

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

12. Чухрай Н.І. Маркетинг інновацій: підручник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2011. 256 с.

Панчук А.П., канд. пед. наук, доцент

Панчук І.В., старший викладач

Розумна В.В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Анотація. У статті проаналізовано вплив пандемії та військового стану на фітнес-сектор та споживчу поведінку відвідувачів спортзалів. З'ясовано основні пріоритети розвитку фітнес індустрії в світі. Виявлено особливості існування фітнес індустрії в Україні та спрогнозовано тенденції споживачів фітнес послуг в умовах військового стану. Визначено дев'ять ключових напрямків, на які слід звернути увагу в секторі фітнесу: поведінка споживачів, задоволеність споживачів, лояльність, якість послуг, управлінська та спортивна політика, інновації, спільне створення цінностей, виміри фітнес-послуг та організаційна ефективність.

Ключові слова: фітнес індустрія, спортивні клуби, послуги, прогноз.

Постановка проблеми. За останні роки в умовах карантину, через пандемію COVID-19 та через повномасштабне вторгнення, фітнес-індустрія зазнала значних фінансових втрат, оскільки тисячі тренажерних залів та фітнес клубів закрилися або були зруйновані.

До пандемії коронавірусу фітнес-індустрія була зростаючим сектором у всьому світі, як з точки зору кількості членів, так і клубів; навіть до глобальної пандемії існували онлайн-тренування та технологічні інновації. Після COVID-19 доходи різко впали, і багато спортзалів припинили свою діяльність. Споживачі купували обладнання для домашнього використання та переключилися на різні види тренувань онлайн або на свіжому повітрі [1-7].

В умовах військового стану галузь чекають на серйозні зміни, варто шукати нові форми взаємодії з клієнтом. Але не варто забувати, що сьогодні йдеться не просто про конкуренцію онлайн і офлайн-фітнесу. Йдеться про виживання бізнесу в умовах, коли надання послуг у режимі офлайн неможливе, а люди все більше урізають свої витрати. Тож створення якогось гібридного, гейміфікованого формату стає для клубів неминучістю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки почали з'являтися наукові дослідження щодо індустрії фітнесу. Зокрема, аналіз методичних принципів фітнесу розглядалось у роботах Ю.В.Менхіна, А.В.Менхіна (2002); Т.А.Кудри (2002); В.С.Борілкевича (2003); В.І.Григор'єва, В.С.Сімонова (2006). Класифікацію засобів оздоровчого фітнесу розглядала Беляк Ю.І. (2015). Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу розглядала Чеховська Л. (2019).

Кілька досліджень[4-11] виявили негативний вплив COVID-19 на фізичну активність. Майже в усіх країнах була закрита вся другорядна інфраструктура, така як спортивні клуби, фітнес-центри та громадські спортивні майданчики. Під час закриття спортзалів було дозволено відвідувати лише професійним спортсменам, але це не допомогло широким верствам населення, оскільки вони становлять дуже малу частку відвідувачів. Лише цифрова модель і, можливо, приватні тренування були доступні широкому загалу вдома або на відкритому повітрі.

Визначають дев'ять ключових напрямків досліджень, на які слід звернути увагу в секторі фітнесу: поведінка споживачів, задоволеність споживачів, лояльність, якість послуг, управлінська та спортивна політика, інновації, спільне створення цінностей, виміри фітнес-послуг та організаційна ефективність [9-11].

Безумовно ефективним є застосування маркетингу у сфері фітнес-послуг, орієнтованих на аудиторію, яка приділяє увагу спортивному та здоровому способу життя. Ситуація щодо розробки цієї теми на сьогоднішній день не відповідає практичним потребам суб'єктів запиту та пропозиції. Це пояснюється тим, що загальна теорія маркетингу, розроблена вітчизняними вченими, не знайшла

достатнього застосування на ринку фітнес-послуг і не враховує відповідну специфіку як цього особливого сегмента об'єкта ринкових відносин.

Іншими словами, хоча маркетинг може бути корисним і ефективним інструментом у фітнес-індустрії, його теоретичні основи, розроблені в рамках загальної маркетингової теорії, не завжди враховують національні особливості. Тому є потреба в подальших дослідженнях та адаптації маркетингових підходів до специфіки фітнес-індустрії.

Ми припустили, що вподобання відвідувачів спортзалів змінилися, і спортзали могли б процвітати, якби змінили свої бізнес-моделі.

Мета дослідження – проаналізувати як пандемія та військовий стан вплинули на фітнес-сектор та споживчу поведінку відвідувачів спортзалів.

Методи дослідження. аналіз та узагальнення даних літературних джерел, порівняння та зіставлення (компаративний аналіз), SWOT аналіз, соціологічні методи, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Про поточний стан фітнес-індустрії на міжнародному рівні доступно набагато більше інформації, ніж в Україні і це спричинене в першу чергу військовим станом в країні. З цієї причини однією з цілей цієї роботи є розкриття ситуації в Україні та надання більш глибокого розуміння сектору не лише за допомогою вторинних, але й первинних досліджень.

