

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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 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

важливими компонентами їхнього фізичного розвитку. Вони також сприяють вихованню дисципліни, відповідальності та внутрішньої мотивації. Крім того, баскетбол формує командний дух та навички співпраці, що є важливими для успішної взаємодії з оточуючими та досягнення спільних цілей. Учні навчаються цінувати фізичну активність та здоровий спосіб життя, стаючи активними учасниками суспільства. Отже, секційні заняття з баскетболу в Новій українській школі відіграють важливу роль у формуванні здорового, фізично активного та відповідального покоління, яке готове до досягнення успіху як на спортивних майданчиках, так і у житті взагалі.

Список використаних джерел

1. Кіндрат В.К., Кашуба А.А., Панчук А.П. Основи баскетболу: навч. посіб. Рівне: Волин. обереги, 2015.: 200 с.
2. Кліщ І. Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. праць, №3, 2009. С. 76-78.
3. Максимова К.О. Вплив засобів баскетболу на функціональний стан учнів середнього шкільного віку: кваліф. роб.: ЗНУ, 2020. 58 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.

Кашуба А.А., доцент

Королевич Д.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ- ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Анотація. У статті досліджено, що сучасний волейбол характеризується високою руховою активністю волейболістів. Ефективне виконання стрибкових та ігрових дій, технічних прийомів, більшості тактичних комбінацій протягом однієї гри або

кількох ігрових днів засноване на високому рівні розвитку фізичних якостей. Гра у волейбол вимагає від спортсменів максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння користуватися набутими навичками. Здійснено аналіз фізичних якостей волейболістів. Встановлено, що фізична підготовка є одним із найважливіших складових частин тренування спортсменів, що спеціалізуються у волейболі. Вона спрямована на розвиток таких рухових якостей, а саме: сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей. Зазвичай фізична підготовка у волейболі поділяється на загальну та спеціальну.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовленість, фізичні якості, тренування, розвиток.

Постановка наукової проблеми. Сучасний волейбол – це не тільки надзвичайно цікава та видовищна гра, а й ефективний засіб фізичного виховання. Ця динамічна гра сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних та вольових якостей. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Заняття волейболом – ефективний засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студентів. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює кістково-зв'язковий та м'язовий апарат, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатобічному розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного та слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення, стійкість та обсяг уваги.

Аналіз останніх джерел і публікацій. В контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють основи спортивного тренування Ю.В. Верхошанський (2005), Н.Г. Озолін (2004), В.М. Платонов (2001), (2004), (2008), Л.П. Матвеев (2010) та методичні аспекти підготовки в спортивних іграх і

зокрема в волейболі Ю. Д. Железняк (2009), Ю. М. Портнов (2006), Ю.Н. Кліщ (2002), А.Г. Фурманов (2007) та ін.

Слід зазначити, що наукові дослідження, присвячені волейболу, більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм і методик підготовки висококваліфікованих гравців. Вони майже не розглядали можливість застосування цієї гри як базового засобу фізичного виховання студентів, а також включення її в їх життєдіяльність для спортивного вдосконалення, активного відпочинку та дозвілля.

Мета дослідження – дослідити особливості покращення фізичної підготовленості волейболістів-початківців засобами волейболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У волейболістів чітко виражена орієнтація на атлетизм, що виявляється у прагненні досягти високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. У волейболі фізичні якості умовно поділяються на загальні та спеціальні. Загальні – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, що значною мірою визначають всебічність фізичного розвитку та здоров'я спортсменів. На високорозвиненій базі вище перерахованих фізичних якостей розвиваються спеціальні фізичні якості, які необхідні для гри у волейбол: "вибухова" сила, швидкість переміщення та стрибучість, швидкісна, стрибова та ігрова витривалість, акробатична та стрибова спритність [3].

