

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

фізичної культури та спорту в Україні : матеріали першої республіканської наук. конф. Луцьк : Надсир'я, 1994. С. 169–170.

5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752.

6. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. Фізичне виховання в школі. 2002. № 2. С. 19-23.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Ковальський В.В., канд. пед. наук, доцент
Полюхович Є.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу
ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО
СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ
ЗАНЯТЬ

Анотація. У статті досліджено вплив секційних занять на морфо-функціональний стан юних футболістів.

Ключові слова: футбол, морфо-функціональний стан, секційні заняття, юні футболісти.

Постановка проблеми. Футбол — це не тільки гра з м'ячем, а й свідома фізична підготовка організму людини до великих фізичних навантажень. Щоб показати хороші результати на футбольному полі, юні футболісти повинні розвивати свою витривалість, силу, швидкість та координацію. І одним з найбільш ефективних способів цього є регулярні тренувальні заняття, які допомагають не тільки покращити техніку, а й зміцнити тіло для майбутніх навантажень. Вони є структурованими і систематичними, які проводяться під керівництвом досвідченого тренера. Заняття включають в себе як специфічні вправи для

розвитку футбольних навичок, так і фізичні вправи для загального зміцнення організму. Важливою особливістю таких занять є їх регулярність, адже тільки постійне тренування дозволяє досягати реальних результатів і покращувати фізичні показники.

Мета дослідження – висвітлити вплив тренувальних занять з футболу на морфо-функціональний стан юних футболістів.

Виклад основного матеріалу. Морфо-функціональний стан людини (спортсмена) — це сукупність фізіологічних характеристик, які визначають здатність організму витримувати навантаження під час фізичної активності.

Для юного футболіста важливо поступово вдосконалювати ці характеристики, щоб уникнути перенавантажень та травм. Тренувальні заняття сприяють розвитку основних фізичних якостей, таких як:

- сила — через вправи на зміцнення м'язів. Це важливо для гравців, щоб вони могли ефективно протистояти суперникам на полі, швидко змінювати напрямок і виконувати технічні елементи з великою силою;

- швидкість і спритність — через бігові вправи, стрибки та зміни напрямку. Розвиток цих якостей дозволяє футболістам швидко реагувати на ситуацію на полі та робити точні дії в момент гри;

- витривалість — через кардіонавантаження, що покращують роботу серцево-судинної системи. Це дозволяє гравцям утримувати високий рівень енергії протягом всього матчу;

- гнучкість та координація — через вправи на розтяжку і баланс. Це сприяє зниженню ризику травм та дозволяє краще виконувати технічні елементи гри [2].

На тренувальних заняттях важливо включати різноманітні вправи, які сприяють розвитку усіх необхідних фізичних якостей. Тренувальні заняття є важливим чинником покращення морфо-функціонального стану з декількох причин, особливо для юних футболістів, оскільки вони сприяють всебічному розвитку фізичних і психологічних якостей, необхідних для досягнення успіху в спорті.

Тренувальні заняття надають можливість юним футболістам вдосконалювати свої технічні вміння: роботу з м'ячем, точність пасів, удари по воротах, захист. Регулярне виконання технічних вправ дозволяє гравцям набутися впевненості в своїх силах і здатності виконувати складні дії навіть під тиском.

Фізична підготовка, включаючи вправи на зміцнення м'язів, суглобів і зв'язок, знижує ризик травм, що можуть виникати під час інтенсивної гри або неправильної техніки виконання рухів. Систематичні тренування на розвитку гнучкості, координації і сили допомагають підготувати тіло до навантажень і зменшують шанси на серйозні травми.

Тренувальні заняття не тільки розвивають фізичні та технічні навички, а й сприяють формуванню дисципліни та командної взаємодії. Футбол — це командний вид спорту, і тренування допомагають юним гравцям зрозуміти важливість співпраці, взаємної підтримки та відповідальності перед командою.

Регулярні тренування допомагають молодим спортсменам формувати стійкість до стресових ситуацій, що може бути корисним під час матчів. Вони вчать концентруватися, контролювати емоції, долати труднощі та працювати на результат.

Тренування дають можливість тренерам оцінити сильні та слабкі сторони кожного гравця і коригувати програму тренувань для їх індивідуального розвитку. Це допомагає забезпечити правильний фізичний і технічний прогрес кожного футболіста, враховуючи його здібності та потреби.

Регулярні тренувальні заняття є основою підготовки до змагань і турнірів. Вони допомагають гравцям бути фізично готовими до високих навантажень під час матчів, забезпечуючи кращу витривалість, швидкість і тактичну обізнаність.

Висновки. Тренувальні заняття є критично важливими для розвитку юних футболістів, оскільки вони сприяють розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних навичок, які є необхідними для досягнення високих результатів у футболі. Отже секційні заняття з футболу 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. Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Напрямки удосконалення технікотактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 15–23.
2. Ефективність виконання стандартних положень у футболі / Виноградський Б. та ін. Спортивна наука України. 2016. № 3 (73). С. 9–14.
3. Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів. Львів: ЛДУФК. 2014. 248 с.
4. Матяш В., Митова Е. Анализ характерных ошибок у юных футболистов при выполнении тестов по технической подготовленности. Спортивный вісник Придніпров'я. 2016. №2. С. 99–104.
5. Мітова О., Онищенко В. Модель комплексного контролю на етапі початкової підготовки у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2015. Вип. 10 (65) С.108–12.

Панчук А.П., канд. пед. наук, доцент

Дутчак В.В., старший викладач

Дутчак А.В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА

Анотація. У статті розглянуто основні методичні аспекти фізичної реабілітації при переломах хребта, зокрема для чоловіків і жінок другого зрілого віку.

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»