

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 15

РІВНЕ – 2024

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск
15. 319с.**

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

Бутенко Т.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
Василюк В.М., Бунда М.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....	15
Василюк В.М., Кедич М.О. ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	21
Василюк В.М., Колодич В.О. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....	33
Василюк В.М., Сидор В.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	43
Василюк В.М., Шуляк Ю.В. ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Власюк Г.І. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....	62
Гоголь Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....	71
Гоголь Т.В., Писарчук М.М. ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	82
Давидюк І.В. ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	89

Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....	99
Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	103
Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	112
Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127	127
Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	133
Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....	146
Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	160
Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....	182
Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	188

Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....	191
Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	199
Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....	210
Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....	223
Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	232
Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	239
Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	245
Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	255
Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	272
Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	288

Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	298
Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	306
Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....	312

Василюк В.М., канд. пед. наук, професор
Бунда М.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО

Анотація. У статті проаналізовано основні напрями розвитку і вдосконалення координаційних здібностей дітей 7-10 років на заняттях з тхеквондо, виявлено раціональні підходи до підвищення спортивних результатів та побудови тренувального процесу на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднання компонентів тренувального процесу (його частин, сторін і ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність річного тренувального циклу.

Ключові слова: здібності, координаційні рухи, тхеквондо, тренувальна структура.

Постановка проблеми: Координаційні здібності - це здатність людини виконувати рухи в умовах підвищеної стійкості. До характеристики, що запускає рівень координації, належать складність, точність рухів, а також просторові та часові параметри. Багато дослідників відзначають, що рівень розвитку координаційних здібностей впливає на швидкість засвоєння рухових навичок. Формування цих здібностей, які ви є у здатності контролювати власні рухи, розпочинається з раннього дитинства. Основні рухові навички формуються ще в дошкільному віці. Під час метання на точність діти регулюють свої рухи за допомогою зорового контролю, спостерігаючи за траєкторією рук руху. Це частково відволікає їх від досягнення кінцевої мети. Проте з віком кінестетичний контроль набуває більшого значення, і діти можуть. Точність рухів забезпечується за рахунок фізіологічних процесів і вже сформованим руховим умінням та навичкам. Таким чином, чим більше рухового досвіду набуває дитина, тим швидше вона освоює нові рухи і тим вищий у неї потенціал. Розвиток координації у молодших школярів необхідно забезпечувати в різноманітних формах занять. Досягнувши певного рівня, вправи слід ускладнювати та оновлювати, щоб зберігався елемент новизни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У структурі системи підготовки спортсменів виділяють спортивне тренування, змагання, поза тренувальні і поза змагальні чинники, що підвищують ефективність тренування і змагальної діяльності. Основною ланкою тренувального процесу є спортивне тренування, в якому вирішуються основні завдання підготовки спортсменів [8, 10, 12].

У трактуванні терміну «спортивне тренування» серед фахівців немає єдиних суджень. Згідно із твердженням В. Костюкевича (2014), спортивне тренування як педагогічне явище - це спеціалізований процес фізичного виховання, безпосередньо спрямований на досягнення високих спортивних результатів [15].

В. Келлер (2003) розглядає «спортивне тренування» як керований за науковими, особливо педагогічними, принципами процес спортивного вдосконалення, мета якого – через планомірну і систематичну дію на фізичні можливості і підготовленість спортсмена привести його до високих і рекордних результатів в якому-небудь із видів спорту [16].

На думку В. Платонова (2007), спортивне тренування є спеціалізованим процесом, який оснований на використанні фізичних вправ з метою розвитку і вдосконалення якостей і здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена на досягнення найвищих показників в обраному виді спорту або його конкретній дисципліні.

Визначення тренування походить від англійського слова «training», що означає «вправа». У найвужчому плані тренування довгий час розглядалося фахівцями як цілеспрямоване повторення фізичних вправ.

На нашу думку, найлогічніше поняття «Спортивне тренування» визначив В. Платонов (2014). У його інтерпретації, спортивне тренування – це планований педагогічний процес, що включає навчання спортсмена спортивній техніці і тактиці, розвиток його фізичних здібностей.

