

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

<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

підходу до фізичного виховання у шкільному середовищі, сприяючи розвитку майбутньої генерації в усіх її аспектах.

Мета дослідження – розкрити потенціал атлетичної гімнастики для розвитку силових якостей учнів старших класів ЗЗСО, методи, переваги та можливості її впровадження в освітній процес.

Виклад основного матеріалу. Зміна підходів до фізичного виховання та вдосконалення методик тренувань стала необхідністю в умовах сучасного світу, де фізична активність поєднується з вимогами до розвитку різних аспектів особистості. У цьому контексті атлетична гімнастика виявляється однією з найбільш універсальних та ефективних засобів для досягнення комплексного фізичного розвитку учнів.

Вдосконалення силових якостей важливо для підтримання оптимального рівня фізичної активності і здоров'я. Атлетична гімнастика пропонує різноманітні вправи та комплекси, які допомагають розвивати силу, витривалість та стійкість. Важливо зазначити, що атлетична гімнастика підходить для усіх старшокласників, незалежно від їхнього рівня фізичної підготовки. Вправи можна адаптувати до індивідуальних потреб і можливостей кожного учня.

Однією з основних переваг атлетичної гімнастики є те, що вона вимагає мінімального обладнання. Велика частина вправ виконується з власною вагою тіла, що робить цей вид фізичної активності доступним для всіх учнів. Крім того, в атлетичній гімнастиці використовуються різні атрибути, такі як гімнастичні кільця, перекладини, скакалки тощо, які допомагають розвивати різні групи м'язів і роблять тренування різноманітним та цікавим.

Атлетична гімнастика є однією з найефективніших та найцікавіших форм фізичної активності для старшокласників, яка допомагає вдосконалювати силові якості та розвивати фізичну готовність.

Атлетична гімнастика є відмінним засобом для розвитку силових якостей учнів. Вона активує роботу всіх м'язових груп, сприяючи їхньому зміцненню та розвитку. Плановані та ретельно

підібрані вправи спрямовані на зміцнення ядра тіла, ніг, рук, спини, що впливає на загальний фізичний розвиток старшокласників. основні силові якості, які можна покращити за допомогою атлетичної гімнастики – це сила м'язів (вправи з власною вагою тіла та із використанням приладів, які допомагають розвивати силу м'язів. зміцнювати м'язи рук, плечей та тулубу)

Покращення координації рухів та гнучкості – ще одна важлива складова атлетичної гімнастики. Виконання різноманітних вправ сприяє розвитку рухових навичок та покращенню рівноваги. В цьому контексті, гнучкість виявляється важливою складовою для запобігання травм та покращення загального фізичного стану учнів.

Атлетична гімнастика допомагає розвивати витривалість та спритність учнів. Вона сприяє підвищенню енергетичних ресурсів організму та формує здатність до тривалої фізичної активності, що є важливим у сучасному ритмі життя. Не менш важливий аспект – психологічні вигоди від занять атлетичною гімнастикою. Вона формує у старшокласників наполегливість, самодисципліну, вміння керувати стресом та розвиває вольові якості. Такі здібності стають важливими не лише в спортивній діяльності, а й у повсякденному житті.

Розглядаючи важливість фізичної активності та її вплив на розвиток молоді, необхідно враховувати не лише аспекти фізичного здоров'я, але й соціальні, психологічні та педагогічні аспекти. Використання атлетичної гімнастики як засобу вдосконалення силових якостей старшокласників має глибокий сенс не лише у контексті фізичного розвитку, а й у формуванні характеру, розвитку та підготовці молоді до викликів, які стоять перед ними у сучасному світі. Завдяки своїй універсальності та комплексності атлетична гімнастика не лише формує фізичні якості, а й сприяє формуванню сильної, здорової та витривалої особистості, готової до подолання будь-яких викликів сучасності. В подальшому розкриємо значення силових тренувань для організму старшокласників.

Силові тренування впливають на загальний стан здоров'я старшокласників, поліпшуючи роботу серцево-судинної системи та

збільшуючи витривалість. Крім того, фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, що поліпшує настрій та допомагає знижувати рівень стресу у підлітків і вимагають від учнів великої самодисципліни та концентрації. Постійні тренування допомагають формувати вміння управляти власним тілом та розвивати певний рівень витривалості, який стає важливим у їхньому загальному житті. Участь у силових тренуваннях надає старшокласникам можливість встановлення цілей, розвитку планів дій та стимулює до саморозвитку. Це формує в них навички планування та систематичної роботи над досягненням результатів.

