

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 БОРОТЬБИ.....	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

3. Гамалій В. В., Шльонська О. Л., Братчик В. А. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів різного амплуа. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка*. 2016. № 139(2). С. 214–217.

4. Зубалій М. Д. Фізичне виховання підлітків 10-11 класів: [навчальний посібник]. К., 2008. 212 с

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 1. 391 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 2. 366 с.

7. Цись Д. І. Особливості застосування засобів волейболу у процесі занять з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка*. 2016. № 139(2). С. 275-278.

Панчук А.П., канд. пед. наук, доцент

Панчук І.В., старший викладач

Делідон Ю.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті висвітлено значення диференційованого підходу в фізичному вихованні - як принципово нового підходу до навчання, який передбачає індивідуальну адаптацію змісту та методів навчання для кожного учня. Відстежено, що диференційований підхід сприяє підвищенню мотивації дітей до занять фізичною активністю. де їхні індивідуальні досягнення враховуються і цінуються, вони більше стараються на заняттях. Це сприяє розвитку у них відповідальності та самодисципліни.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні вправи, учні, диференційований підхід.

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей в початковій школі є не менш важливим елементом навчальної програми, ніж академічні предмети. Воно сприяє розвитку фізичного здоров'я, активного способу життя, індивідуальних якостей та соціальної взаємодії і є важливою складовою гармонійного розвитку дітей. У минулому фізична активність учнів часто вимагала виконання стандартних програм та обов'язкових вправ, які не завжди враховували індивідуальні потреби та можливості дітей. Проте сучасний підхід до фізичного виховання включає диференційований підхід, який передбачає індивідуальне врахування потреб та здібностей кожного учня і ми поставили собі за мету у цій статті висвітлити особливості диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей основного циклу початкової школи.

Виклад основного матеріалу. Один із сучасних та ефективних підходів до організації фізичної активності учнів - це диференційований підхід, що передбачає індивідуальне врахування потреб та можливостей кожного учня. Диференційований підхід у фізичному вихованні полягає в тому, що учитель створює умови для розвитку кожного учня враховуючи його індивідуальні особливості. Основні переваги цього підходу полягають у тому, що він дозволяє адаптувати заняття до різних рівнів фізичної підготовки, інтересів та потреб учнів.

Однією з ключових переваг диференційованого підходу є індивідуальний підхід до кожного учня. Кожна дитина має свій власний рівень фізичної підготовки та індивідуальні потреби. Для деяких дітей може бути важливою розвинути координацію рухів, в інших - силу чи витривалість. Диференційований підхід дозволяє враховувати ці відмінності і надавати дітям можливість розвивати саме ті якості, які для них найважливіші.

Додатково, диференційований підхід сприяє підвищенню мотивації дітей до зайнять фізичною активністю. Коли учні бачать, що їхні індивідуальні досягнення враховуються і цінуються, вони більше стараються на заняттях. Це сприяє розвитку у них відповідальності та самодисципліни.

Важливо відзначити, що для успішної реалізації диференційованого підходу, учитель повинен мати гнучкий підхід до планування та проведення уроків фізичної активності. Він повинен бути готовим до адаптації занять в залежності від рівня підготовки учнів та їхніх індивідуальних потреб. Також важливо забезпечувати безпеку на уроках та підтримувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності. Загалом, диференційований підхід у фізичному вихованні дітей основного циклу початкової школи сприяє індивідуальному розвитку та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Він сприяє здоровому способу життя та готовності дітей до подальшого навчання і життя в цілому. Для досягнення цієї мети, важливо продовжувати розвивати та підтримувати диференційований підхід у фізичному вихованні, надаючи кожному учню можливість розвивати свій потенціал та досягати успіху.

