

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., Определянський 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

Кашуба А.А., доцент

Терещук Д.Ю., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО

Анотація. У статті розглянуто педагогічний досвід впровадження футбольних модулів у навчальні програми, що підтверджує позитивний вплив цієї гри на соціальний розвиток дітей. Він не лише сприяє фізичному розвитку учнів, але й є ефективним інструментом для формування соціальних та психологічних навичок. Введення цього модуля в навчальні програми для учнів 5-х класів є важливим кроком у створенні повноцінної та гармонійно розвиненої особистості

Ключові слова: модуль, футбол, учні, фізичне виховання.

Постановка проблеми. У світі швидких технологічних змін та акценту на високий рівень академічних досягнень, фізичне виховання зберігає свою вагомість як невід'ємна частина повноцінного розвитку кожної дитини. Відомо, що активна фізична діяльність у дитинстві впливає не лише на здоров'я, але й формує цінні соціальні навички. В цьому контексті, обґрунтоване впровадження варіативних модулів у модельні навчальні програми стає ключовим елементом забезпечення гармонійного розвитку молодого покоління.

Ми зосередили нашу увагу на одному з таких модулів – "Футбол" – який має інструментом соціальної інтеграції та формування здорового ставлення до життя. потенціал стати не лише засобом фізичного вдосконалення, але й оздоровлення. Розглядаючи впровадження цього модуля для учнів 5-х класів у загальноосвітньому закладі середньої освіти (ЗЗСО), ми ставимо за **мету** обґрунтувати його необхідність у фізичному вихованні п'ятикласників та позитивний вплив на їх гармонійний розвиток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз та наукові дослідження в області фізичного виховання дітей (Перевозник В.І., 2004, Овчаренко С.В., 2005, Романюк В.П., 2007 і ін.) підтверджують, що гра у футбол має суттєвий вплив на

фізичний розвиток учнів. Спрямовані рухи, стрибки та біг сприяють формуванню моторики та координації. Крім того, футбол розвиває витривалість та силу, що є важливими аспектами здоров'я під час формування фізичної активності в дітей (Ярий Р.Р.,2010, Коваль С.С.,2010 і ін.).

Педагогічний досвід впровадження футбольних модулів у навчальні програми підтверджує позитивний вплив цієї гри на соціальний розвиток дітей. Гра в команді виховує навички співпраці, взаємодії та відчуття відповідальності. Діти, які беруть участь у футбольних тренуваннях, розвивають комунікативні навички та вміння працювати в групі.

Об'єднуючи результати наукових досліджень та педагогічний досвід, можна визначити,.

Виклад основного матеріалу. Визначення модуля "Футбол" для учнів 5-х класів виходить з того, що цей вік є критичним періодом у фізичному та психологічному розвитку дітей. У цьому віці активно формуються моторика, координація та обрана спортивна активність може суттєво вплинути на їхнє загальне здоров'я.

Обираючи футбол як варіативний модуль для учнів 5-х класів, ми враховуємо не лише їхні фізичні можливості, але й великий потенціал цієї гри для розвитку всебічної особистості. Готуючи нове покоління до викликів сучасного світу, ми переконані, що футбольний модуль стане не лише частиною навчальної програми, але і ключем до гармонійного фізичного та соціального розвитку майбутніх лідерів.

Гра у футбол – це не лише фізичне навантаження, але й відмінна можливість розвивати соціальні навички. Футбольна команда – це місце, де учні вчаться співпрацювати, взаємодіяти та відчувати відповідальність за спільні досягнення. Граючи в команді, школярі засвоюють навички спільної роботи, важливі в реальному житті.

Футбол, як активна фізична діяльність, сприяє вивільненню ендорфінів, що поліпшує емоційний стан учнів. Заняття спортом

мають позитивний вплив на психічне здоров'я, допомагаючи знижувати стрес та покращувати настрій.

Школи, які вже впровадили футбольні модулі, спостерігають за покращенням академічних та соціальних показників учнів. За даними досліджень, діти, які регулярно займаються футболом, виявляють більшу концентрацію під час навчання та більш високий рівень ефективності в групових проектах.

За психологічними аспектами, гра в футбол має заспокійливий ефект на емоційний стан учнів. Вона допомагає знижувати стрес, покращує настрій та сприяє релаксації після інтенсивного навчання.

Методика введення модуля "Футбол." Визначивши футбол як варіативний модуль для учнів 5-х класів, ключовим є правильне розподілення часу для ефективної адаптації. Рекомендований час для занять – не менше двох годин на тиждень. Це дозволяє дітям вивчати та удосконалювати футбольні навички, при цьому не перевантажуючи їхній графік.

Заняття з футболу будуть орієнтовані на розвиток ключових футбольних навичок: передача м'яча, дриблінг, стрибки, гри в обороні та в нападі. Кожен урок буде спрямований на конкретний аспект гри, дозволяючи учням систематично вдосконалювати свої вміння.

Завдяки індивідуалізації навчального процесу, модуль "Футбол" буде адаптований для учнів різних рівнів фізичної підготовки. Заняття будуть спроектовані так, щоб кожен учень міг розвиватися відповідно до свого темпу та можливостей.

