЕРАКТИВНІ ДИТЯЧІ СВЯТА В СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	23
ПЕТРИЧКО КАТЕРИНА, ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАРОДНОЇ МАТЕМАТИКИ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	30
ПЛАХОТНА АЛЛА, РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ..	35
ПОСТУПАЙЛО АННА, ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	39
БОГОЦЬКА ВАЛЕНТИНА, СЕГЕДА МИКОЛА, МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА.....	44
СИВАК МАРИНА, РОЗВИТОК ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	47
ПИЛЯВЕЦЬ ТЕТЯНА, РОЗВИТОК МОРАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	51
СОРОЧАН КАРІНА, ПОЗАКЛАСНА РОБОТА В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	56
ШАФАР ІВАННА, РОЛЬ СІМ'Ї У ПСИХОЛОГІЧНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ ПОДІЙ	62
ЯГНІЧ НАТАЛІЯ, ФОРМУВАННЯ СВІДОМОСТІ У СТАРШОМУ ДОШКІЛЬНОМУ ВІСІ.....	65

КУЛЬТУРА, ЛІТЕРАТУРА ТА ФІЛОЛОГІЯ У ДОСЛІДЖЕННЯХ МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

МАРУСІНА ЮЛІЯ, ПОНЯТТЯ КУЛЬТУРИ ТА КУЛЬТУРНОГО «БУМУ»	71
ГУМЕНЮК ІРИНА, КОЛИ ЛЮБОВ УБИВАЄ: ФЕМІНІСТИЧНИЙ І ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПОРТРЕТ РОМАНУ «КОХАННЯ» АНДЖЕЛИ КАРТЕР ..	74
ДОЛІШНЯ КАТЕРИНА, ФРАЗЕОЛОГІЧНІ ОДИНИЦІ З КОМПОНЕНТОМ FOOD В АНГЛІЙСЬКІЙ МОВІ	82

KOLIESNIKOVA IVANNA, SENTENCE AND QUASI-SENTENCES IN MODERN ENGLISH	88
ЛАСКОРУНЬСЬКА АНАСТАСІЯ, ЛЕКСИЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПРИ ПЕРЕКЛАДІ СЛЕНГУ: МІЖ КУЛЬТУРОЮ І МОВНОЮ ГРОЮ	94
ОШІВСЬКА ОЛЕНА, ВЛАСНІ НАЗВИ В АНГЛОМОВНІЙ РЕКЛАМІ	98
СКАЛЕЦЬКА СОФІЯ, ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧНЕ ПОЛЕ "ВІЙНА" В АНГЛОМОВНОМУ ДИСКУРСІ ПРО ВІЙНУ В УКРАЇНІ: АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ І МЕДІЙНОЇ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ	105
СЛЮСАР МАРИНА, COEXISTENCE OF SOCIOLECTS AND REGIONAL DIALECTS IN ENGLISH-SPEAKING COUNTRIES	109
СОЛОМСЬКА ВІКТОРІЯ, STYLISTIC DEVICES IN DIGITAL JOURNALISM: EXPRESSIVE STRATEGIES IN ONLINE MEDIA TEXTS	114
ТИМОШЕНКО ВАДИМ, СИМФОНІЯ ВТРАТИ Й НАДІЇ: КУЛЬТУРНИЙ СИНТЕЗ У РОМАНІ “НОРВЕЗЬКИЙ ЛІС” ХАРУКІ МУРАКАМІ	117

ІННОВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ

ЗВІРИК ЛЮДМИЛА, НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ	123
КЛАНЦАТА ВІКТОРІЯ, ІНТЕРАКТИВНІ ПЛАТФОРМИ ТА МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФОНЕТИЧНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	129
КОЗЮЛЬКО АНАСТАСІЯ, МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ РИС ХАРАКТЕРУ ДІТЕЙ	135
ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО, МАРТИНЮК ВІКТОР, БИСТРИЦЬКИЙ ОЛЕКСАНДР, ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	140
КАСЬКО ОЛЕНА, STEM-ОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ НАВИЧОК У ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ	145
ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО, МАРТИНЮК ВІКТОР, БИСТРИЦЬКИЙ ОЛЕКСАНДР, ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	151
СТОРОЖУК НАТАЛЯ, КАСЬКО ТЕТЯНА, ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ХОРОВОГО ДИРИГУВАННЯ	156
СТРАТІЙЧУК НАТАЛІЯ, МУЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ТВОРЧИЙ РОЗВИТОК	159

ВИМОГИ до підготовки науково-методичних статей Збірника «ВІСНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу»	166
---	-----

3. Синяк, С. Л. Розвиток японської літератури 1945 – початок 2000-их років. *XI Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих науковців «Наука, освіта, суспільство очима молодих»*. 295 с.

4. Норвезький ліс. Moviestape. URL: http://moviestape.lat/katalog_filmiv/drama/1275-norvezkij-lis.html

5. Nemirovich, D. Японський модернізм у світовій літературі. Львів: Видавництво Львівського університету, 2021. 224 с.

6. Фока, М. В. Поетика підтексту в літературно-художніх системах Сходу і Заходу. Кропивницький: МПП «Антураж А», 2018. 22 с.

7. Горголь, Д. Феміністичні мотиви у творчості Харуки Муракамі (на матеріалі роману "Норвезький ліс"). 2023. 34-37 с.

8. Жиленко, І. Р., Мелай, А. «Норвезький ліс» Харуки Муракамі – роман про молодість і для молоді. Журналістська освіта на Сумщині: світові професійні стандарти. 2015. 144 с.

9. Ганзен, Г. Харуки Муракамі та наші роки паломництва. Оксфорд: Oxford University Press, 2016. 256 с.

*Стаття надійшла до редакції
9 травня 2025р*

НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

УДК 796.011.3.422.12

ЗВІРИК ЛЮДМИЛА

здобувачка освіти факультету

педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Науковий керівник: ЛЕЛЯК Л.М.,

голова циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін

Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Вступ. Історія бігу на короткі дистанції – це історія постійного прогресу, пошуку нових методів, технологій та людського прагнення бути швидшим. Від простих змагань у давнину до високотехнологічного сучасного спорту, спринт залишається однією з найзахопливіших та найпрестижніших дисциплін у світі спорту.

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідженням проблеми навчання бігу на короткі дистанції займалися багато фахівців у галузі спортивної науки та легкої атлетики.

Зокрема, Лев Барвінок – український тренер – займався вивченням техніки бігу, та розробкою методик тренування [1].

Видатний італійський вчений Юрій Верхошанський займався вивченням швидкісно-силової підготовки спортсменів, що безпосередньо стосується спринтерського бігу[2].

Також, велику кількість досліджень та розробок методик навчання бігу на короткі дистанції проводять викладачі кафедр легкої атлетики та спортивних закладів вищої освіти. Їхні дослідження охоплюють різні аспекти спринтерського

бігу, зокрема: техніку старту, бігу на дистанції та фінішування, методіку тренування швидкісно-силових якостей, біомеханічний аналіз рухів, психологічну підготовку спринтерів.

Ці дослідження є основою для сучасних методик навчання та тренування спринтерів.

Актуальність. Навчання бігу на короткі дистанції має важливе значення з кількох причин: розвиток фізичних якостей; формування здорового способу життя; виховання особистих якостей; підвищення загальної фізичної підготовленості; соціалізація та спілкування; покращення психологічного стану.

Отже, навчання бігу на короткі дистанції є актуальним не лише для спортсменів, а й для людей, які прагнуть покращити своє фізичне та психологічне здоров'я, а також розвинути важливі особисті якості.

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати ефективність застосування спеціальних вправ у навчанні бігу на короткі дистанції на уроках фізичної культури в закладі загальної освіти.

