

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Опрелянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

«Олімпійський та професійний спорт». Л., 2004. 20 с.

5. Пятков В. Т. Теорія та методика стрілецького спорту. Л.: Інтеллект-Захід, 1999. 288 с.

6. Сальніков О. Технічні засоби в тренуванні стрільців-спортсменів. Молода спортивна наук.: України : зб. наук, пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2004. Вип. 8. т. 1. С. 255-257.

7. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімп. література. 2005. 258 с.

8. Gibala M.J., Gagnon P.J., Nindl B.C. Military applicability of interval training for health and performance. J Strength Cond Res 2015; 29(Suppl. 11):S40–S45.

9. Vaara JP, Kokko J, Isoranta M et al. Effects of added resistance training on physical fitness, body composition, and serum hormone concentrations during eight weeks of special military training period. J Strength Cond Res 2015; 29(Suppl. 11):S168–S172.

10. Vantarakis A., Chatzinikolaou A., Avloniti A. et al. A 2-month linear periodized resistance exercise training improved musculoskeletal fitness and spec Santtila M., Pihlainen K., Viskari J. et al. Optimal physical training during military basic training period. J Strength Cond Res 2015; 29(Suppl. 11):S154–S157.

Герасимчук А.Ю., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент

Мороз А.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Анотація. У статті експериментально підтверджено, що у школярів, які займаються баскетболом краще розвинуті координаційні здібності, ніж у їх однолітків, які не займаються баскетболом. Доведено ефективність розробленої методики проведення секційних занять футболом у закладах загальної середньої освіти. Вцілому, після використання комплексу

спеціальних вправ з баскетболу, спрямованого на підвищення рівня координаційних здібностей, показники рівня розвитку цих здібностей, у дітей які займались в секції з футболу, достовірно покращились.

Ключові слова: тренування, координаційні здібності, баскетбол, секція.

Постановка проблеми. В даний час не викликає сумнівів необхідність виділення ряду специфічних здібностей в області координаційних детермінант моторики людини, а також потреба в диференційованій і аналітичній їх діагностиці. Вже досягнуто значного прогресу у виявленні специфічних властивостей координаційного потенціалу моторики людини, а також методів і засобів їх діагностики в експериментальних і популяційних дослідженнях. (Волков 2000, Кириченко В. 2016, Круцевич Т. 2003, Скалій 2006 Bolger L.E 2018 та іню.). У вищезгаданих дослідженнях можна простежити, серед іншого, процес конструювання та верифікації лабораторних, комп'ютерних і тестових засобів для діагностики координаційних рухових здібностей та їх елементарних нейро-сенсорних задатків.

Дослідження, присвячені розвитку координаційних здібностей у дітей, показують, що саме в період від 7 до 12 років відбувається формування фундаментального координаційного базису для людини [1, 6]. Цьому процесу передують специфічна комбінація фізіологічних та психологічних передумов. Саме у цей віковий період фізична підготовка школярів надає особливий акцент на розвиток і вдосконалення координаційних здібностей, які відіграють вирішальну роль у процесі володіння руховими навичками.

Ці координаційні здібності сприяють розвитку ключових фізичних якостей, таких як сила, швидкість, спритність і точність рухів, а також їх раціональному використанню. Інші дослідники, такі як В. І. Лях, Л. П. Сергієнко, Р. В. Чопик та інші, також відзначають важливість цього процесу у формуванні фізичної культури та спортивного розвитку сучасної людини.

Отже, період від 7 до 12 років є критичним для розвитку координаційних здібностей, і вони виступають як основний компонент у формуванні рухових навичок та фізичних якостей, необхідних для сучасної людини.

Баскетбол є одним з найважливіших видів спорту, корисних для розвитку навичок, координації та швидкості реакції дітей (Sevim, 1991).

Баскетбол має багато переваг, таких як зміцнення м'язів тіла, формування самооцінки, розвиток рухової координації та самодисципліни, забезпечення розумового розвитку та концентрації уваги, підвищення гнучкості, швидкості та спритності.