Науково доведено, що фізична активність покращує когнітивні функції мозку, такі як пам'ять, увага та навчання. Силові тренування стимулюють кровообіг, що призводить до кращого постачання киснем до мозку, покращуючи його функціонування.

План тренувань є надзвичайно важливим компонентом процесу вдосконалення силових якостей у старшокласників за допомогою атлетичної гімнастики, тому правильно структуровані тренування гарантують систематичний розвиток фізичних якостей та збереження мотивації учнів. Вони включають декілька етапів:

1. Розігрів та розминка. Кожне тренування повинно розпочинатися з ефективного розігріву та розминки. Цей етап допомагає підготувати м'язи та суглоби до навантажень, зменшує ризик травм і підготовлює організм і його фізичний стан для більш інтенсивних вправ.

2. Розвиток м'язової сили. Після розминки переходимо до вправ, спрямованих на розвиток м'язової сили. Це може включати вправи на брусах, стрибки, підтягування, важкі підйоми або інші вправи, в яких активно задіяні м'язи різних груп.

3. Робота над гнучкістю та координацією. Для збільшення гнучкості та покращення координації рухів, на тренуваннях слід враховувати вправи, що розтягують м'язи та сприяють покращенню рухів. Рухи з гімнастичним обладнанням, як стрибки та оберти особливо розвивають координацію.

4. Підтягування та робота з власною вагою. Вправи з власною вагою тіла, такі як підтягування, прес та вправи з розтяжками,

дозволяють розвивати силу та гнучкість без необхідності використовувати спеціальні тренувальні прилади.

5. Індивідуальне підбір вправ для тренувань. Важливо враховувати індивідуальні можливості та потреби кожного учня. Деякі можуть бути більш схильними до певних видів вправ, тоді як інші можуть потребувати більше часу на розвиток деяких аспектів фізичної підготовки.

6. Заминка та приведення організму в спокійний стан. По закінченню тренування важливо провести охолодження, що допоможе м'язам відновити нормальний стан і зменшити ризик травм.

Систематично структуровані тренування дозволяють оптимально розвивати м'язову силу, гнучкість та координацію, підготовлювати тіло до навантажень і знижувати ризик травм. При відповідному плануванні та індивідуальному підході, старшокласники можуть досягти значного покращення своїх силових якостей і вибудувати здоровий фізичний стиль життя.

Для досягнення успіху у вдосконаленні силових якостей старшокласників за допомогою атлетичної гімнастики важливо створити стимулююче середовище, що підтримує активну участь та розвиток. Важливо, щоб тренування були цікавими та захоплюючими для старшокласників. Різноманітність вправ, групові змагання, конкурси та ігри можуть зробити заняття більш захоплюючими та підтримувати високий інтерес. Можливість брати участь у змаганнях та турнірах з атлетичної гімнастики може бути також важливим стимулом для учнів.

Висновки. Атлетична гімнастика виявляється ключовим інструментом для покращення силових тренувань у старшокласників. Вона сприяє розвитку м'язової сили, гнучкості та координації, а також викликає інтерес до фізичної активності та спорту. Завдяки атлетичній гімнастиці старшокласники можуть покращити своє фізичне та психологічне здоров'я, розвинути самодисципліну та стати більш активними учасниками спортивного спільноти.

Засоби атлетичної гімнастики можуть бути корисними для формування стійкої фізичної та психологічної основи для старшокласників, підготовляючи їх до активного і здорового життя в майбутньому. Беручи до уваги всі зазначені аспекти, навчання стає більш інтегрованим і сприяє розвитку усіх сфер особистості учнів.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів посібник К.: Вежа, 1999. 256 с.
2. Буліч Е.Г., Кобза М.Т. Фізіологічні критерії оцінки оздоровчого впливу занять з фізичного виховання. *Нові технології навчання*. К.: НМЦВО, 2000. Вип. 27. С.174-179.
3. Гриньків М.Я., Баранецький Г.Г. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : Навч. посіб. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. 124 с.
4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посібник. К.: КНЕУ, 2005. 104 с.
5. Сутула ВО, Луценко ЛС, Булгаков ОІ. Щодо сучасних організаційних інновацій у системі фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 1. С. 99-106.
6. Хоули Э, Дон Френкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : Олимпийская лит-ра, 2004. 375 с.
7. Школа ОМ, Гуляєва АІ. Вплив силового навантаження на показники фізичного розвитку юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Материалы IX междунар. науч.практ.конф., посвящ. XXX Олимпийским играм 2012 года в Лондоне*. Луганск, 2012. С.375-379.

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»