

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

Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. Л.: НВФ "Укр. технології", 2004. Т. 4. С. 348-352.

5. Федоров М.П. Педагогічні умови підготовки студентів до роботи з обдарованими дітьми: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 2000. 175 с.

6. Чернишова Е. Стан підготовки майбутнього вчителя до формування в учнів основ знань щодо здоров'я та безпеки життєдіяльності. Рідна школа. 2003. № 12. С. 8–10.

Кашуба А.А., доцент

Жульжик Н.А., здобувачка ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ

Анотація. У статті проаналізовано основні види занять з баскетболу в сучасній НУШ. Визначено вплив секційних занять з баскетболу на фізичний стан учнів.

Ключові слова: баскетбол, учні, фізичний стан, секційні заняття.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де фізична активність та здоровий спосіб життя стають все більш актуальними, особливу увагу приділяють розвитку фізичних якостей молодого покоління. В рамках Нової української школи (НУШ), яка прагне створити сприятливі умови для комплексного розвитку кожної особистості, велика увага приділяється фізичній культурі та спорту. В цьому контексті секційні заняття з баскетболу відіграють невід'ємну роль у формуванні здорового способу життя та фізичного розвитку учнів.

Розглядаючи ключові аспекти ролі секційних занять з баскетболу у покращенні фізичного стану учнів НУШ, можна зосередитись на важливості цього виду спорту для загального фізичного розвитку, вихованні дисципліни та командного духу, а також на стимулюванні активного способу життя серед учнів, що

розширює позитивний вплив баскетболу на здоров'я та самооцінку школярів, а також на їхню соціальну адаптацію з оточенням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив занять баскетболом на морфо-функціональний стан організму школярів, всесторонній і гармонійний розвиток фізичних якостей розглядали у своїх наукових дослідженнях і публікаціях А Гринчак (2018), Ю. Фірсова (2020), Л. Гавенко (2022), А. Костюк (2022), В. Савченко (2022), С. Чулей (2022) і ін.

Мета дослідження полягає в тому, що введення модуля "Баскетбол" до модельної навчальної програми ЗЗСО не лише сприятиме фізичному розвитку учнів, але й створить підґрунтя для подальшого успішного навчання та здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Секційні заняття з баскетболу є ефективним засобом для підвищення фізичного стану учнів Нової української школи. Цей вид спорту активно використовує різноманітні групові та індивідуальні вправи, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей. Перш за все, заняття баскетболом сприяють розвитку загальної фізичної підготовки. Вони включають у себе заняття зі зміцнення м'язів, розвитку швидкості та витривалості. Постійні тренування допомагають учням покращувати свої фізичні здібності та досягати нових висот у своєму розвитку. Далі, баскетбол сприяє розвитку координації рухів та моторики. Гра вимагає точного контролю над тілом, включаючи швидкі та точні рухи, а також відмінний баланс. Ці навички, які набуваються під час тренувань та ігор, корисні не лише на баскетбольному майданчику, а й у повсякденному житті. Крім того, баскетбол сприяє покращенню кардіоваскулярної системи. Інтенсивні тренування та активні ігри сприяють підвищенню серцевого ритму та стимулюють кровообіг. Це допомагає у покращенні загального стану здоров'я та підвищенні витривалості організму.

Отже, секційні заняття з баскетболу в Новій українській школі мають значний потенціал для покращення фізичного стану учнів. Ці заняття сприяють не лише розвитку м'язів та кардіоваскулярної системи, а й формують загальну фізичну

підготовку та розвивають координацію рухів. Секційні заняття з баскетболу грають важливу роль у формуванні дисциплінованості серед учнів Нової української школи [1].

Баскетбол, як і будь-який інший вид спорту, вимагає від гравців дотримання певних правил, точності виконання вправ та відповідальності за власний прогрес. Під час тренувань та матчів, учні вивчають та дотримуються правил гри, які стимулюють їх до дисциплінованості. Вони навчаються слухати інших учасників команди, дотримуватися стратегії тренера та виконувати свої обов'язки на майданчику. Крім того, участь у баскетбольних заняттях допомагає учням розвивати внутрішню дисципліну. Вони навчаються планувати свій час, ставити перед собою конкретні цілі та дотримуватися їх досягнення. Важливим аспектом виховання дисципліни є також відповідальність за власний прогрес у спорті. Учні навчаються визначати свої сильні та слабкі сторони, працювати над ними та постійно покращувати свої навички [2].

Отже, секційні заняття з баскетболу в Новій українській школі сприяють формуванню учнів дисциплінованості, відповідальності та внутрішньої мотивації. Ці якості є важливими не лише на спортивному майданчику, а й у подальшому житті учнів. Розвиток командного духу, секційні заняття з баскетболу в Новій українській школі відіграють ключову роль у формуванні командного духу та сприяють розвитку навичок співпраці серед учнів.

Баскетбол, як командна гра, вимагає від гравців взаємодії та взаєморозуміння для досягнення спільної мети - перемоги. Під час тренувань та ігор, учні вчаться спілкуватися, вирішувати конфлікти та працювати разом як єдина команда. Вони навчаються слухати інших учасників команди, віддавати перевагу колективному інтересу перед індивідуальним та довіряти своїм партнерам на майданчику. Крім того, учні вчаться приймати важливі рішення разом зі своєю командою, розуміючи, що їхні дії впливають на результат гри та успіх команди в цілому. Цей процес розвиває в них навички лідерства, емпатії та взаємопідтримки. Нарешті, гра в баскетбол сприяє формуванню почуття приналежності до спільної

цілі. Учні розуміють, що кожен з них є важливою ланкою в команді, і лише спільними зусиллями вони можуть досягти успіху.

Отже, секційні заняття з баскетболу в Новій українській школі сприяють не лише фізичному розвитку учнів, а й формують у них навички співпраці, командної роботи та взаємопідтримки. Ці якості є важливими для успішної адаптації у суспільстві та досягнення успіху в будь-якій сфері життя. Цініні заняття з баскетболу в Новій українській школі відіграють важливу роль у стимулюванні активного життєвого підходу серед учнів. Гра у баскетбол не лише сприяє фізичному розвитку, а й виховує учнів до цінування фізичної активності та здорового способу життя. По-перше, заняття баскетболом надають учням можливість відчувати радість руху та фізичної активності. Участь у тренуваннях та іграх стимулює їх до активних дій та допомагає позитивно сприймати фізичну активність як необхідну складову щоденного життя. Далі, заняття баскетболом розвивають в учнів інтерес до спорту та фізичної культури. Вони навчаються цінувати переваги активного способу життя та розуміти важливість регулярної фізичної активності для здоров'я та добробуту. Крім того, участь у баскетбольних заняттях стимулює учнів до пошуку нових спортивних викликів та досягнень. Вони навчаються встановлювати та досягати спортивних цілей, що сприяє їхньому особистісному розвитку та самореалізації [3].

Отже, секційні заняття з баскетболу в Новій українській школі підтримують активний життєвий підхід еред учнів, спонукаючи їх до регулярної фізичної активності, цінування здорового способу життя та досягнення нових спортивних досягнень.

Висновки. Секційні заняття з баскетболу в Новій українській школі є не лише ефективним способом покращення фізичного стану учнів, а й важливим елементом їхнього загального розвитку та виховання. Вони сприяють розвитку різних фізичних якостей, вихованню дисципліни, командного духу та активного життєвого підходу. Заняття баскетболом допомагають учням розвивати моторику, координацію рухів, витривалість та силу, що є

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

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»