Диференційований підхід в фізичному вихованні - це принципово новий підхід до навчання, який передбачає індивідуальну адаптацію змісту та методів навчання для кожного учня. Цей підхід базується на кількох ключових принципах:

1.1. Індивідуалізація: Кожна дитина унікальна, і відповідно до цього, вона має свої фізичні потреби та здібності. Диференційований підхід передбачає створення індивідуальних навчальних програм для кожного учня, враховуючи його поточний рівень фізичної підготовки.

1.2. Врахування інтересів: Учні мають різні інтереси та передвістки в галузі фізичної активності. Диференційований підхід дозволяє вибирати та пропонувати різні види фізичної активності, що відповідають індивідуальним інтересам.

1.3. Адаптація завдань: Завдання та вправи повинні бути адаптовані до можливостей кожного учня. Це допомагає уникнути надмірного навантаження чи недооцінки можливостей дітей. Диференційований підхід сприяє індивідуальному розвитку дітей в галузі фізичного виховання. Він надає можливість кожному учневі максимально використовувати свій психомоторний потенціал. Діти з різними здібностями та рівнем фізичної підготовки мають шанс

розвивати ті якості, які для них найважливіші. Наприклад, учні з високим рівнем фізичної підготовки можуть брати участь у складних спортивних змаганнях, водночас діти з меншим досвідом можуть зосередитися на вивченні основних фізичних навичок.

Диференційований підхід також сприяє підвищенню мотивації дітей до зайнять фізичною активністю. Коли учні бачать, що їхні індивідуальні досягнення враховуються і цінуються, вони більше стараються на заняттях. Це сприяє розвитку у них відповідальності та самодисципліни. Вони розуміють, що їхні зусилля призводять до конкретних результатів та досягнень.

Хоча диференційований підхід має багато переваг, він також стикається з певними викликами. Для його успішної реалізації, учителю необхідно мати гнучкий підхід до планування та проведення уроків фізичної активності. Він повинен бути готовим до адаптації занять в залежності від рівня підготовки учнів та їхніх індивідуальних потреб. Також важливо забезпечувати безпеку на уроках та підтримувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності

Висновки. Диференційований підхід у фізичному вихованні дітей основного циклу початкової школи сприяє індивідуальному розвитку та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Він допомагає дітям розвивати свій фізичний потенціал, зберігаючи мотивацію до занять та розвитку важливих якостей, таких як відповідальність та самодисципліна. Для досягнення цієї мети, важливо продовжувати розвивати та підтримувати диференційований підхід у фізичному вихованні, надаючи кожному учню можливість розвивати свій потенціал та досягати успіху. Це сприяє формуванню здорового способу життя та готовності дітей до подальшого навчання і життя в цілому.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 с
2. Арефьев В.Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2014. 196 с.

3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Львів: ВНТЛ, 2008. 336с.
4. Концепція Нової української школи. (2016). Доступно: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Олійник І.О., Ерусалимець К.Г. Рухливі ігри: [навчальний посібник. Кременець: КОГП, 2005. 104 с.
6. Петухов А.С., Шелюк В.О. Теоретико-методичні аспекти впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти»*. Рівне: ГО «СОМ-ЦЕНТР», 2020.

Панчук А.П., канд. пед. наук, доцент

Панчук І.В., старший викладач

Трохлюк Р.В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Анотація. Науково обґрунтовано та доведено вплив волейболу на фізичний та функціональний стан організму чоловіків, які надають можливість розглянути цей вид спорту як інтегральну частину здорового способу життя та засіб підтримки фізичного благополуччя у першому зрілому віці. Представлені результати наукових досліджень, аналіз впливу занять волейболом на основні показники морфо-функціонального стану організму, а також рекомендації для чоловіків, які бажають покращити своє здоров'я та фізичну форму шляхом зайнять цим цікавим та корисним видом спорту.

Ключові слова: волейбол, морфо-функціональний стан, організм.

Постановка проблеми. Чоловічий організм першого зрілого віку підданий численним змінам і викликам. З одного боку, це період життя, коли важливо розвивати і підтримувати фізичну

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»