Загальна сила – здатність спортсмена долати зовнішній опір чи протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Прояв м'язової сили залежить від концентрованості нервових процесів, що регулюють діяльність м'язового апарату; від фізіологічного характеру м'язів; біохімічних процесів, що відбуваються в працюючих м'язах та ступеня їх втоми; від біомеханічних характеристик руху (довжини плечей важелів, включення в роботу найбільших м'язів та ін.). Величини прояви сили можуть зростати або за рахунок великої маси при невеликих прискореннях (власне силові здібності, наприклад, жим або присідання зі штангою близько граничної ваги), або за рахунок

збільшення швидкості при постійних масах (швидкісно-силові рухи) [5].

Для волейболу найбільш значимі швидкісно-силові здібності. Для розвитку сили велике значення має збільшення м'язової маси за допомогою вправ з навантаженнями. Характерна риса розвитку сили – можливість вибіркового впливу на окремі м'язові групи.

"Вибухова" сила – здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Більшість технічних прийомів у волейболі потребують прояву «вибухової» сили. Для виконання передачі двома руками зверху потрібний певний рівень розвитку сили м'язів кисті; подачі – сили м'язів кисті, плечового поясу та м'язів тулуба; нападаючого удару – комплексний розвиток "вибухової" сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба та ніг. Характер засобів, що застосовуються, повинен відповідати специфіці прояву м'язових зусиль (метання, ударні рухи, стрибки, кидки та ін.) [8].

Стрибучість – здатність волейболіста стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування та других передач. Для появи стрибучості необхідна вибухова сила, прояв якої залежить від розвитку сили певних м'язових груп і швидкості скорочення м'язових волокон. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи з обтяженнями та без них, основні та імітаційні вправи.

Загальна швидкість – здатність здійснювати рухові дії мінімальний для даних умов відрізок часу. Швидкість обумовлюється рухливістю нервових процесів (збудження – гальмування), біохімічними процесами у працюючих м'язах (швидкість розщеплення та відновлення енергії), ступенем володіння технічними прийомами, силовою підготовленістю, рухливістю у суглобах та еластичність сухожиль та м'язів. Для розвитку "загальної" швидкості рухів доцільно використовувати комплексний метод тренування, який передбачає застосування рухливих та спортивних ігор, естафет, ривків та прискорень, гладкого бігу та ігрових вправ.

Найбільш ефективною у розвиток швидкості рухів є різнобічна фізична підготовка з акцентуванням уваги на вправах швидко-силового характеру [4].

Спеціальна швидкість. У волейболі швидкість проявляється у трьох основних формах:

1) швидкість рухової реакції (на сигнал партнера, зміну ігрової ситуації та інших.); 2) гранична швидкість окремих рухів (виконання технічних прийомів); 3) швидкість переміщень – максимально швидке переміщення майданчиком до м'яча з наступним виконанням техніко-тактичних дій.

Під швидкістю рухової реакції розуміють латентний час реагування (поява збудження в рецепторі, передача збудження в ЦНС, перехід збудження нервовими мережами і формування ефекторного сигналу, проведення сигналу до м'яза, збудження м'яза і поява в ньому механічної активності).

Розрізняють прості та складні реакції. Прості реакції – відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий (але який раптово з'явився) сигнал. Складні реакції – майже всі ігрові дії волейболіста належать до типу складних реакцій. До складних реакцій відносяться: реакція на об'єкт, що рухається і реакція з вибором. Реакція на об'єкт (м'яч), що рухається, проявляється таким чином: гравець повинен побачити м'яч, оцінити швидкість і напрямок польоту, вибрати план дій і почати здійснювати його.

Швидкість реакції на об'єкт, що рухається, займає від 0,25 до 1 хв. Основна частка цього часу припадає на фіксацію м'яча, що рухається очима. Ця здатність тренується. Для цього використовують:

- а) збільшення швидкості польоту м'яча;
- б) раптова поява м'яча;
- в) скорочення дистанції.

Реакція з вибором – вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих відповідно до зміни поведінки партнера або ігрової обстановки (гранична швидкість окремих рухів).

