

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

239-246.

44. Piepoli M.F. Secondary prevention through cardiac rehabilitation: Physical activity counselling and exercise training: Key components of the position paper from the Cardiac Rehabilitation Section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. M.F. Piepoli [et al.]. Eur Heart J Suppl. 2010. № 31. P. 1967-1974.

Кіндрат П.К., канд. юрид. наук, доцент

Кіндрат Н.П., старший викладач

Какай Г.П., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у позакласній роботі з фізичної культури. Зазначено, що традиційні форми позакласних занять часто не відповідають сучасним інтересам учнів, що знижує їх мотивацію до підвищення власної рухової активності. Запропоновані шляхи інтеграції ІКТ передбачають використання: фітнес-додатки, інтерактивні ігри, відеотренування та онлайн-змагання, що сприятимуть підвищенню інтересу школярів до фізичної активності, а також розвитку самоконтролю та самоорганізації. Акцентовано потребу модернізації методик проведення заходів з фізичної культури, зокрема ширше використання віртуальних платформ та гаджетів для проведення позакласних занять.

Визначено перспективи й обмеження застосування ІКТ у позакласній роботі з фізичної культури, що покликані сприяти ширшому залученню школярів до позакласних заходів та забезпечити зростання ефективності їх проведення.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, позакласна робота, фізична культура, спортивно-оздоровчі заходи.

Постановка проблеми. Позакласна робота з фізичного виховання є важливим інструментом для підвищення рівня рухової активності школярів, особливо в умовах недостатньої кількості уроків фізичної культури. Проте традиційні форми позакласної роботи часто не відповідають сучасним інтересам та потребам учнів, що знижує їх мотивацію до занять руховою активністю в цілому. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у позакласній діяльності з фізичної культури дозволяє модернізувати методики проведення занять, зробити їх більш цікавими та адаптованими до індивідуальних потреб учнів.

Інтеграція ІКТ дозволяє підвищити мотивацію учнів до занять фізичною активністю, залучити до процесу школярів із низьким рівнем рухової підготовленості, стимулюючи їх досягати індивідуальних цілей. Такий підхід також сприятиме розвитку навичок самоконтролю та самоорганізації, що є важливими для сучасного покоління.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженнями проблем впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в навчальний процес фізичної культури займалися такі дослідники як: О. Баштовенко, В. Бондаренко, А. Гета, В. Кашуба, О. Корносенко, І. Кульчицька, В. Молчанюк, А. Остапов, А. Рубан, І. Хмельницька, Ю. Юхно та інші. Проте їх дослідження здебільшого стосувались напрямків та методики застосування інформаційних технологій під час проведення занять з фізичної культури. Незважаючи на потенціал ІКТ у фізичному вихованні, їх інтеграція в позакласну роботу поки що залишається недостатньо дослідженою. Існує потреба в розробці моделей, методик і рекомендацій для використання цих технологій у позакласній діяльності, враховуючи вікові, психологічні та фізичні особливості школярів.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні напрямків застосування інформаційно-комунікаційних технологій для підвищення якості рухової активності школярів під час проведення заходів позакласної діяльності

Для чого застосовувались такі **методи дослідження** як теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних наукової та методичної літератури); емпіричні (спостереження, опитування, анкетування); психологічні; педагогічні (педагогічне тестування, моделювання, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перехід української освіти на європейські стандарти підкреслює значущість діяльності вчителя фізичної культури як професіонала, здатного творчо впроваджувати інноваційні методики навчання, враховуючи сучасні виклики та підвищуючи мотивацію школярів до занять фізичною культурою. У фізичній культурі інформаційно-комунікаційні технології відіграють роль інноваційної частини освіти, допомагаючи забезпечити ефективність навчання, розвитку й виховання за допомогою сучасних технічних ресурсів.

Розглядаючи використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичній культурі науковці зазвичай виділяють кілька напрямів: організація навчального процесу, спортивні тренування, позакласна робота та оздоровча фізична культура. [2] Кожен з цих напрямків може бути поділений за своїми цілями на:

1. Освітні завдання: навчання техніці фізичних вправ, застосування знань у повсякденному житті, стимулювання самовдосконалення. Для них притаманним є досягнення підвищення якості виконання за допомогою Інтернет-ресурсів (електронні енциклопедії, відеоуроки), офлайн-інструментів (інтерактивна дошка, навчальні презентації, графіки, таблиці).

2. Оздоровчі завдання: контроль і самоконтроль стану фізичного здоров'я через використання смартфонів і фітнес-гаджетів. Досягнення цілей цих завдань потребує окрім власне пристроїв, які функціонують автономно, завантаження з Інтернету спеціалізованих програм.

3. Виховні завдання: розвиток морально-етичних якостей, формування командного духу й дисципліни. Це завдання ефективніше вирішуються із застосуванням: Інтернет-засобів

(освітні відео, інтерактивні ігри), автономних ресурсів (медіапрезентації, завдання на інтерактивних дошках).

В окрему категорію слід віднести інструменти виконання завдань які диференціюються на дві категорії:

- із використанням комп'ютера (підключення до Інтернету для доступу до матеріалів або роботи з презентаціями).
- без використання комп'ютера (гаджети для автономного використання, інтерактивні дошки без доступу до мережі). [1]

Втілюючи описані завдання через використання зазначених інструментів можна сформулювати множину напрямків імплементації засобів інформаційно-комунікаційних технологій в позакласній роботі.

