

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Рівненський державний гуманітарний університет**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І**  
**РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Збірник наукових праць*

**ВИПУСК 14**

**РІВНЕ – 2023**

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:  
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск  
14. 440с.**

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

|                                                                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....</b>               | <b>9</b>  |
| <b>Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....</b>                     | <b>20</b> |
| <b>Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ .....</b>                                               | <b>29</b> |
| <b>Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....</b> | <b>38</b> |
| <b>Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....</b>                          | <b>45</b> |
| <b>Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....</b>                                                              | <b>57</b> |
| <b>Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....</b>                                          | <b>67</b> |
| <b>Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....</b>                     | <b>77</b> |
| <b>Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....</b>                  | <b>88</b> |

|                                                                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....</b>                             | <b>99</b>  |
| <b>Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b>                                    | <b>108</b> |
| <b>Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....</b> | <b>119</b> |
| <b>Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>        | <b>126</b> |
| <b>Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>                                                            | <b>135</b> |
| <b>Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО .....</b>                                                                   | <b>140</b> |
| <b>Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....</b>                                                 | <b>145</b> |
| <b>Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>                | <b>150</b> |
| <b>Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО .....</b>                             | <b>155</b> |
| <b>Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....</b>                                           | <b>160</b> |

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ</b>  | 166 |
| <b>Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ</b>                                      | 175 |
| <b>Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b>                                | 187 |
| <b>Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ</b>                                | 197 |
| <b>Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ</b>                   | 206 |
| <b>Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> | 215 |
| <b>Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ</b>                                                | 223 |
| <b>Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ</b>          | 230 |
| <b>Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ</b>         | 236 |
| <b>Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>                           | 243 |

|                                                                                                                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....</b>                                                  | <b>250</b> |
| <b>Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ .....</b>                       | <b>254</b> |
| <b>Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....</b> | <b>258</b> |
| <b>Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>                       | <b>262</b> |
| <b>Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....</b>                                           | <b>267</b> |
| <b>Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....</b>                          | <b>275</b> |
| <b>Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ .....</b>                                                                            | <b>281</b> |
| <b>Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....</b>                                                                               | <b>290</b> |
| <b>Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>                                              | <b>298</b> |
| <b>Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ .....</b>                      | <b>308</b> |
| <b>Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ</b>                                                         |            |

|                                                                                                                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| .....                                                                                                                                                                                             | 314        |
| <b>Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ .....</b>                                                       | <b>319</b> |
| <b>Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ( ЗЗСО ).....</b> | <b>327</b> |
| <b>Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....</b>                                                                                             | <b>331</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....</b>                                                                                                | <b>337</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>                                    | <b>348</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....</b>                                                                                   | <b>356</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....</b>                                                                                                          | <b>365</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ .....</b>                                                    | <b>374</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....</b>                                                                                    | <b>386</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>                                                                                 | <b>398</b> |

|                                                                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....</b>                                    | <b>406</b> |
| <b>Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..</b>                                   | <b>412</b> |
| <b>Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....</b> | <b>420</b> |
| <b>Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП .....</b>                  | <b>425</b> |
| <b>Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....</b>                                     | <b>436</b> |

4. Бойко С.М. Становлення і розвиток національної самосвідомості українського народу: ціннісний вимір: дис... канд. філос. наук: 09.00.12 / Центр українознавства Київського національного ун-ту ім. Тараса Шевченка. К., 2005. 200 с.
5. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К. : Радянська школа, 1989. 176 с.
6. Вправи, ігри та розваги у вільний час : метод. посіб. /В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. К., 2012. 125 с.
7. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2004. 351с.
8. Заболоцька С. І. Психологічні умови розвитку моральних форм поведінки у навчально-ігровій діяльності дошкільників [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. дис.. канд. психол.: 19.00.07. Дрогобич, 2013. 258 с.
9. Кушнір В.М. , Сопівник Р. В. , Пижик І. Формування уявлень про моральні якості та норми у дітей старшого дошкільного віку засобами мультиплікаційних фільмів. Наука і освіта. 2017. №10. С.170-175.
10. Міщенко О. В. Дидактичні рухливі ігри на уроках в молодших класах : метод. рек. Суми : СДПІ, 1996. 22 с.

