

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

школярів з різним рівнем фізичного стану. В: Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура. Зб. наук. пр. Івано-Франківськ; 2011;13; с. 34–45.

3. Бабич В. І. Формування культури здоров'я учнів в умовах сучасної шкільної освіти: монографія. Луганськ: ЛНУ ім. Т. Шевченка; 2012. 256 с.

4. Боднар І. Ефективність уроків фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;1:12–6.

5. Васьков ЮВ. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. 1 – 4 класи. Харків: Ранок; 2011. 304 с.

6. Митчик ОП. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі [автореферат]. Львів: Львівський держ. ін-т фіз. культури. 2002. 19 с.

Ковальський В.В., канд. пед. наук, доцент
Трубіцин Б.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Анотація. У статті розглянуто вплив регулярних фізичних навантажень на загальну витривалість, якість сну, концентрацію уваги, когнітивні здібності, психічне здоров'я. З'ясовано, що для здобувачів, які часто зіштовхуються з навчальними викликами та тиском, фізична активність може бути важливим інструментом для збалансування емоцій та підтримки психічного благополуччя і досягнення успіху в житті.

Ключові слова: фізична активність, здоров'я, спорт, фізичні якості.

Постановка проблеми. Фізична активність та силові види спорту стали невід'ємною частиною сучасного життя. У сучасному світі, де ритм життя швидко наростає, а вимоги до успішної освіти незмінно високі, фізична підготовленість стає ключовим елементом

гармонійного розвитку і досягнення освітніх та професійних цілей. Зокрема, це стосується і студентів, які здобувають перший рівень вищої освіти. . Фізична активність та заняття силовими видами спорту не лише допомагають студентам краще себе почувати, але й позитивно впливають на їхню навчальну продуктивність, розвиток лідерських якостей, та допомагають зберегти фізичне та психічне здоров'я у збалансованому стані.

Мета дослідження – розглянути як силові види спорту можуть сприяти покращенню фізичної підготовленості, збереженню фізичного та психічного здоров'я, зростанню самодисципліни та розвитку кращих якостей у здобувачів вищої освіти для досягнення успіху в житті.

Виклад основного матеріалу. Фізична активність - це не просто частина здорового способу життя, але і важливий фактор успішного навчання та особистісного розвитку здобувачів вищої освіти. Вона допомагає підтримувати нормальну функцію серця та легень, підвищує стійкість до фізичного навантаження, сприяє покращенню кровообігу та зниженню ризику розвитку різних хвороб, включаючи серцево-судинні захворювання.

Для здобувачів вищої освіти, які проводять багато часу за партою або перед комп'ютерним екраном, активний спосіб життя може бути ефективним заходом для профілактики сидячого способу життя та його негативних наслідків.

Фізична активність має також позитивний вплив на психічне здоров'я. Регулярні заняття спортом сприяють виділенню ендорфінів, які відомі як "гормони щастя." Вони поліпшують настрій, допомагають знизити рівень стресу та тривожності. Для студентів, які часто зіштовхуються з навчальними викликами та тиском, фізична активність може бути важливим інструментом для збалансування емоцій та підтримки психічного благополуччя.

Парадоксально, але регулярні фізичні навантаження можуть допомогти студентам зберігати та підвищувати рівень енергії. Вони підвищують загальну витривалість, покращують якість сну та допомагають підвищити концентрацію уваги та когнітивні здібності. В результаті, студенти можуть досягати кращих

результатів у навчанні, працювати більш продуктивно та ефективно.

Силові види спорту є одними з найбільш ефективних та цікавих способів покращення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Вони пропонують не лише зміцнення м'язової системи, але й розвивають важливі якості, які можуть бути корисними не тільки під час навчання, але й у подальшому житті і кар'єрі. Охарактеризуємо окремі силові види спорту, які можуть зацікавити студентів:

Пауерліфтинг. Пауерліфтинг - це вид спорту спрямований на розвиток максимальної сили. У цій дисципліні учасники змагаються в трьох вправах: присідах, жимі лежачи та становій тягу. Пауерліфтинг допомагає збільшити м'язову масу, покращити силу та підвищити загальну витривалість. Він також вимагає великої самодисципліни та концентрації, що може бути корисним для здобувачів у навчанні та житті.

Бодібілдинг. Бодібілдинг спрямований на формування рельєфного та гармонійного тіла. Він включає в себе роботу над окремими м'язовими групами, розвиток симетрії та вигляду. Для студентів це може бути не лише шляхом до покращення фізичного стану, але і можливістю розвивати самодисципліну та визначеність.

Кросфіт. Кросфіт - це комбінований вид спорту, який поєднує в собі елементи силової підготовки, аеробіки та гімнастики. Він сприяє розвитку загальної фізичної підготовленості, а також допомагає покращити координацію та стійкість до фізичного навантаження. Кросфіт підходить для студентів, які шукають різноманітність у тренуваннях та готові випробувати свої сили у різних аспектах фізичної активності.

Гирьовий спорт. Гирьовий спорт базується на використанні гирь, або клубів. Цей вид спорту допомагає розвивати силу, витривалість, а також покращує гнучкість та координацію. Він може бути особливо цікавим для студентів, які шукають нестандартні спортивні виклики.

Обираючи силовий вид спорту, здобувачі вищої освіти першого рівня можуть знайти той, який найбільше відповідає їхнім

потребам та цілям. Важливо пам'ятати, що регулярність та систематичність в тренуваннях є ключовими для досягнення результатів. В подальшому ми розглянемо організацію занять силовими видами спорту для здобувачів вищої освіти та як це може позитивно вплинути на їхню фізичну підготовку.