Аналіз стану відзначеної проблеми у науковій та методичній літературі вказує на важливий педагогічний потенціал спортивних ігор і зумовлює актуальність нашого дослідження.

Останнім часом доведено, що одним з важливих напрямків розвитку є формування та удосконалення координаційних рухових здібностей. Дослідження показали, що планомірний і правильно акцентований розвиток координаційних здібностей у юних спортсменів має значний вплив на рівень техніко-тактичної майстерності [3, 4].

Одним із найпопулярніших видів фізичної активності є заняття баскетболом.

Мета дослідження – довести ефективність розробленої методики проведення секційних занять футболом у закладах загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Баскетбол є одним з найважливіших видів спорту, корисних для розвитку навичок, координації та швидкості реакції дітей. Баскетбол має багато переваг, таких як зміцнення м'язів тіла, формування самооцінки, розвиток рухової координації та самодисципліни, забезпечення розумового розвитку та концентрації уваги, підвищення гнучкості, швидкості та спритності. Дослідники стверджують, що когнітивна функція є компонентом психомоторики, і що психомоторика фактично складається з поєднання когнітивних, перцептивних і фізичних здібностей.

Моторний розвиток тісно пов'язаний з фізичним і психічним здоров'ям [3], оскільки моторний розвиток - це процес руху організму, який відбувається паралельно з фізичним ростом і розвитком центральної нервової системи [7]. Розуміння психомоторного розвитку дає можливість покращити рухові здібності та підвищити продуктивність.

Моторні навички можуть змінюватися залежно від індивідуальних особливостей та віку [6]. Таким чином, мета програм з розвитку моторики повинна складатися шляхом визначення відповідного часу та форми занять для різних вікових груп. Психомоторні особливості використовують для покращення сили, витривалості, швидкості та координації. Психомоторні особливості охоплюють генетичні здібності та здібності, набуті в процесі розвитку і дозрівання. У контексті розвитку і руху координація формує якості руху або спортивної техніки. Чим більше діти вдосконалюють свої навички, тим більше плавність, динаміка, ритм і реакція покращуються в позитивному напрямку. Розвиток рухових здібностей пов'язаний з розумовим, емоційним і соціальним розвитком особистості. Висока самооцінка своїх рухових здібностей дає людині шанс стати повноцінною особистістю як фізично, так і психологічно.

Значна кількість дітей не досягли високого рівня розвитку основних рухів через відсутність широких можливостей для занять фізичними вправами та фізичної активності, що призводить до їх відставання у спеціалізованих рухах. Оскільки такий недостатній розвиток має негативний вплив на повсякденну життєдіяльність, виправлення цього видається вкрай важливим.

Покращення рухових навичок дітей на оптимальному рівні залежить від можливостей, мотивації та навчання. Їх можна надати дітям, розуміючи рухові навички, а також гендерні, розумові та емоційні аспекти. Крім того, рухові тренування є дуже важливим фактором для покращення особистісних якостей, налагодження стосунків з оточенням та відображення емоцій і думок. Набуття спортивних навичок потребує тривалого періоду тренувань, а розвиток рухових здібностей знаходиться на високому рівні у віці

від 8 до 13 років [3]. Зокрема, в цей період покращується швидкість, аеробна витривалість і швидкість. Тому рухові тренування слід починати в ранньому віці. Дитина - це індивід зі своєю власною оригінальною особистістю, а дитинство - це період, що охоплює гру і навчання [9].

На першому етапі наша науково-дослідна робота носила порівняльний характер. Тобто ми аналізували рівень розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, які займаються баскетболом та які ним не займаються.

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей школярів молодших класів використовувалась розроблена нами батарея тестів, а саме: тест Берпі; статична рівновага за методикою Бондаревського; статична рівновага за методикою Ромберга; тест на рівновагу «Фламінго»; човниковий біг 10 x 5 м.