Виклад основного матеріалу. Біг на короткі дистанції, або спринт – це вид легкоатлетичних вправ, що включає біг з максимальною швидкістю на відносно короткі дистанції. Це одна з найдавніших та найпопулярніших дисциплін легкої атлетики, яка вимагає від спортсмена виняткової швидкості, потужності, реакції та координації [6; 8; 9].

Типовими спринтерськими дистанціями в легкій атлетиці є: 100 метрів, 200 метрів, 400 метрів, естафети 4*100м та 4*400м.

Спринт виконується з граничною інтенсивністю. М'язи працюють з максимальною силою та частотою, серцево-судинна та дихальна системи працюють на межі своїх можливостей.

Хоча головне – швидкість, ефективна техніка бігу є критично важливою для досягнення високих результатів у спринті. Техніка включає в себе низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції (максимальна швидкість), фінішування [8]. Біг на короткі дистанції є ефективним засобом розвитку швидкості, вибухової сили, координації, спритності та загальної фізичної підготовленості.

Таким чином, біг на короткі дистанції – це комплексна, видовищна та важлива дисципліна легкої атлетики, яка вимагає від спортсменів поєднання виняткових фізичних та психологічних якостей, а також ретельної технічної підготовки [9].

Практична експериментальна частина дослідження реалізувалась у Іванівській філії Комунального закладу «Лука-Мелешківський ліцей Лука-Мелешківської сільської ради Вінницької області» протягом лютого – березня 2025 року. Оскільки, згідно аналізу відкритих інформаційних джерел з теми дослідження, найбільш сприятливим віком для початку спеціалізованих тренувань з бігу на короткі дистанції є період 11-15 років, нами було прийнято рішення обрати підліткову вікову категорію здобувачів загальної освіти вказаного закладу. Саме в цьому віці організм підлітків є найбільш адаптованим до розвитку швидкості та засвоєння техніки спринту. Проте, важливо пам'ятати, що головне – це якісний, систематичний та індивідуалізований тренувальний процес,

а також мотивація та наполегливість спортсмена, незалежно від віку початку тренувань.

Були виділені контрольна та експериментальна групи серед хлопців 6-7-х класів. В контрольній було 14, а в експериментальній 12 здобувачів освіти. Для виявлення динаміки зміни рівня сформованості техніки були проведені два заміри: перший – на початку, а другий – наприкінці експерименту. Навчання визначеним біговим вправам відбувалось на початку основної частини уроку. Для оцінювання техніки бігу була залучена група експертів, яка складалася з вчителя фізичної культури та здобувача освіти відділення педагогіки та фінансово-інформаційної діяльності. Експертна група оцінювала техніку виконання бігу по дистанції відносно визначених елементів (основних опорних точок) в системі «виконує – не виконує» та техніку виконання запропонованих бігових вправ за п'ятибальною шкалою. Для проведення експерименту в бігу були виділені основні опорні точки (ООТ): 1. Загальне положення тіла. 2. Біг на передній частині ступні. 3. Підіймання стегна до горизонтального положення без вихлястування гомілки. 4. Випрямлення опорної ноги. 5. Бігові рухи руками. 6. Відштовхування від доріжки. 7. Ненапружене виконання вправи.

Нами було спробовано вирішити проблему дослідження на прикладі бігу по дистанції, як однієї з основних фаз бігу на короткі дистанції за рахунок використання спеціальних бігових вправ: біг через перешкоди, біг по відмітках, біг з високим підійманням стегна, багатоскоки з ноги на ногу, біг стрибками, прискорення. Практична

значимість дослідження полягає в можливості використання запропонованих спеціальних бігових вправ на уроках фізичної культури в середніх класах.

Попередні результати дослідження вказують на те, що школярі контрольної та експериментальної груп дуже близькі за рівнем технічної і фізичної підготовленості.

Через чотири тижні проведення визначених бігових вправ з експериментальною групою в чітко визначеній вище послідовності (загальна кількість проведення всіх вправ складала 6-8*10-15 м з наступним переходом у звичайний біг по дистанції 30-50 м) визначили суттєву різницю в техніці виконання елементів бігу.