Швидкість переміщень – здатність волейболіста максимально швидко переміститися майданчиком для виходу до м'яча з подальшим виконанням технічного прийому. Прояв швидкості переміщення залежить від швидкості протікання нервових процесів у працюючих м'язах, від силової підготовленості спортсмена та інших факторів. Засобами розвитку швидкості переміщень можуть бути ривки та прискорення, імітаційні вправи, вправи з м'ячами, фрагменти гри та гра.

У волейболі всі ці різновиди швидкісних якостей проявляються у поєднанні. Загальна витривалість – здатність тривалий час виконувати будь-яку роботу м'язів без зниження її ефективності. Інакше висловлюючись, витривалість можна визначити, як здатність протистояти втомі [7].

Можна виділити 4 основні типи втоми:

1. Розумне (при грі в шахи та ін.).
2. Сенсорне (втома аналізаторів, наприклад, зорового).
3. Емоційне (після відповідальних змагань).
4. Фізичне (викликане м'язовою діяльністю).

Для волейболу найбільший інтерес становлять третій та четвертий тип втоми.

Фізична втома поділяється на:

- а) локальне (у роботі зайнято менше $1/3$ м'язів тіла);
- б) регіональне (у роботі зайняті від $1/3$ до $2/3$ м'язів тіла);
- в) глобальне (у роботі зайнято понад $2/3$ м'язів тіла) [4].

Основними факторами, що визначають прояв витривалості, є:

- діяльність ЦНС, яка визначає режим роботи м'язів, злагодженість функцій усіх органів та систем;
- функціональні можливості організму, що забезпечують енергетичний обмін;
- вольові якості спортсменів, без яких неможливо підтримувати високу інтенсивність та тривалість фізичної роботи;
- рівень фізичної підготовленості;
- техніка рухів – раціональна техніка рухів зберігає енергію, дозволяє тривало виконувати тренувальні завдання [6, 8].

Загальна витривалість розвивається тривалим і, зазвичай, не інтенсивним впливом фізичних вправ на організм волейболіста.

Швидкісна витривалість – здатність волейболіста виконувати технічні прийоми та переміщення з високою швидкістю протягом усієї гри. М'язова робота для такого виду діяльності відбувається у «безкисневих» умовах. Розвиток та прояв швидкісної витривалості спирається насамперед на високий рівень анаеробної продуктивності, підготовленість опорно - рухового апарату, на силу психічних процесів, на економічність спортивної техніки.

Засобами тренування є бігові вправи, імітаційні, основні вправи, які багаторазово виконуються.

Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового повторного виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними зусиллями м'язів без зниження ефективності техніки і тактики гри.

М'язова робота має регіональний характер і проходить в анаеробних умовах. Здатність продовжувати м'язову роботу в "безкисневих" умовах забезпечується і вольовою підготовкою волейболістів. Засобами тренування є: стрибкові вправи з малими обтяженнями та без них, імітаційні, основні вправи та ін.

Ігрова витривалість – здатність вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання технічних прийомів та тактичних комбінацій протягом усієї гри. Вона об'єднує у собі всі види витривалості та спеціальні фізичні якості. Високий рівень розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму волейболістів, а також спеціальних фізичних якостей – одні з головних факторів підтримки високої працездатності під час гри. Засоби тренування – ігри з великою кількістю партій (6–9) як повними, так і неповними складами (5х5, 4х5, 3х4 і т.д.), використання у гри (у паузах відпочинку) спеціальних завдань [1, 3].

Спритність – здатність керувати своїми рухами та швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки [7]. Спритність у волейболі проявляється при

виконанні всіх техніко-тактичних дій і тісно пов'язана із силою, швидкістю, витривалістю та гнучкістю. Спритність у волейболі умовно поділяється на акробатичну (рухові дії у захисті) та стрибкову (рухові дії у нападі, при блокуванні, при других передачах у стрибку) [6].

