

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

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

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

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

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

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

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

закладів. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2007. 80 с.

6. Панькевич С.П. Методичні рекомендації до проведення практичних занять. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. 39 с.

7. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Федорищак Р.Л. Теорія та методика викладання легкої атлетики: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. 168 с.

8. Федак О.Г. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. 54 с.

Кашуба А.А., доцент

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

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО

Анотація. У статті розглянуто технічні аспекти організації секційних занять з баскетболу у ЗВО, де їх організація стає невід'ємною частиною амбіційного плану, спрямованого на гармонійний розвиток та досягнення високих спортивних результатів.

Ключові слова: секційні заняття, баскетбол, організація.

Постановка проблеми. Спорт в університетському середовищі є не лише фізичним вправленням, але й потужним каталізатором для розвитку здобувачів вищої освіти як особистостей. Серед множини видів спорту, баскетбол визначається своєю високою енергетикою, стратегічним мисленням та здатністю до командної взаємодії. Однак успіх у цьому виді спорту в закладах вищої освіти не обмежується лише здійсненням влучних кидків та ефектних передач м'яча на майданчику. Він

обумовлений великою мірою якісною організацією секційних занять з баскетболу.

Баскетбол у вищих навчальних закладах перетворюється на не лише спортивну активність, а й засіб для розвитку особистісних якостей студентів. У цьому контексті розгляд організації секційних занять стає невід'ємною частиною амбіційного плану, спрямованого на гармонійний розвиток та досягнення високих спортивних результатів. Давайте зануримося у світ стратегій та особливостей, які визначають успішність організації секційних занять з баскетболу у закладах вищої освіти.

Мета дослідження – розкрити організаційно-методичні аспекти успішності секційних занять з баскетболу у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Запорука успіху в організації секційних занять з баскетболу у закладах вищої освіти – це належно обладнаний майданчик. Майданчик повинен відповідати високим стандартам, надаючи комфорт та безпеку під час тренувань. Правильне розташування ліній, належне покриття та відповідна освітленість визначають атмосферу та умови для ефективної практики.

Не менш важливим є наявність якісного обладнання. М'ячі, тренажери, конуси для тренувань – це всі елементи, що створюють підґрунтя для розвитку технічних та тактичних навичок гравців. Забезпечення майданчика належними ресурсами дозволяє тренерам концентруватися на підвищенні рівня майстерності, а студентам – на плідній праці над своєю грою. Крім того, важливо створити атмосферу, яка сприяє мотивації та командному духу. Кольорова гамма, якісне звучання системи гучного сповіщення та належний рівень зручності у глядацьких місцях – все це формує сприятливий фон для тренувань та сприяє виникненню внутрішньокмандної солідарності.

Успішна секційна робота з баскетболу у закладах вищої освіти неможлива без професійних та відданих тренерів. Підбір правильних фахівців – це не лише вибір людей, які мають відмінну групу м'язів та високий рівень енергії. Це вибір лідерів, які вміють не лише навчати гру, але й виховувати справжніх командних

гравців. Тренер повинен мати не лише глибокі знання баскетбольної гри, але й досвід роботи зі студентами. Кваліфікації, сертифікати та попередні тренерські досягнення стають показником високого професіоналізму.

Тренер повинен бути вмілим комунікатором, здатним налагоджувати ефективний діалог із студентами. Це включає в себе не лише передачу технічних навичок, але і вміння вдихати в команду дух співпраці та взаєморозуміння.

Баскетбол – це гра, де виховання ментальної міцності важливе, як ніколи. Тренер повинен бути наставником не лише в спортивних аспектах, але й психологічному підтримці гравців у стресових ситуаціях. Кожен гравець унікальний, і тренер повинен враховувати цю унікальність у своєму підході. Індивідуальні тренувальні програми сприяють розвитку сильних сторін та подоланню слабкостей кожного учасника команди. Тренер, який відчуває відповідальність за виховання студентів, стає не лише вчителем гри, але і наставником, який формує цінності та підтримує гармонійний розвиток особистості. Правильно обраний тренерський штат – це не лише запорука успіху на майданчику, але і гарантія того, що секційні заняття з баскетболу в ЗВО стануть справжнім витокom для талановитих і перспективних гравців.

Щоб досягти високого рівня майстерності та забезпечити успішність командних занять з баскетболу у закладах вищої освіти, важливо враховувати індивідуальні особливості гравців, а також формувати єдиний стратегічний план для всієї команди.

Кожен гравець має свої сильні та слабкі сторони. Розробка індивідуальних тренувальних програм дозволяє тренерам виокремити потенційні можливості та спрямувати зусилля на подолання викликів. Врахування фізичних характеристик та особистісних особливостей кожного гравця сприяє більш ефективному розвитку команди в цілому.