Організація занять силовими видами спорту для здобувачів вищої освіти

Організація занять силовими видами спорту для здобувачів вищої освіти є важливим аспектом покращення фізичної підготовленості та підтримки активного способу життя. Заклади вищої освіти можуть грати ключову роль у створенні сприятливих умов для фізичної активності студентів і організації занять силовими видами спорту. Вони можуть створювати спеціально обладнані зони для тренувань, де здобувачі матимуть доступ до необхідного обладнання для вправ. Це може включати в себе штанги, гантелі, тренажери та інше обладнання, яке використовується для силових тренувань.

Важливою частиною стимулювання студентів до регулярних тренувань може бути організація групових занять силовими видами спорту під керівництвом досвідчених тренерів, які сприяють підтримці мотивації та формуванню спортивних спільнот, що може збільшити інтерес до фізичної активності серед студентів. Окрім цього, індивідуальні тренування під керівництвом професіоналів можуть допомогти студентам розвивати свій потенціал та досягати особистих цілей.

Заклади вищої освіти можуть створювати також спортивні секції та клуби, які спеціалізуються на силових видах спорту. Це створює можливість для студентів з різними рівнями підготовки обирати той вид спорту, який найбільше відповідає їхнім інтересам. Спортивні секції і клуби можуть регулярно проводити тренування, організовувати змагання та сприяти розвитку спортивних навичок студентів.

Методичні рекомендації для здобувачів, які займаються силовими видами спорту

Силові види спорту мають численні переваги перед іншими видами тренувальних занять. Ці види спорту не лише сприяють покращенню фізичної підготовленості, але і мають позитивний вплив на психологічний та академічний розвиток студентів.

Однією з головних переваг силових видів спорту є покращення фізичної підготовленості. Вони сприяють збільшенню м'язової маси, зміцненню кісток та підвищенню загальної сили. Це допомагає студентам виглядати та почуватися краще, а також знижує ризик розвитку різних захворювань, пов'язаних із слабкою фізичною активністю.

Регулярна фізична активність, включаючи силові види спорту, сприяє виділенню ендорфінів - "гормонів щастя", поліпшує кровообіг та сприяє кращій поставці кисню до мозку. Це допомагає знизити рівень стресу, позитивно впливає на концентрацію, когнітивні здібності та пам'ять підвищує настрій і сприяє загальному психологічному благополуччю. . Студентське життя може бути вимогливим і стресовим, а силові види спорту можуть слугувати ефективним засобом релаксації та відпочинку.

Силові види спорту вимагають систематичності та самодисципліни. Студенти, які прагнуть досягнути результатів у цих видах спорту, навчаються ставити перед собою конкретні цілі, дотримуватися графіку тренувань і бути організованими. Ці навички можуть бути корисними в інших аспектах життя та в подальшій кар'єрі.

Покращення фізичної підготовленості за допомогою силових видів спорту може бути важливим для здобувачів вищої освіти, які навчаються на першому рівні вищої освіти. Це допомагає підтримувати здоров'я, підвищувати енергію та поліпшувати загальний стан.

Ключовим аспектом успішного поєднання навчання та тренувальних занять силовими видами спорту є планування. Створіть розклад, який враховує час на лекції, самостійне навчання, тренування та відпочинок. Пам'ятайте, що дотримання графіку допомагає уникнути надмірного стресу та перевантаження.

Спрямовуйте свої зусилля на досягнення конкретних фізичних цілей. Це може бути покращення фізичної форми, збільшення м'язової маси або досягнення певного рівня сили. Маючи чіткі цілі, ви будете більш мотивованими та зосередженими на тренуваннях.

Спробуйте інтегрувати фізичну активність у свою щоденну рутину. Наприклад, ви можете займатися рано вранці перед лекціями або використовувати перерви між заняттями для коротких тренувань. Це допоможе вам підтримувати регулярність тренувань. Заняття спортом мають бути приємними, тому спробуйте різні силові види спорту та оберіть той, який вам подобається найбільше. Це збереже вашу мотивацію та заохочує вас тренуватися регулярно.

Дбайте про правильне харчування. Збалансована дієта є важливою для досягнення результатів у силових видах спорту. Їжте правильно, забезпечуючи свій організм достатньою кількістю білків, вуглеводів і жирів. Дотримання правильного режиму харчування також важливо, слідкуйте за власним здоров'ям.

Висновки. Покращення фізичної підготовленості здобувачів першого рівня вищої освіти за допомогою занять силовими видами спорту виявляється дуже актуальним та корисним завданням. У цій статті ми дослідили важливість фізичної активності для студентів та вказали на численні переваги, які вони надають.

Загалом, можна констатувати, що фізична активність та заняття силовими видами спорту мають велике значення для здобувачів під час навчання. Вони можуть сприяти загальному благополуччю, збільшувати ефективність навчання та допомагати студентам розвивати корисні навички для подальшого життя. Розуміння важливості фізичної активності та правильне її впровадження в щоденну рутину може сприяти збереженню здоров'я та досягненню успіху в подальшій життєдіяльності.

Рекомендації для здобувачів, наведені у статті, надають засади для успішного поєднання навчання та силових видів спорту. Планування часу, обрання зручного спортивного клубу, визначення конкретних цілей та збалансоване харчування - це всі важливі

аспекти, які допомагають студентам досягти найкращих результатів.

Список використаних джерел

1. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* 2013. № 1 (21). С.153-156.
2. Лавренюк ВС. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць; за ред. С.С. Єрмакова.* 2011. № 6. С.74-76.
3. Павленко ТВ. Методика навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою [автореферат]. Київ, 2014. 18 с.
4. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15-17 років. *Молода спортивна наука України.* Львів : ЛДІФК. Вип. 3. Т. 1. С. 308-311.
5. Сергієнко ЛП. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
6. Славітяк ОС. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. 154 с.
7. 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.

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»