На думку В. Костюкевича (2014), не слід ототожнювати поняття «Спортивне тренування» з поняттям «Підготовка

спортсмена», яке розглядається значно ширше за обсягом і змістом і є процесом доцільного використання усієї сукупності чинників (засобів, методів, умов), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсменів і забезпечити необхідну міру їх готовності до спортивних досягнень. Ми розглядаємо спортивне тренування як підсистему, яка входить як структурна одиниця до складу комплексної системи підготовки спортсменів. Згідно з його твердженням таких підсистем три: спортивне тренування, підготовчі змагання, додаткові чинники спортивної підготовки.

У тренувальному процесі при характеристиці та аналізі підготовки спортсмена та з метою визначення його стану біологічних і психологічних змін, що сталися, користуються такими поняттями як «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма» [4, 15].

Підготовленість відображає цілісний ефект спортивної підготовки і характеризує комплексний динамічний стан спортсмена, який є загальним наслідком його підготовки і оцінюється рівнем розвитку фізичних, психічних якостей і мірою освоєння спортивно-технічної і тактичної майстерності [12].

Тренованість характеризується мірою пристосованості організму (в процесі тренування) до певної роботи. Стан тренованості настає внаслідок біологічних (морфологічних і функціональних) змін, що сталися, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренування і виражаються в зростанні його працездатності [15].

Спортивна форма – це певний стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його підготовленості і тренованості, що дозволяє йому досягати максимального результату в змагальній діяльності [13].

Мета дослідження – удосконалити та систематизувати розвиток координаційних здібностей дітей 7-10 років на заняттях з тхеквондо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Правильні рухи тіла, реакція та швидкість удару сприяють збільшенню і фокусуванню потенційної сили. Швидкість має вирішальне

значення у тхеквондо і повинна постійно вдосконалюватися за допомогою простих складових рухів, які поєднуються із загальним рухом тіла. Однак, швидкість без сили є неефективною. Ключовим фактором, що впливає на швидкість і силу, є мета руху. Як і в будь-якій фізичній діяльності, баланс є вкрай важливим, оскільки від нього залежить координація дій. Щоб залучити необхідну силу для удару ногою чи рукою, слід враховувати основні фізичні закони: використання ваги тіла у поєднанні з його швидкістю для перенесення сили в потрібну точку удару. Таким чином зберігається значна частина енергії. Основним змістом фізичної підготовки є розвиток фізичних можливостей людини, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Фізична підготовка має бути спрямована переважно на розвиток тих фізичних здібностей, які є ключовими для обраного.

Швидкість є однією з основних якостей, деякі для спортсменів-тхеквондистів. Згідно з дослідженнями [4] ця фізична якість має генетичну основу. Фізіологічною основою швидкості є лабільність нервово-м'язового апарату. Найефективніший розвиток швидкості відбувається в період найвищої лабільності нервово-м'язових тканин, які тривають. Швидке виконання ударів і захисних дій залежить від здатності спортсмена своєчасно розслабляти м'язи та запускати їхнє розслаблення з миттєвим напруженням.

Під час бою на даянгу великих рухів тхеквондиста народжується як відповідь на дії суперника. У таких умовах критично важливою є швидкість реакції на удари, захисні прийоми чи переміщення противника. У вас є кілька форм прояву швидких здібностей: латентний час рухової реакції (інтервал від моменту появи подразника до початку дії), швидкість. Розвиток швидкості залежить від педагогічних, фізичних і психологічних факторів, які стимулюють здатність спортсмена. У заняттях із віком дітей 8–11 років швидкість доцільно розвиватися переважно за допомогою вправ, спрямованих на підвищення частоти й темпу рухів. І лише у віці 12–15 років тренувальні засоби мають бути орієнтовані на розвиток швидко-силових якостей. У багатьох видах спорту досягнення високих результатів залежить від рівня розвитку сили

[7]. Силу почати як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Як рухова якість, сила стане у здатності створювати й долати опір завдяки роботі м'язів. Сила людини значною мірою залежить від рівня розвитку її м'язової системи. Комплекс рухових проявів, що обґрунтовуються на використанні сили, пов'язаний зі здібностями спортсмена. М'язи давно розвиваються нерівномірно: сильніше розвинені ті, які почали задіюватися в повному житті та під час тренувань. Експерти виділяють вихідні види сильних здібностей, що визначаються:

1. Швидкісно-силові здібності, які проявляються у вільних рухах або під час статичних навантажень,

2. Швидкісно-силові можливості, що виявляються у швидких рухах людини. «Швидка» сила є, мабуть, зафіксованим типом здібностей у спорті, після чого її розвиток забезпечує використання необхідних відомостей,

3. Здатність до вибухового прояву сили, тобто виконання.