Дослідження проводилися на базі гуманітарної гімназії м. Рівне. В них брали участь 48 школярів 4-х класів, з яких були одна експериментальна і одна контрольна групи. Кожна група нараховувала 24 особи, з яких 12 хлопчиків і 12 дівчаток. Всі діти, що взяли участь в дослідженні, були практично здорові і знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Провівши тест Берпі нами були отримані такі результати (табл.1)

Таблиця 1.

Рівень розвитку координаційних здібностей (за тестом Берпі)

Результати	Нормативні оцінки, %		
	Вищий	Середній	Низький
Діти, які займаються баскетболом			
Хлопці	50	42	8
Дівчата	42	33	25
Діти, які не займаються баскетболом			
Хлопці	25	33	42
Дівчата	17	67	17

Аналізуючи дані, можна зробити висновок, що високий рівень розвитку координаційних здібностей за даним тестом мають 50%

дітей, що приймали участь у дослідженні, середній - 42%, а низький рівень - 8%.

Порівнявши ці дані із результатами 2-ої групи, ми бачимо що що високі результати показали лише четверта частина хлопців, а 42% показали низький результат, що свідчить про недостатній рівень розвитку координаційних здібностей хлопців, які не займаються баскетболом. Це свідчить про високий рівень розвитку координаційних здібностей хлопців 1-ої групи.

Аналізуючи результати тесту Берпі, що показали дівчата можна стверджувати, що баскетбол позитивно діє на розвиток координаційних здібностей дівчат, адже 42% показали високий результат, 33% середній. Натомість в даній групі є дівчата (25%), які показали низький рівень розвитку координаційних здібностей.

Згідно нормативних оцінок дівчат, що не займаються баскетболом можна зробити висновок, що у них рівень розвитку координаційних здібностей дещо вищий. Більша половини дівчат (67%) мають середній рівень розвитку координаційних здібностей. Натомість в даній групі є дівчата (17%), які показали низький рівень розвитку координаційних здібностей, що є менше ніж в попередній групі. Отже, тренерів потрібно використовувати більше засобів цілеспрямованого впливу на розвиток всіх координаційних здібностей.

Наступним тестом, яким ми запропонували виконати дітям був тест, який визначав рівень розвитку статичної рівноваги за методикою Бондаревського, результати якого подані в таблиці 2.

Таблиця 2.

Рівень розвитку статичної рівноваги (за пробою Бондаревського)

Результати	Нормативні оцінки, %		
	Вищий	Середній	Низький
Діти, які займаються баскетболом			
Хлопці	50	33	17
Дівчата	50	25	25
Діти, які не займаються баскетболом			
Хлопці	25	33	42

Дівчата	42	41	17
---------	----	----	----

Порівнявши результат, які показали хлопці, ми виявили, що високий рівень розвитку статичної рівноваги показали 50% учнів, які займаються баскетболом. В цій же групі були такі діти (17%), які показали низькі результати.

Порівнявши результати із групою, де хлопці не займаються баскетболом ми побачили, що значно більша кількість дітей (42%), мають низькі результати і лише 25% - високі. Тобто, можна зробити висновок, що у хлопців, що займаються баскетболом значно краще розвинена статична рівновага.

З метою аналізу рівня розвитку статичної рівноваги у дівчат двох груп ми також запропонували їм пройти даний тест.

Аналізуючи отримані дані ми бачимо, що майже однакова кількість дівчат з двох груп отримали вищий результат (50% і 42%) і низький (25% і 17%), а середні результати більше у дівчат, які не займаються баскетболом.

Для перевірки надійності отриманих даних ми застосували ще одну контрольну вправу – тест «Фламінго»

Таблиця 3.