**Герасимчук А.Ю.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент  
**Воловник М.В.**, здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Анотація.** У статті доведено, що плавання може використовуватися військовослужбовцями в їхній прикладній підготовці як після напружених військової підготовки і, так і для розвитку фізичної форми. Воно позитивно впливає на кардіореспіраторну систему. Підтверджено дані, що силові тренування, включно з інтервальними тренуваннями високої

інтенсивності або мікротренуваннями, можуть сприяти кращій адаптації фізичної працездатності військовослужбовців.

**Ключові слова:** плавання, інтервальні тренування, професійна підготовка, військовослужбовці

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка в системі професійно прикладної є фундаментальною основою для військовослужбовців (Knapik, Reynolds, & Harman, 2004; Carstairs et al., 2018; Ярмошук О.О, 2002).

Наявна спеціалізована наукова та навчально-методична література не враховує сучасного характеру підготовки військовослужбовців, відсутні методичні рекомендації до індивідуалізації навчально- тренувального процесу, а також індивідуальні програми з удосконалення їхньої підготовки (Mon-López, Tejero-González, 2019; Mon-López, Bernardez-Vilaboa, Sillero-Quintana, Fernandez-Balbuena, 2021; Park, Kim, 2019).

Військовослужбовці мають одну з найбільш стресових професій у світі (Kensing, 2015). У військових операціях на солдати перебувають у значній кількості стресових факторів, які потенційно можуть вплинути на чутливі навички, такі як стрільба. Одним із основних факторів стресу є фізичний стрес. Солдати часто несуть важке спорядження, близько 30 кг, що потенційно збільшуючи частоту серцевих скорочень (HR) і вентиляцію (Jaworski et al., 2015), що призводить до м'язового тремору (Lakie, 2010). Усе це може вплинути на процес стрільби, але продуктивність стрільби може швидко повернутися до рівня перед тренуванням протягом кількох хвилин фізичного стресу (Evans та ін., 2003; Frykman та ін., 2012).

Інші дослідники вивчали комбіновані показники ефективності для різних позицій стрільби (Tharion та ін., 1997; Tenan та ін., 2017) [67]. Hoffman et al., 1992 досліджували стрільбу членів збірної США з біатлону після фізичних навантажень різної інтенсивності. Ймовірність влучити в 4-сантиметрову ціль з відстані 50 метрів не змінилася після стресу, викликаного фізичним навантаженням, зростаючої інтенсивності, навіть після максимального зусилля [3,8, 9].

Головною метою професійно-прикладної підготовки є зосередження на специфічних особливостях виконання військовослужбовцем техніко-тактичних елементів стрілецької вправи.

Плавання, виступає як засіб прикладної підготовки військовослужбовців, так і для розвитку фізичної форми. Аргументом на користь плавання є те, що воно підвищує витривалість, оскільки ця активність покращує мобільність краще, ніж будь-яка інша вправа на суші, а також позитивно впливає на кардіореспіраторну систему. Серце б'ється повільніше і сильніше, а кровообіг здійснюється ефективніше. Плавці відомі тим, що мають нижчий кров'яний тиск, повільніший пульс і вищу толерантність до фізичних навантажень, ніж інші люди того ж віку [8].

В науковій літературі ми не знайшли достатньо даних про місце занять плаванням у професійно-прикладній підготовці військовослужбовців. Тому наше дослідження є актуальним і потребує розгляду.

**Мета дослідження** – дослідити вплив занять плаванням на фізичну підготовку військовослужбовців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На оптимізацію адаптації до тренувань у військовому середовищі впливають різноманітні фактори. У призовників військова підготовка складається з великої кількості фізичної активності низької інтенсивності, що може бути проблемою для оптимізації покращення силових показників [6]. З іншого боку, для професійних військовослужбовців проблеми виникають більше з досягненням і підтриманням рівня працездатності, встановленого для більших професійних вимог [6, 7].

Стрільба життєво важлива для виживання солдатів, тому вони повинні контролювати свою поведінку в складних обставинах. Переміщення дула на 3 мм під час удару кулі призводить до відхилення на 25–30 см на відстані 100 м. На продуктивність стрільби може впливати багато змінних [8, 9].

Chung та ін. (2006) концептуалізували влучну стрільбу з гвинтівки як функцію навичок, так і середовища. Хоча навколишнє

середовище вважається одновимірним, аспект навичок складається з трьох взаємопов'язаних компонентів - когнітивних, афективних і перцептивно-моторних змінних. Незважаючи на важливість точної стрільби для різних груп людей (наприклад, спортсменів, поліцейських, біатлоністів і військових), розуміння стрільби з гвинтівки як складної навички розглядалось недостатньо [8, 9].