Однак виникають випадки, якщо використання силових вправ може негативно вплинути на здоров'я спортсменів. Викликає занепокоєння те, що методи та засоби силової підготовки, розроблені для дорослих спортсменів, часто механічно переносяться в практику роботи з юними спортсменами. У реальному поєднанні семирічна дитина з чорним поясом ніколи не переможе дорослого чоловіка, навіть якщо він зовсім не знайомий з бойовими мистецтвами. Причиною цього є перевага у фізичній силі. Для каратистів, боксерів, кікбоксерів і тхеквондистів залишається два види силових здатностей, швидкість і вибухова сила. У багатьох видах спорту найефективнішим способом досягнення загальної силової підготовки є використання трьох груп фізичних вправ:

1) Вправи з обтяженнями.

2) Вправи з опором (партнера, снаряда).

Вправи ациклічного характеру з переміщенням власного тіла (підтягування, лазіння по канату та ін.). У тхеквондо розвиток силових якостей здійснюється через швидкісно-силові та силові вправи, схожі з іншими видами спорту. Це включає в себе метання,

різні стрибкові вправи, а також тренування з обтяженнями і штангою. Однак вони відрізняються специфічною структурою спеціальної силових підготовки та цільовим використанням вправ, що впливають на розвиток сили окремих груп м'язів. Для порівняння силових здібностей тхеквондистів виділяють показники таких понять, як "абсолютна сила" та "відносна сила". Абсолютною силою вважається максимальна сила, яку спортсмен може проявити в будь-якій руховій дії незалежно від маси його тіла. Відносна сила вимірюється як сила стосовно одного кілограма маси тіла спортсмена. Існує загальна тенденція: з підвищенням маси тіла збільшуються показники абсолютної сили, тоді як відносна сила зменшується. У тхеквондо можна забезпечити широкий спектр технічних дій, для яких необхідний розвиток усіх груп м'язів. Проте у поточному процесі основна увага приділяється розвитку сил самих тих м'язів, які крім залучених до виконання технічних прийомів і змагальних елементів. Організм спортсмена не має окремих механізмів, які б відповідали виключно за фізичні якості. Прояв і розвиток рухових здібностей обґрунтовується на загальній адаптації факторів до навантаження. Це підкреслює важливість розгляду швидкісно-силової підготовки тхеквондиста як окремого аспекту тренувального процесу. Як виявлено в дослідженнях [12], рівень прояву швидкісно-силових якостей залежить не лише від сили.

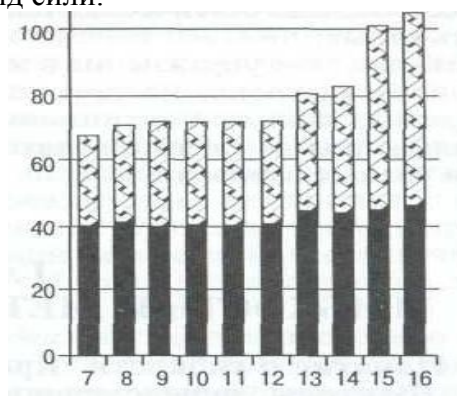


Рис. 1.3 Вікова динаміка витривалості до статичного зусилля у хлопчиків 7-10 років (за М. Ільїним)

Ступінь освоєння спортсменом системи рухів (техніка виду спорту), що відповідає особливостям цього виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів, характеризує його *технічну підготовленість*. Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, що відзначаються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальною діяльністю, називаються *прийомами*. Прийом або декілька прийомів, які вживаються для вирішення певного тактичного завдання, є діяльністю