Рівень розвитку статичної рівноваги (тест «Фламінго»)

Результати	Нормативні оцінки, %				
	Вищий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький
Діти, які займаються баскетболом					
Хлопці	50	17	25	8	
Дівчата	33	25	25	17	
Діти, які не займаються баскетболом					
Хлопці	25	33	25	17	
Дівчата	34	25	25	8	8

Згідно отриманих результатів, ми бачимо, що половина (50%) тестованих хлопців, які займаються баскетболом продемонстрували високий рівень розвитку статичної рівноваги, четверта частина (25%) середній, 17% вище середнього та лише 8% нижче

середнього. Як бачимо низький рівень взагалі відсутній, що свідчить про добре розвинену статичну рівновагу і дещо суперечує дані попереднього тесту, де були показані низькі результати.

Щодо хлопців, які не займаються баскетболом ми визначили, що 25% тестованих мають високий рівень розвитку статичної рівноваги та 33% вище середнього. Тобто, можна стверджувати, що у школярів, що не займаються баскетболом досить добре розвинена статична рівновага, що знову ж таки дещо суперечить даним, які ми отримали за результатами тесту Бондаревського.

Аналізуючи отримані дані дівчат ми зробили висновок, що рівень розвитку статичної рівноваги дівчат, що займаються баскетболом та дівчат, що не займаються баскетболом майже однакові. Але, зазначимо, що в групі, де дівчата не займаються баскетболом виявився низький результат розвитку статичної рівноваги, тоді як жодна з дівчат, які займаються баскетболом таких низьких результатів не мала. Отримані дані дають неоднозначну відповідь щодо рівня розвитку статичної рівноваги. За результатами двох тестів (Тест Бондаревського та «Фламінго» ми отримали досить розбіжні результати. З метою перевірки та уточнення отриманих результатів ми застосували третій тест для визначення статичної рівноваги за методикою Ромберга.

Таблиця 4.

Рівень розвитку статичної рівноваги(за методикою Ромберга)

Результати	Нормативні оцінки, %	
	задовільно	Незадовільно
Діти, які займаються баскетболом		
Хлопці	58	42
Дівчата	58	42
Діти, які не займаються баскетболом		
Хлопці	42	58
Дівчата	50	50

Для визначення часу утримання статичної пози без відхилень нами був проведений тест за методикою Ромберга, результати якого відображено в таблиці 4.

Згідно отриманих результатів, ми бачимо що у першій групі тестованих більше розвинена статична рівновага – (58%) отримали оцінку задовільно, а решта (42%) – незадовільно, на відміну від хлопців, що не займаються баскетболом - 42% отримали оцінку задовільно, 58% – незадовільно.

Щодо оцінок дівчат, то у першій групі результати подібні до хлопців, а саме 58% показали задовільний рівень розвитку статичної рівноваги і отримали оцінку задовільно, а 42% - незадовільно. Натомість в групі, де дівчата не займаються баскетболом результати розподілились порівну - 50% дівчат мають задовільний рівень розвитку статичної рівноваги і 50% - незадовільний.

Отже, вцілому отримані результати показали, що під час занять баскетболом не приділяється достатня увага розвитку статичної рівноваги, оскільки ця якість не є провідною для баскетболіста. Але, на нашу думку, тренерів варто усунути цей недолік, оскільки молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку усіх координаційних здібностей.

Для оцінки швидкісних і координаційних здібностей школярів нами був проведений човниковий біг 10х15, результати якого відображені в таблиці 5.

Таблиця 5.

**Рівень розвитку швидкісних і координаційних здібностей
(човниковий біг 10х15)**

Результати	Нормативні оцінки, %		
	Вищий	Середній	Низький
Діти, які займаються баскетболом			
Хлопці	50	25	25
Дівчата	34	58	8
Діти, які не займаються баскетболом			
Хлопці	33	33	34
Дівчата	17	58	25

Провівши аналіз отриманих даних ми виявили, що високий рівень прояву даної здібності мають 50% хлопців, що займаються баскетболом і лише 34% хлопців, що не займаються баскетболом.