До підбору інших видів спорту потрібно підходити дуже обережно, оскільки не виключається можливість негативного перенесення навик. Інші види спорту використовуються в основному з метою профілактики різних захворювань насамперед опорнорухового апарату і для розвитку фізичних якостей необхідних стрільцю-спортсмену. Крім того, вони сприяють ліквідації негативного впливу статичних навантажень, підвищують обмінні процеси в організмі і вентиляцію легень.

Корисним є використання циклічних видів спорту (плавання, біг, лижі і тощо).

На думку більшості авторів стрільцю для зняття емоційного напруження і для профілактики вище перерахованих захворювань корисним є плавання [9].

На думку тренера національної команди США Білл Пулля, фізична підготовка не тільки компенсує негативний вплив тривалих тренувань стрільця, але і повинна підвищувати витривалість, психологічну стійкість. Найкращим спортом, на його думку, є плавання або біг підтупцем.

Середній рівень аеробної підготовленості молодих людей, які вступають на військову службу, знизився і супроводжується одночасним збільшенням маси тіла, особливо в західних країнах [3, 6, 7, 10]. Водночас, загальноновизнано, що успішне виконання військових обов'язків вимагає високого рівня фізичної підготовленості, особливо аеробної підготовленості та м'язової сили. Фізична підготовка, конкретні цілі якої залежать від етапу кар'єри військовослужбовця, є найефективнішим методом поліпшення або підтримання фізичної працездатності.

Метою військової базової підготовки, зокрема, є досягнення стандартного рівня фізичної працездатності, необхідного на

наступних етапах підготовки. Для професійних військовослужбовців основна увага приділяється досягненню або підтримці рівня фізичної працездатності, необхідного для розгортання та виконання службових обов'язків. Результат програм фізичної підготовки залежить від обсягу тренувань (тривалість, відстань або кількість повторень), інтенсивності (навантаження, швидкість або потужність) і частоти, які є ключовими факторами тренувань. У спортивних тренуваннях загальне тренувальне навантаження, харчування та відновлення зазвичай планують індивідуально, щоб оптимізувати тренувальну адаптацію та мінімізувати пов'язані з тренуванням травми і перетренованість. Аналогічно, розробляючи план тренувань у військовому середовищі, тренер, тренер з тактичної підготовки або військовий інструктор повинен спочатку вирішити, на яких факторах зробити акцент, щоб досягти поставлених цілей або вимог до виконання завдань. У той же час, важливо, щоб ці фактори підготовки були пропорційними індивідуальним потребам та початковому рівню фізичної підготовки учасника, а також щоб план підготовки був чітко розподілений за періодами.

Засобами спеціально-підготовчих вправ виступають фізичні вправи які спрямовані на удосконалення складно координаційних якостей стрільця, а саме: оцінці і регуляції динамічних та просторо-часових параметрів рухів, збереження стійкості, орієнтація в просторі, довільне розслаблення м'язів та координованість рухів (рис.3.1). В кожного окремого спортсмена (а також статі) вказані здібності виявляються не в чистому вигляді, а в спільній взаємодії. В стрільбі кульовій окремі координаційні здібності є провідними, а інші допоміжними, залежно від зовнішніх умов можлива миттєва зміна різних координаційних здібностей [1, 2].

Науковці та практики зі спортивної підготовки рекомендують використовувати вправи біля граничної (90% максимального рівня) та граничної складності (більше 95% максимального рівня), однак об'єм не повинен перевищувати – 10-15% загального об'єму в навчально-тренувальному навантаженні [6, 7]. Для повноцінного

сприяння розвитку спеціальних якостей у кваліфікованих спортсменів на нашу думку доцільно розпочинати з вправ помірної (60-75% максимального рівня) та великої складності (75-90% максимального рівня), поступово переходячи до вправ біля граничної (90% максимального рівня) та граничної складності (більше 95% максимального рівня). За тривалістю вправи помірної складності займатимуть 30-40% а великої складності 40-50% загального об'єму в навчально-тренувальному навантаженні.