Впливовим елементом методики буде використання ігрових форматів для занять. Гри та вправи будуть орієнтовані на розвиток навичок через гру та конкуренцію, що стимулює активну участь та вражає позитивно на емоційний стан учнів.

Методика буде базуватися на поступовому розвитку футбольних вмінь. Від простих елементів гри у перших уроках до складніших стратегічних завдань у подальших. Такий підхід дозволить учням не лише вловлювати сутність гри, але і поступово розвивати свій футбольний потенціал.

Впровадження модуля "Футбол" в навчальну програму для учнів 5-х класів передбачає не лише фізичний розвиток, але й систематичне формування футбольних навичок та соціальних вмінь. Методика, заснована на адаптації, ігрових елементах та прогресивному розвитку, має на меті створити стимулююче середовище для вивчення та підтримки інтересу до фізичної активності серед учнів.

Оцінка результатів та вплив на успішність навчання. Збір даних до та після введення модуля. Перед початком модуля "Футбол" буде проведений обстеження фізичного стану та рівня фізичної підготовки учнів. Середні показники витривалості, швидкості та координації будуть зафіксовані. Після закінчення модуля буде проведено повторне обстеження для оцінки динаміки та змін.

Зібрані дані будуть піддаватися ретельному аналізу для визначення змін у фізичному здоров'ї учнів. Розглядатимуться покращення у показниках витривалості, координації та силових вмінь. Окрім цього, вивчатиметься вплив футбольного модуля на академічні досягнення та здатність до командної співпраці.

Оцінка результатів спрямована на визначення позитивного впливу модуля "Футбол" на загальний всебічний розвиток учнів. Очікується, що покращення фізичних показників також відобразяться на їхній здатності концентруватися під час навчання та взаємодіяти в колективі.

Окрім оцінки фізичного та академічного розвитку, буде звертатися увага на зміни у соціальному та емоційному стані учнів. Спостереження за їхньою взаємодією, рівнем самопочуття та загальним емоційним станом дозволить визначити, наскільки ефективно модуль "Футбол" впливає на соціальну адаптацію та психологічний комфорт.

Висновки. Введення варіативного модуля "Футбол" для учнів 5-х класів у модельній навчальній програмі є стратегічним та обґрунтованим рішенням. На основі наукових досліджень, педагогічного досвіду та ретельно розробленої методики, ми

демонструємо, що ця ініціатива має потенціал стати ключем до комплексного розвитку школярів.

Фізичний розвиток учнів на конкретному етапі їхнього життя визначається не лише зміцненням м'язів, але й формуванням здорового способу життя та соціальних навичок. Ми переконані, що футбол, обраний як засіб фізичного виховання, втілює цільові принципи та відповідає вимогам сучасної освіти.

Результати попередніх досліджень та аналіз педагогічного досвіду підтверджують, що футбольний модуль впливає на розвиток моторики, соціальну адаптацію та психологічний стан учнів. Покращення фізичного розвитку, академічних досягнень та соціальних вмінь викликають позитивний ефект, який перетворює цей модуль у важливу складову навчального процесу.

Таким чином, футбольний модуль – це не лише засіб фізичного вдосконалення, але і інструмент для формування всебічно розвинених, здорових особистостей, готових до викликів сучасного світу. Цей крок вперед в області навчання заслуговує на увагу, оскільки він покликаний по-справжньому змінити життя школярів і стати важливим етапом на шляху до їхнього повноцінного розвитку.

Список використаних джерел

1. Веселовський А.П., Максим'як В.М., Телятник В.М., Ніконець А.В. Футбол, міні-футбол та методика їх викладання: навчальний посібник Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 66 с.

2. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 44с.

3. Концепція Нової української школи. (2016). Доступно: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Режим доступу:

<https://drive.google.com/file/d/1drw8kG38o9ykGH9IA2IY8cvteQ9LjS5E/view>

5. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2009. 140 с.

Кашуба А.А., доцент

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

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Анотація. У статті проаналізовано значення атлетичної гімнастики для вдосконалення силових якостей, розкрито її потенціал для розвитку силових якостей учнів старших класів ЗЗСО, методи, переваги та можливості її впровадження в освітній процес.

Ключові слова: силові якості, атлетична гімнастика, старшокласники.

Постановка проблеми. В сучасному світі фізична активність та спорт мають особливе значення в житті людини. Відомо, що розвинене тіло сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, покращує стан здоров'я та підвищує якість життя. Спорт давно вже став необхідною частиною програми загальної освіти, а одним із засобів покращення фізичної підготовки старшокласників є атлетична гімнастика.

Атлетична гімнастика є сучасним видом спорту, який об'єднує в собі елементи аеробіки, акробатики, стрітворкауту та інших видів фізичної активності. Вона стала надзвичайно популярною серед старшокласників завдяки своїй захоплюючій природі та можливості розвивати силові якості та гнучкість. Розкриття цієї теми є не лише актуальним, а й перспективним для формування повноцінного

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»