По закінченню експерименту провели підсумкове дослідження, де та ж експертна група знову оцінювала техніку бігу по дистанції. Показники правильності виконання здобувачами освіти елементів бігу у підсумковому дослідженні суттєво змінились. Так кількість учнів, які допускають помилки в першому елементі зменшилась на 36,1%, другому на 27,6%, третьому на 41,5%, четвертому на 31,2%, п'ятому на 21,3%, шостому на 37,3% і сьомому на 19,7%.

За допомогою аналізу отриманих результатів встановили взаємозв'язок запропонованих спеціальних бігових вправ.

Визначені статистичні зв'язки свідчать про те, що виконання бігу через перешкоди та бігу по відмітках перед вивченням бігу з високим підійманням стегна є доцільним і високоефективним. Подальше вивчення багатоскоків з ноги

на ногу сприяє оволодінню бігом стрибками, а прискорення остаточно поєднує в собі всі елементи техніки (ООТ). Всі елементи прискорення входять невід'ємною часткою у вище визначені вправи, хоча рівні їх статистичного взаємозв'язку виявились досить різні.

Така програма направлена на організацію моторного змісту рухової дії, яка пов'язана з раціональним використанням робочих механізмів локомоторного апарату, доцільною координацією нервово-м'язових зусиль і формуванням біодинамічної структури рухів.

Проаналізувавши ряд досліджень [1; 5; 6; 8] на тему бігу на короткі дистанції, можемо виділити ряд типових помилок, яких варто уникати в навчанні саме цього виду легкоатлетичних вправ.

Типові помилки на старті: високе положення тазу на старті ускладнює вихід зі стартових колодок та початкове прискорення; занадто ранній або запізнений старт впливає на швидкість реакції та втрату часу, недостатній кут відштовхування зменшує потужність поштовху та довжину перших кроків; помилки у роботі рук на старті несинхронна робота рук та ніг, недостатня амплітуда рухів рук; передчасне випрямлення тулуба зменшує горизонтальну проекцію сили відштовхування, уповільнює розгін.

Методи виправлення цих помилок: використання дзеркала або відеозапису для візуального контролю положення тіла на старті; вправи на відпрацювання стартової позиції з допомогою партнера або тренажерів; багаторазові повторення стартових прискорень на коротких

відрізках з акцентом на правильній техніці; вправи на розвиток стартової сили (стрибки з місця, вистрибування з присіду).

Типові помилки у стартовому розгоні: занадто швидке випрямлення тулуба зменшує горизонтальну швидкість, перехід до бігу по дистанції відбувається рано; недостатня довжина кроків на початку розгону не дозволяє ефективно набирати швидкість; зайве напруження м'язів сковує рухи, зменшує частоту та амплітуду кроків; неправильна робота рук недостатня амплітуда, некоординована з рухами ніг.

Методи виправлення: біг під гірку для формування нахилу тулуба та збільшення довжини кроків; біг по розмічених відрізках з поступовим збільшенням довжини кроків; вправи на розслаблення м'язів під час бігу, дихальні вправи; вправи на узгодження роботи рук та ніг (біг з акцентом на активний рух рук).

Типові помилки у бігу по дистанції: вертикальні коливання надмірні вертикальні рухи тулуба, неекономне витрачання енергії; недостатнє піднімання стегна зменшує довжину кроку та швидкість бігу; завалювання тулуба назад або вперед порушує баланс, знижує ефективність бігу; зустрічні рухи рук перед грудьми зменшують амплітуду рухів, неефективна робота рук; плоска стопа – біг на прямих ногах, відсутність амортизації, неефективне відштовхування; надмірна напруга м'язів плечового поясу сковує дихання, зменшує амплітуду рухів рук.