Плавання може використовуватися військовослужбовцями в їхній прикладній підготовці як після напружених військової підготовки і, так і для розвитку фізичної форми. Ще одним аргументом на користь плавання є те, що воно підвищує гнучкість [2], оскільки ця активність покращує мобільність краще, ніж будь-яка інша вправа на суші, а також позитивно впливає на кардіореспіраторну систему. Серце б'ється повільніше і сильніше, а кровообіг здійснюється ефективніше. Плавці відомі тим, що мають нижчий кров'яний тиск, повільніший пульс і вищу толерантність до фізичних навантажень, ніж інші люди того ж віку. Перш за все, перевагою аеробних можливостей є те, що одна миля у водному середовищі дорівнює чотирьом милям бігу [1, 2, 5, 7].

Аква-комплекси рекомендується проводити після основного тренування на стрільбищі у другій половині дня. Доцільно проводити тренування 2 рази на тиждень з проміжком в 3-4 дні. Тривалість заняття 45 хвилин.

Наше основне дослідження відбувалось на двох вибірках військовослужбовців ТРО м.Рівне. Перша вибірка складалася з 30 осіб (25-34 років), які входили до експериментальної групи, а друга - у кількості 30 осіб (25-34 років), які представляли експериментальну групу.

Різниця між цими двома групами полягає в тому, що респонденти експериментальної групи додатково брали участь у тренуваннях у басейні за розробленою нами програмою, тоді як досліджувані контрольної групи брали участь лише у заняттях з військової фізичної підготовки, передбачених навчальною програмою.

Розроблена нами програма передбачала заняття з плавання вільним стилем.

Техніка плавання вільним стилем характеризується поперемінними вертикальними рухами нижніх кінцівок, циклічними рухами верхніх кінцівок, а також їх одночасною координацією.

Рухи верхньої кінцівки здійснюються на двох різних рівнях:

- Рухи руками;
- Рухи ногами (способом ножиці).

а) Рух руками над водою або фаза відновлення починається, коли плече виринає з води. *Максимальна точка згинання буде тоді, коли долоня і лікоть досягнуть плеча, рух, який стає легшим завдяки поступовому скручуванню осі плеча. Після перетину лінії плеча лікоть починає розгинання, а рука повертається всередину так, щоб долоня була спрямована назовні, забезпечуючи вхід у воду з мінімальним розхитуванням. Уникнути бічного маятникового руху можна шляхом вертикального підняття ліктя якомога ближче до плеча"[3].*

Виконання рухів руками рід час плавання кроль проходить у кілька етапів.

Перший етап починається з введення однієї з рук кінчиками пальців у воду, лікоть злегка зігнутий, а долоня в упорі (рух обертання передпліччя, долоня проходить всередину).

Другий етап виконується, починаючи з витягування руки під водою, з подальшим розгинанням ліктя і обертанням руки доти, доки долоня не буде розгорнута донизу.

На третьому етапі продовжується процес потягування руки за рахунок скручування долоні назовні. При опусканні долоні виконується захват води, в момент, коли лікоть досягне її. Після їх виконання тяга буде відбуватися до тих пір, поки долоня і лікоть не досягнуть плеча (на одній лінії), при цьому рука розташовується під кутом 90° до тулуба

Дуже важливо, щоб плавець координував верхні кінцівки так, щоб руки по чергово занурювалися у воду, точніше, коли одна рука

занурюється у воду, інша закінчує рух під водою проштовхуючи тіло вперед.

Координація дихання з рухом рук відбувається у дві окремі фази, а саме: вдих і видих. Коли рука витягується з води, робиться вдих, а видих робиться під водою, коли інша рука закінчує тягу і починає відштовхуватися, закінчуючись, коли обличчя наближається до поверхні води для виконання нового вдиху. *Вдих відбувається на першому етапі рухів руки, а на другому етапі обличчя повертається у воду одночасно з поворотом тіла.*

Використовуючи математичну статистику, ми провели порівняльний аналіз двох груп (контрольної та експериментальної) для процесу плавання наступним чином.

Різниця між початковим і фінальним тестуванням у контрольній групі - 0.52 с. Різниця між початковим і кінцевим тестуванням в експериментальній групі становить 2.58 с. Коефіцієнт варіації після фінального тестування після застосування навчальних програм становить 22% для контрольної групи і 20% для експериментальної групи, що означає, що ми маємо два однаково однорідних середовища, що є великим плюсом для групового експерименту

Оскільки  $t$  критерій Стюдента = 3,01 >  $T = 1,67$  можна зробити висновок, що статистично ми маємо різницю  $p(0,001) < 0,05$ , отже, існує значуща статистична достовірність отриманих результатів.