Паралельно з індивідуальними програмами, розробка командних стратегій є важливим етапом тренувань. Визначення ролей кожного гравця в команді, вдосконалення комунікації на

майданчику та вивчення специфіки гри команди – це ключові аспекти, які формують високий рівень колективної майстерності.

Турніри та змагання є важливою частиною спортивного життя в університетах. Розробка програм, спрямованих на підготовку до конкретних змагань, дозволяє команді зосередитися на особливостях суперників та підвищити свою конкурентоспроможність.

Важливим елементом розробки програм є врахування психологічного аспекту гри. Тренер повинен допомагати гравцям подолати стресові ситуації, розвивати ментальну міцність та формувати вірну психологічну спрямованість для досягнення високих результатів.

Розробка індивідуальних та командних програм визначає успішність секційних занять з баскетболу у ЗВО, допомагає студентам не лише вдосконалювати свою гру, але і формує команду, готову до викликів та досягнень на міжнародному спортивному рівні.

Секційні заняття з баскетболу у закладах вищої освіти не мають повного сенсу без можливості випробовувати набуті навички та стратегії в реальних спортивних заходах та змаганнях. Підтримка та активна участь у таких подіях не лише піднімає моральний дух команди, але і робить баскетбол однією з ключових складових студентського життя.

Активна участь у створенні та організації власних турнірів та заходів відкриває додаткові можливості для розвитку баскетбольної спільноти у ЗВО. Власні турніри не лише сприяють привертанню уваги та залученню нових талантів, але й роблять секційні заняття невід'ємною частиною культурного життя університету.

Висновки. Організація секційних занять з баскетболу в університетському середовищі – це не лише спортивний процес, але й ключовий елемент формування студентської спільноти та розвитку особистості. Написання цієї статті дозволило зазирнути у глибину та розкрити різні аспекти, які визначають успіх секційних занять з баскетболу у закладах вищої освіти.

Створення належних умов для тренувань, вибір кваліфікованих тренерів, розробка індивідуальних та командних програм, підтримка спортивних заходів – це складові, які разом формують високий рівень баскетбольної діяльності у ЗВО. Цей спорт вирізняється не лише влучними кидками та ефектними прийомами, але і вихованням лідерських якостей, командного духу, та розвитком фізичної та ментальної витривалості.

Секційні заняття з баскетболу у ЗВО стають не лише майданчиком для вираження спортивного таланту, але й лабораторією, де здобувачі навчаються важливим життєвим навичкам. У цьому спільнотному процесі кожен кидок, кожен тренувальний день стає кроком до особистісного розвитку та великих досягнень. Секційні заняття з баскетболу у ЗВО – це не тільки спорт, але і справжня школа життя, де формуються не лише сильні атлети, але і визначальні особистості.

Список використаних джерел

1. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2016. 140с.
2. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2019. 165с.. Режим доступу: <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Basketbol.pdf>
3. Безмилов М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2017. № 1 С.10-15.
4. Дорошенко ЕЮ. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх [автореферат]. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 44с.

5. Кіндрат ВК, Кашуба АА, Панчук АП. Основи баскетболу. Навчально-методичний посібник. Рівне : Волин. Обереги, 2015. 200с.

6. Костюкевич ВМ. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): [Навчальний посібник]. Вінниця: Планер, 2014. С. 31-34.

7. Поплавський ЛЮ. Баскетбол. Підручник для здобувачів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз.вих., фахівців у галузі спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. 448с.

Кашуба А.А., доцент

Глаз А.П., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті висвітлено важливість використання стретчингу у фізичній підготовці юних футболістів, розкрито його особливості та ефективність застосування у навчально-тренувальному процесі. Охарактеризовано засоби стретчингу як важливий елемент фізичної підготовки, який впливає не лише на фізичні якості, але й на загальну ефективність дій продуктивність футболістів на полі.

Ключові слова: стретчинг, футбольний гравець, фізична підготовка.

Постановка проблеми. У світі футболу виховання молодих талантів вимагає більше, ніж просто технічної майстерності та тактичної вправності. Юні футболісти потребують гнучкості, фізичної витривалості та м'язового балансу, щоб відповідати вимогам сучасної гри. У цьому контексті засоби стретчингу виявляються важливим елементом фізичної підготовки, який впливає не лише на фізичні якості, але й на загальну продуктивність гравців на полі.

Стретчинг, це не лише рухові вправи, спрямовані на збільшення гнучкості м'язів. Це складна система тренувань, що

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»