Методи виправлення: біг з акцентом на високе піднімання стегна, вправи з використанням високої опори для коліна; біг по прямій лінії, утримуючи рівне

положення тулуба; вправи на розслаблення м'язів плечового поясу (махи руками, обертання плечима); бігові вправи з акцентом на постановку стопи на передню частину; контроль за ритмом дихання, дихальні вправи під час бігу.

Типові помилки на фінішуванні: передчасне зниження швидкості перед фінішем – втрата часу та позицій; неправильний нахил тулуба на фініші – неефективне перетинання фінішної лінії; розслаблення та зупинка бігу відразу після фінішу підвищує ризик травм [3; 4; 7].

Методи виправлення: біг на фінішний відрізок з максимальною швидкістю до повної зупинки за фінішною лінією; вправи на імітацію нахилу тулуба на фініші («кидок на стрічку»); концентрація уваги на підтримці швидкості до моменту перетинання фінішної лінії; плавне зниження швидкості та перехід на ходьбу після фінішу.

Систематизувавши передовий педагогічний досвід, можемо сформулювати такі загальні методичні вказівки:

Систематичність та послідовність навчання (перехід від простого до складного, від елементів техніки до цілісної вправи).

Індивідуальний підхід – врахування індивідуальних особливостей кожного учня, темпу навчання, фізичних можливостей.

Позитивна мотивація – створення позитивного емоційного фону на заняттях, заохочення, похвала, використання ігрових елементів.

Регулярний контроль та корекція – систематичне спостереження за технікою

бігу, виявлення та виправлення помилок, використання відеоаналізу, зворотного зв'язку.

Безпека – забезпечення безпечних умов для тренувань, дотримання правил техніки безпеки, запобігання перевантаженням та травматизму.

Комплексний підхід – поєднання навчання техніці з розвитком фізичних якостей, психологічною підготовкою, теоретичними знаннями.

Дотримуючись цих методичних рекомендацій, можна ефективно організувати процес навчання бігу на короткі дистанції для різних вікових груп та рівнів підготовленості, сприяючи досягненню спортивних результатів та загальному фізичному розвитку [8].

Висновки. Дослідження теоретичних та методичних основ навчання бігу на короткі дистанції є важливим для удосконалення навчально-тренувального процесу, розробки ефективних методик та практичних рекомендацій.

Розроблені практичні рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури, тренерами, інструкторами для удосконалення процесу навчання бігу на короткі дистанції та підвищення ефективності тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень в даній галузі можуть бути пов'язані з поглибленим вивченням впливу різних тренувальних засобів та методів на розвиток спеціальних якостей спринтерів, розробкою індивідуалізованих програм навчання бігу на короткі дистанції, використанням сучасних технологій (біомеханічного аналізу, GPS-систем, тощо) у процесі навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Барвінок Л. Д. Курс теоретичної механіки : підручник для студ. ун-тів. Київ : Вища школа, 1991. 415 с.
2. Верхошанский Ю. В. Стрибкові вправи в спорті. Київ: Фізкультура і спорт, 1988. 80 с.
3. Єдинак Г.А. Оцінка ефективності тренувальних програм для розвитку швидкісних якостей у футболістів з використанням спринтерських вправ. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Серія : Фізичне виховання і спорт. 2019. Вип. 2(18). С. 51-58.
4. Ільченко В.І. Вплив засобів корекції на техніку бігу на короткі дистанції у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 147(1). С. 112-117.
5. Клапчук В. М. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2017. 200 с.
6. Костюкевич В.М. Використання засобів легкої атлетики у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів (на прикладі спринтерського бігу). *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. 2016. № 4. С. 21-27.
7. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування: підручник для тренерів. Київ: Олімпійська література, 2015. 220 с.
8. Худолій О.М. Методика викладання спортивних і рухливих ігор та легкої атлетики: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2015. 253 с.
9. Шиян Б. М. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ун-тів та ін-тів. Київ : Вища школа, 1990. 319 с.

Стаття надійшла до редакції
3 травня 2025р