Після 24 лютого 2022 року воєнні події вплинули на всі аспекти нашого життя.

Було проведено дослідження, спрямоване на розуміння того, як змінилися вимоги клієнтів та підходів тренерів з того часу. Крім того, виявлені загальні трансформації у фітнес-індустрії.

В опитуванні взяли участь 104 особи, з яких 76,5% є тренерами. Решта учасників опитування представлені власниками спортивних клубів, менеджерами з продажу та адміністраторами.

Серед опитуваних тренерів найпопулярнішими напрямками фітнесу є: Функціональний тренінг з обладнанням - 45,7%; групові тренування, такі як тай-бо, силові тренування та степ-аеробіка - 42,4%; тренування в тренажерному залі - 40,1%; стретчінг - 35,5%; пілатес - 22,9%; реабілітаційні тренування - 22,2%.

Найменший відсоток тренерів спеціалізується на аквафітнесі, дитячому фітнесі та дієтології, і цей показник становить менше 18%.

Результати опитування показали, що після подій з 24 лютого 2022 року 62,6% тренерів залишилося в Україні у власному місті, 22,5% переїхали в інше місто чи область.

Наразі 90,1% тренерів вже відновили свою роботу, з них половина повернулася до тренувань навесні 2022 року. Також 56,7% тренерів повідомили, що кількість клієнтів зросла з періодом до повномасштабного вторгнення. Додатково, 60,6% опитуваних підвищили вартість своїх послуг.

Зазначено, що 59,6% тренерів підвищили свій професійний рівень після вказаних подій. Це призвело до позитивних змін у їхньому доході та збільшення кількості клієнтів. Крім того, половина тренерів відкрила нові напрямки фітнесу, причому 27,8% опитаних вибрали один новий напрямок, а 21,7% відкрили два або більше нових напрямків. 37,4% тренерів не змінили своїх знань, а 13,1% планують вивчати нові аспекти в майбутньому.

Починаючи з 24 лютого 2022 року, багато клієнтів виявили зміну своєї потреби. Зараз основними запитами є потреба в реабілітації, емоційному відпочинку та релаксації, відновленні фізичного і емоційного стану спокою. Внаслідок цього тренери вимушені адаптували свій підхід, включаючи такі аспекти:

- Забезпечення більшої підтримки та особистого спілкування з клієнтами.
- Адаптація навантаження відповідно до рівня втоми та психологічного стану клієнта.
- Розширення різноманітності тренувань, робота над їх більш універсальним характером.

Також варто відзначити, що зараз молоді клієнти та тренери надають перевагу офлайн-тренуванням, це становить 52% від загальної кількості. Тільки 8,2% об'єднують онлайн-тренування, а 39,8% об'єднують обидва ці формати [7].

Аналіз відповідей виявив, що більшість тренерів втратили своїх клієнтів, але водночас привернули нових. Вартість їх послуг зросла, із цим також збільшилася кількість клієнтів. У поточний час клієнти вимагають більш індивідуального та емпатичного підходу.

Тренери продовжують підвищувати свою кваліфікацію та освоюють нові напрямки фітнесу.

Попри повномасштабне вторгнення та внутрішні виклики, попит на фітнес серед українців залишається. Людям потрібне нервово розвантаження, яке можна знайти через тренування. Тому для тренерів зараз і в майбутньому існує багато роботи.

У майбутньому українцям буде потрібна допомога тренерам у покращенні фізичного та психологічного стану: реабілітація військових, відновлення мобільності цивільних громадян, проведення свідомих тренувань для покращення здоров'я. Таким чином, є можливість впливати на сприйняття фітнесу як на ресурс для виробництва енергії та підвищення якості життя.

Тренерам також важливо приділяти більше уваги психоемоційному стану своїх клієнтів. Підвищувати навантаження відповідно до рівня втоми, слідкувати за їх настроєм, допомагати їм відволікатися від негативних думок через впровадження нових вправ та методів.

В умовах війни, гібридний фітнес - це не майбутнє, це вже сьогодні; більшість опитаних нами колишніх відвідувачів спортзалів (43%) віддали перевагу саме цьому варіанту. Це пов'язано з потребою в багатоканальних рішеннях. Ми вважаємо, що побачимо подальшу інтеграцію цифрового та фізичного досвіду у фітнес-секторі.

Окрім розробки гібридних абонементів або абонементів онлайн, хорошим напрямком може бути посилення уваги до оздоровчих занять та занять для душі й тіла, різних видів тренувань для членів різних поколінь, а також перетворення клубів на

«соціальні осередки» для звичайних відвідувачів. Потенціал для колективних дій, кращого обміну інформацією та спільного навчання вимагає потужної адвокації та спілкової організації; спільні дії, можливо, могли б досягти більшого на державному рівні, ніж це було дотепер.

На основі нашого дослідження ми припускаємо, що найбільш вірогідним сценарієм є посилення гібридної моделі і це може розглядатися як величезна можливість для бізнесу, а також для бізнес- та соціальних інновацій. Той самий підхід - гібридна модель - можна побачити в роботі, освіті, медицині і навіть в індустрії розваг.