Складовими спритності волейболіста є:

- координація рухів (здатність виконувати рухові дії, пропорційно їх у часі, у просторі та по зусиллю (від координації рухів залежать швидкість, точність та своєчасність виконання технічного прийому));
- швидкість і точність дій (від них залежить результативність всієї гри (виконати технічний прийом правильно, а значить виконати його швидко і точно); точність реакції на об'єкт, що рухається, удосконалюється паралельно з розвитком швидкості і залежить від рухливості нервових процесів;
- здатність розподіляти та перемикає увагу – функція, що забезпечується сумарною діяльністю аналізаторів та рухливістю нервових процесів;
- стійкість вестибулярних реакцій (неодмінна умова прояву спритності у грі, яка ґрунтується падіннями, прискореннями, ривками, стрибками, раптовими зупинками).

Надмірне збудження вестибулярного апарату (аналізатора) викликає зниження працездатності інших (зорового, шкірного), що зменшує точність рухів, внаслідок чого з'являються помилки у техніці та тактиці гри [8].

Висока рухливість нервових процесів при прояві спритності дає можливість волейболісту швидко орієнтуватися в ситуаціях, що постійно змінюються, швидко переходити від одних дій до інших. Рівень розвитку спритності значною мірою залежить від того, наскільки розвинена у волейболіста здатність до правильного сприйняття та оцінки власних рухів, становища тіла.

Розвиток спритності волейболіста – це вдосконалення координації рухів, а головне – здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до ситуацій гри, що постійно

змінюються, і володіння своїм тілом у беззаперечному становищі [3].

Гнучкість – здатність спортсмена виконувати рухи у суглобах із великою амплітудою.

Можливість виконувати рухи з великою амплітудою залежить головним чином від форм суглобових поверхонь, гнучкості хребетного стовпа, розтяжності зв'язок, сухожиль, м'язів, від сили м'язів, стану центральної нервової системи, що впливає на тонус м'язів. Гнучкість волейболіста проявляється під час виконання всіх технічних прийомів гри. Тому хороша рухливість у променево-зап'ястковому, ліктьовому та променевому, плечовому суглобах, суглобах хребетного стовпа, а також у тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах сприятиме якісному виконанню технічних прийомів [5].

Висновки. Сучасний волейбол характеризується високою руховою активністю волейболістів. Ефективне виконання стрибкових ігрових дій, технічних прийомів та більшості тактичних комбінацій протягом однієї гри або кількох ігрових днів ґрунтується на високому рівні розвитку фізичних якостей. Основні завдання фізичної підготовки полягають у постійному підвищенні функціональних можливостей організму волейболістів, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Бейгул І.О., Шишкіна О.М. Динаміка показників фізичного розвитку та психоемоційного стану студенток . Молодий вчений. 2017. № 3.1(43.1). С. 37–40.
2. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу: навчально-методичний посібник. Кременчук, 2018. 120 с.
3. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу: навчальний посібник. Київ, 2004. 664с.

4. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. К.: КНТ, 2018. 616 с.

6. Ковцун В.І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів: автореферат дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту. Львів, 2001. 19 с.

7. Носко М. А., Архипов О.А., Жула В.П. .Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: "МП Леся", 2015. 396 с.

Кашуба А.А., доцент

Нестерук М.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті розглянуто основні засоби та методи, що сприяють удосконаленню техніки володіння м'ячем у футболі. Охарактеризовані основи фізичної, технічної та тактичної підготовки футболістів. Проаналізовані аспекти спортивно-ігрового методу у футболі.

Ключові слова: футбол, техніка гри, фізична, технічна і тактична підготовка футболістів.

Постановка наукової проблеми. Одним з головних умов спортивної підготовки є впровадження компетентнісно-орієнтованого підходу в процес освіти, коли на зміну знань, умінь і навичок приходить поняття компетентності. Виховання компетентності більшою мірою, порівняно з традиційним вихованням, орієнтовано на особистісний розвиток учнів, формування у них культури здорового способу життя, здатності до рефлексії, прийняття цінності здоров'я та занять фізичною

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»