1. Використання фітнес-додатків для самоконтролю. Учні використовують додатки на смартфонах (наприклад Strava, Google Fit, Nike Training Club) для моніторингу власної фізичної активності. Контроль за якою може бути здійснений вчителем шляхом збору тижневих звітів з цих додатків.

До типових практичних завдань можна віднести:

- челендж «10000 кроків на день», де учні записують свої дані у додаток і діляться результатами.
- встановлення персоніфікованих цілей: наприклад, зафіксувати пробіжку на 2 км із найкращим часом.

2. Організація інтерактивних ігор через віртуальні платформи. Використання ігрових консолей (Xbox Kinect, Nintendo Wii) або VR-гарнітур для проведення індивідуальних та командних віртуальних спортивних змагань.

До типових практичних завдань можна віднести:

- проведення віртуальних чемпіонатів
- проведення віртуальних змагань із боулінгу, тенісу або йоги.
- учні тренують навички гри в баскетбол через інтерактивні симуляції.

3. Колективні відеотренування. Показ відео з вправами чи тренуваннями, створеними тренерами або учнями з подальшим спільним виконанням вправ.

До типових практичних завдань можна віднести:

- проведення онлайн-тренувань із використанням відеоуроків на YouTube.

- групові заняття з фітнесу, виконання вправ у реальному часі під відеоінструкцію під аглядом вчителя.

4. Онлайн-змагання та челенджі в соціальних мережах. Організація спортивних челенджів у соціальних мережах або платформах.

До типових практичних завдань можна віднести:

- відеозмагання на найкраще виконання фізичних вправ (планка, віджимання).

- рейтингова система участі у домашніх тренуваннях із результатами в Google Sheets.

5. Віртуальна картографія для спортивних заходів. Використання онлайн-карт для організації квестів чи марафонів

До типових практичних завдань можна віднести:

- спортивний квест із вказівками на Google Maps.

- вело, або піший пробіг по розробленому маршруту через Strava.

- змагання на найшвидше подолання певної дистанції, коли учні самі прокладають собі маршрут відповідної довжини.

Таким чином інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у позакласні заняття робить фізичну культуру не лише цікавішою, а й більш ефективною для гармонійного розвитку учнів, та сприяє зростанню залученості учнів до рухової активності. Основним обмеженням до ширшого залучення педагогічних рішень на основі ІКТ є стан матеріально-технічного забезпечення закладів освіти.

Не зважаючи на те, що окремі види розглянутих активностей потребують специфічного обладнання (як наприклад ігрові консолі, чи фітнес-трекери), більшість можуть бути реалізовані за допомогою гаджетів наявних в практично будь-якого учня (смартфони). Тому застосування широко розповсюджених цифрових рішень у позакласній діяльності з фізичної культури має значні перспективи.

Ширше залучення засобів інформаційно-комунікаційних технологій в позакласні заходи має значний потенціал та тепло зустрічається школярами. Водночас, враховуючи природу дітей та підлітків, застосування цифрових гаджетів не може мати на меті «використати засіб задля самого використання засобу», а має бути лише компонентою яка дозволяє зв'язати між собою інші методичні та організаційні елементи які формують педагогічний зміст та спрямування такого роду діяльності.

Висновки. Функціональні можливості, широка розповсюдженість та залученість школярів до використання сучасних засобів інформаційно-комунікаційних технологій (смартфони, соціальні мережі) дозволяють суттєво розширити сферу їх застосування. Так використання інтерактивних можливостей дозволяє: використовувати фітнес-додатки для самоконтролю, організовувати інтерактивні ігри через віртуальні платформи, проводити колективні відео тренування, організовувати онлайн-змагання та челенджі в соціальних мережах, використовувати віртуальну картографію для спортивних заходів тощо.

Розроблені організаційно-методичні матеріали описують різні підходи до підвищення якості рухової активності школярів під час позакласних заходів. Вони дозволяють підвищити інтерес до заходів та збільшують мотивацію до щоденних занять руховою активністю

Апробація розроблених методичних рекомендацій показала що не будь-яке застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій автоматично веде до підвищення інтересу до рухової активності у школярів. На підставі отриманих результатів експерименту встановлено, що:

1. одноразові події проведені в змагальному форматі мають більшу залученість аудиторії та вищий ефект на мотивацію до занять руховою активністю;
2. проведення тривалих челенджів потребує проведення проміжних подій для підтримки рівня належної мотивації учасників;

3. застосування цифрових технологій дає змогу динамічно реагувати на навколишні події та адаптовувати заходи у відповідності до них розширюючи, або ж звужуючи обсяги завдань.

Список використаних джерел

1. Кашуба, В., Футорний, С. (2016). Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (21), 81–90. URL: <https://www.sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/308>

2. Назаренко, В. (2016). Переваги і перспективи використання хмарних технологій у навчально-виховному процесі. *Нова педагогічна думка*, (4), 97–99. Вилучено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2016_4_25.

Ковальський В.В., канд. пед. наук, доцент
Лесенчук О.В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО

Анотація. У статті досліджено особливості формування мотивації з фізичного виховання в старшокласників ЗЗСО.

Ключові слова: мотивація, фізичне самовдосконалення, старшокласники, заклади загальної середньої освіти.

Постановка проблеми. Реалії сьогодення вимагають від суспільства сформовану здорову націю, адже здоров'я здобувачів освіти належить до пріоритетних ідеалів і національних інтересів [1].

Ситуація, що склалася в нашій країні, негативно впливає на рівень рухової активності, показники рівня здоров'я школяра, уроки фізичної культури поступово втрачають свою значимість, все це актуалізує проблему проектування нового

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»