Крім того, в досліджуваних покращились показники з витривалості за тестом біг 3 км, який є важливим показником фізичної підготовленості військовослужбовців. Середнє досягнення у цій вправі для 30 військовослужбовців – 11.46,25 с (706,25 с), що оцінюється на “відмінно”.

Середнє квадратичне відхилення для бігу на 3 км – 32,57 с дало коефіцієнт варіації – 4,6%, яке характеризує однорідність розсіювання результатів. Результати для діапазону “нормальних” досягнень – 11.30,0-12.03,0 с, показали 11 військовослужбовців. Кращі досягнення від цих вимог мають 7 а гірші – 12 чоловік (рис.3.5). Коефіцієнт варіації встановлений для бігу на 3 км – 4,6,

отже вибірка дость однорідна. Чим менше коефіцієнт, тим щільніше індивідуальні досягнення військовослужбовців до середнього показника вибірки.

Аналіз статистичних даних показав, що в експериментальній групі спостерігається чітке збільшення показники порівняно з контрольною групою. Щодо результатів, отриманих у фінальних тестах, можна помітити, що знову ж таки, учасникам експериментальної групи вдалося досягти кращих показників, ніж у контрольній групі.

Таких результатів вдалося досягти завдяки розробленій для експериментальної групи тренінговій програмі, яку учасники цієї групи виконували з інтересом і максимальною сумлінністю.

Таким чином, можна сказати, що на результати досліджуваних при проходженні 50-метрового тесту по плаванню позитивно впливає дотримання додаткової програми тренувань. Зростання показників спостерігається за рахунок зменшення часу пропливання 50 м кролем.

Отже, можна зробити висновок, що додаткові фізичні тренування призводять до кращої витривалості.

### **Список використаних джерел**

1. Банах С. М. Оптимізація часових характеристик спортивно-прикладної стрілецької вправи ПМ-5. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л. 2003. Вип. 7, т. 3. С. 27-33.

2. Вовканич А. С. Працездатність окремих груп спортсменів при виконанні повторних статичних навантажень: автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт, тренировки и оздоровит, физ. культуры». Л. 1996. 24 с.

3. Огірко І. В., Ясінський М. Ф., Ясінська Л. М., Магмет Т. М. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту : зб. наук.-метод. пр. Л. 2005. С. 40- 44.

4. Павлюк Є. О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрільбі по рухомих мішенях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01

«Олімпійський та професійний спорт». Л., 2004. 20 с.

5. Пятков В. Т. Теорія та методика стрілецького спорту. Л.: Інтеллект-Захід, 1999. 288 с.

6. Сальніков О. Технічні засоби в тренуванні стрільців-спортсменів. Молода спортивна наук.: України : зб. наук, пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2004. Вип. 8. т. 1. С. 255-257.

7. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімп. література. 2005. 258 с.

8. Gibala M.J., Gagnon P.J., Nindl B.C. Military applicability of interval training for health and performance. J Strength Cond Res 2015; 29(Suppl. 11):S40–S45.

9. Vaara JP, Kokko J, Isoranta M et al. Effects of added resistance training on physical fitness, body composition, and serum hormone concentrations during eight weeks of special military training period. J Strength Cond Res 2015; 29(Suppl. 11):S168–S172.

10. Vantarakis A., Chatzinikolaou A., Avloniti A. et al. A 2-month linear periodized resistance exercise training improved musculoskeletal fitness and spec Santtila M., Pihlainen K., Viskari J. et al. Optimal physical training during military basic training period. J Strength Cond Res 2015; 29(Suppl. 11):S154–S157.

**Герасимчук А.Ю.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент

**Мороз А.М.**, здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

### **ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Анотація.** У статті експериментально підтверджено, що у школярів, які займаються баскетболом краще розвинуті координаційні здібності, ніж у їх однолітків, які не займаються баскетболом. Доведено ефективність розробленої методики проведення секційних занять футболом у закладах загальної середньої освіти. Вцілому, після використання комплексу

**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 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

**Випуск 14**

**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, 2023. Випуск 14.  
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»