Висновки. Отримані результати показують, що протягом першого року навчання в групах спеціалізованої базової підготовки у юних бійців значно покращилися показники загальної фізичної підготовки. Зокрема, показник підтягування на перекладині зріс на 33,72 % ($p < 0,001$). Інші досліджувані показники також покращилися, зі змінами в межах від 2,49 % до 27,08 %. Показники спеціальної фізичної підготовки також продемонстрували покращення, у межах від 6,65 % до 7,24 %, що було статистично значущим ($p < 0,02$). Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої методики розвитку фізичних якостей борців з урахуванням їхнього соматотипу. Результати досліджень, проведених серед бійців віком 9–11 років, підтверджують соматотипологічні закономірності у розвитку якісних параметрів рухової діяльності. Тхеквондисти дигестивного соматотипу продемонстрували кращі результати у тестах, що вимагають спритності та координаційних здібностей. Представники м'язового соматотипу виявилися найуспішнішими у більшості тестів, які оцінюють спеціальні якості бійця та швидкісну витривалість. Бійці торакального соматотипу показали найкращі показники м'язової сили та силової витривалості.

Список використаних джерел

1. Алабін В. Г., Алабін А.В, Бізін В.П. Багаторічне тренування юних спортсменів: навч. посібник. Харків: Основа, 1993. С. 115-145.

2. Алабін В. Г., Монахів М.І., Барська Н.П., Перевізник В.І. Координація та методика її вдосконалення. Харків: Фізкультура та спорт, 1999. 40 с.
3. Амонашвілі Ш.А. Психологічні засади педагогіки співробітництва. Київ: Освіта, 1991. 111 с.
4. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Фізична активність та серце: 2-ге вид. Київ: Здоров'я, 1994. 232 с.
5. Апанасенко Г. Л. Фізичний розвиток дітей та підлітків. Київ: Здоров'я, 1985. 80 с.
6. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання у школі: навч. посібн. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.
7. Бондарчук О. Періодизація спортивного тренування. Київ: Олімпійська література, 2005. 304 с.
8. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.
9. Волков Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
10. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка борців. Київ: Різографіка, 2005. 94 с.
11. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
12. Данилко Н., Шульга Н.П. Соматичні показники у спортивній орієнтації та корекції тренувального процесу учнів. Луцьк: Промінь, 1999. 146 с.
13. Данько Т.Г. Характеристика структури функціональної підготовленості борців високої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки: навч. посіб. Харків: Альтаір, 2008. 252 с.
14. Дрюков В. О. Інформаційна база даних комплексного контролю в олімпійських видах боротьби. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. Зб. наук. праць № 2. , ДНДІФКіС. 2004. С. 35 - 38.

15. Загура Ф. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів: (Молода спортивна наука України), 2002. Вип.6, Т.2. С.89-93.
16. Карделіс К.К., Поштаутас А.А. Дослідження інтересів та ставлення школярів до їхньої фізичної активності. Рига: Теорія та практика фізичної культури №7, 1984. С. 26.
17. Карпенчук С.Г. Теорія та методика виховання: навч. посібн. Київ: Вища школа, 1997. 304 с.
18. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів: навч.посіб. Львів: УСА, 1993. 270 с.
19. Клименко В.В., Омельчук В.П. Фізкультура та естетичне виховання. Київ: Радянська школа, 1987. 136 с.
20. Козленко М.П. Фізичну культуру у побут школярів. Київ : Рад. школа, 1979. 95 с.
21. Компанієць Ю. О. Спеціальна фізична підготовка. Підручник. Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
22. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків. Київ: "Поліграф-експрес", 2005. 195 с

Василюк В.М., канд. пед. наук, професор
Кедич М.О., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ

Анотація. У статті проаналізовано використання аналітичних даних для покращення стратегій та тренувань у спорті. Теоретико-методологічні основи підготовки майбутніх спеціалістів з фізичного виховання та спорту висвітлені у роботах (Шинкарук О., В. Василюк, О. Ярмошук та ін.), де акцентується увага на потребі модернізації професійної підготовки спеціалістів, здатних ефективно працювати у сфері фізичної культури і спорту. Наукові дослідження, присвячені модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту, проводили

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 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

Випуск 15

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, 2024. Випуск 15. 319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»