Тому у першій групі школярів, тобто у тих, хто займається баскетболом більше розвинені швидкісні та координаційні здібності, що, на нашу думку зумовлено специфікою занять баскетболом.

Аналізуючи результати, що показали дівчата, зазначимо, що за даним тестом 58% тестованих як в одній групі, так і в другій мають середній рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей.

Таблиця 6.

Аналіз розвитку координаційних здібностей дітей, які займаються баскетболом та, які не займаються

Координаційні здібності	Діти, які займаються баскетболом		Діти, які не займаються баскетболом	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
1. Спритність (тест Берпі (разів))	20±0,6 високий	19±0,2 середній	16±0,6 низький	17±0,5 середній
2. Статична рівновага, (методика Бондаревського (сек))	23±0,6 високий	22±0,9 високий	20±0,6 середній	21±0,9 середній
3. Тест «Фламінго»(разів)	9±0,7 високий	11±0,5 середній	12±0,3 середній	12±0,9 середній
4. Човниковий біг 10х15(сек)	20,1±0,6 середній	21,9±0,1 середній	21,2±0,2 середній	24±0,8 низький

Узагальнюючи отримані дані подані в таблиці 6, бачимо, що кращий рівень розвитку досліджуваної якості мають дівчата, що займаються баскетболом. 34% високий рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей і лише 8% низький, на противагу 17% і 25% відповідно, дівчата, які не займаються баскетболом. Це

свідчить про недостатній рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей у дівчат, які займаються баскетболом.

При вивченні показників координаційних здібностей слід відмітити, що і в першій, і в другій групах хлопчики показали результати кращі, ніж дівчатка.

Висновки. Таким чином, порівняння результатів показало, що у досліджуваних школярів, які займаються баскетболом зафіксовано кращі результати, ніж у їх однолітків, які не займаються баскетболом.

Отримані результати показали, що під час занять баскетболом не приділяється достатня увага розвитку статичної рівноваги, оскільки ця якість не є провідною для баскетболіста.

Крім того нами було виявлено, що на противагу хлопцям дівчата, які займаються баскетболом мають недостатній рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей.

Отримані дані, дають підставу рекомендувати тренерів усунути виявлені недоліки у фізичній підготовці дітей, оскільки молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку усіх координаційних здібностей.

Вцілому, після використання комплексу спеціальних вправ з баскетболу, спрямованого на підвищення рівня координаційних здібностей, показники рівня розвитку координаційних здібностей достовірно покращились.

Список використаних джерел

1. Базілевський А. Г. Вплив координаційних здібностей на якість ігрової діяльності баскетболістів 14-17 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 1. С. 28-31.
2. Бойченко Б. Ф., Ищенко В. Л., Залойло В. В., Николаенко В. В. . Подготовка юных спортсменов : учебно-методическое пособие. Киев : НУФВСУ, 2005. 145 с.
3. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом : дис. ... канд. пед. : 13.00.02. Вікторія Миколаївна Кириченко ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 206 с.

4. Кириченко В. М. Розвиток координаційних здібностей учнів основної школи на уроках з баскетбол. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2013. № 14. С. 73–77.

5. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков. Теория и методика физического воспитания. 2003. № 2. С. 8-20.

6. Платонов В. Н., Булатова М. М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. Киев : ГИФК, 1992. 52 с.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440с.

8. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. ХДУ. Херсон, 2006. 216 с.

9. Худолій О.М. Іващенко О.В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.

Гоголь Т.В., старший викладач

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Анотація. У статті розглядаються перспективи інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) та їх застосування в освіті. Охарактеризовано основні напрямки застосування ІКТ при формуванні економічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Приділено увагу інноваційній складовій ІКТ, новим підходам до вирішення проблем підвищення рівня якості навчання.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, економічна компетентність, економічні дисципліни, фахівці з фізичної культури і спорту, якість освіти.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»