Висновки. У найближчі роки буде багато нагальних пріоритетів у сфері охорони здоров'я, які конкуруватимуть за ресурси в Україні внаслідок військового вторгнення Росії. Пошкодження та перебої у наданні звичайних медичних послуг у поєднанні з травматичними ушкодженнями, пов'язаними з конфліктом, і вимушеним переміщенням мільйонів людей, призведуть до величезного зростання потреб у реабілітації.

У майбутньому українцям буде потрібна допомога тренерам у покращенні фізичного та психологічного стану: реабілітація військових, відновлення мобільності цивільних громадян, проведення свідомих тренувань для покращення здоров'я. Таким чином, є можливість впливати на сприйняття фітнесу як на ресурс для виробництва енергії та підвищення якості життя.

Тренерам також важливо приділяти більше уваги психоемоційному стану своїх клієнтів. Підвищувати навантаження відповідно до рівня втоми, слідкувати за їх настроєм, допомагати їм відволікатися від негативних думок через впровадження нових вправ та методів.

На основі нашого дослідження стверджуємо, що вподобання відвідувачів спортзалів змінилися, і спортзали будуть процвітати, якщо вони зможуть змінити свої бізнес-моделі та підхід зосередитися на душі, тілі та зовнішності.

Окрім розробки гібридних абонементів або абонементів онлайн, хорошим напрямком може бути посилення уваги до

оздоровчих занять та занять для душі й тіла, різних видів тренувань для членів різних поколінь, а також перетворення клубів на «соціальні осередки» для звичайних відвідувачів. Потенціал для колективних дій, кращого обміну інформацією та спільного навчання вимагає потужної адвокації та спількової організації; спільні дії, можливо, могли б досягти більшого на державному рівні, ніж це було дотепер. Проте, для розуміння і вдосконалення гібридних операцій потрібні подальші дослідження.

Список використаних джерел

1. Бистра І.І., Чайченко Н.Л., Клименко Г.В., Ковальова А.О. Аналіз ринку фітнес-послуг в оздоровчо-спортивній сфері в умовах карантину. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2021. Вип. 81. С. 30–33.
2. Богоявленський О.В., Попова І.В. Маркетингові стратегії у розвитку фітнес-індустрії. Науково-практичний журнал «Інфраструктура ринку», 2019. Вип. 32. С. 89–95.
3. Вавілов В. Тренди не завжди сприяють прибутковості бізнесу. Дайджест FitnessConnectUa. Січень-лютий 2019. Режим доступу: https://old.fitnessconnect.com.ua/plugins/content/pdf_embed/assets/viewer/pdfjs/web/viewer.html?file=%2Ffiles%2Fdigest%2F2018%2Ftrends2019.Pdf (дата звернення: 15.03.2022)
4. Василенко М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : 36. наук. пр. Харків: ХДЛДМ (ХХПІ), 2012. No 11. С. 186–188.
5. Воробйова А., Ковальова Н., Юрченко О., Ковальов В. Фітнес-тренди 2020. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. No 1. С. 230–237.
6. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2023. Режим доступу: <https://fitcurves.org/wp-content/themes/fitcurves/new/2018.pdf>.
7. Ільченко С. М. Маркетингові дослідження : навч. посіб. для студ. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 192 с.
8. Котуранова Т., Железна М. Стра-тегічні аспекти підвищення конкуренто-спроможності фітнес-клубів м. Дніпра.

Економічний простір : Зб. наук. пр. Дніпро, 2022. No 179. С. 159–163. DOI:<https://doi.org/10.32782/2224-6282/179-24>

9. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. К.: Олімпійська література, 2007. 216 с.

10. Мічуда Ю.П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту:навч. посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 152 с.

11. Як повномасштабне вторгнення вплинуло на фітнес-індустрію у 2022-2023 роках. Режим доступу: <https://fitnessacademy.com.ua/articles/iak-povnomasshtabne-vtorhnennia-vplynulo-na-fitness-industrii-u-2022-2023-rokakh/>

Семенович С.В., доцент

Окерешко М.О., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація. У статті розкривається питання удосконалення швидкісно-силових якостей юних футболістів на етапі початкової підготовки. Визначено, що розвиток цих фізичних якостей є критично важливим для успішного виконання технічних і тактичних завдань у футболі. Пропонується інтеграція елементів легкої атлетики в тренувальний процес юних спортсменів, що дозволяє не лише покращити їхні фізичні показники, а й сприяє формуванню загальної витривалості та координації рухів. На основі аналізу існуючих досліджень і практичного досвіду, в статті наведено конкретні методи і вправи, які можуть бути включені до програми тренувань юних футболістів.

Ключові слова: футбол, юні спортсмени, швидкісно-силові якості, легка атлетика, початкова підготовка, тренувальний процес.

Футбол, як один з найпопулярніших видів спорту, вимагає від спортсменів високих швидкісно-силових характеристик. На етапі

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»