

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

Список використаних джерел

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 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.

Шелюк В.О., канд. філос. наук, професор

Пашко К.С., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ

Анотація. У статті досліджено вплив занять аеробікою як засобу фізичної активності, який поєднує в собі аеробні вправи і рухи, виконані на спеціальній платформі (степ-платформі). Цей вид фізичної активності може стати ідеальним способом для студентів щоб покращити своє фізичне здоров'я. Надано поради щодо впровадження її в повсякденне життя, тому що ця захоплююча форма фізичної активності може допомогти їм підтримувати баланс між навчанням та здоров'ям.

Ключові слова: степ-аеробіка, фізична активність, фізичне здоров'я.

Постановка проблеми. В сучасному світі, де здобуття вищої освіти вимагає від здобувачів великої рішучості, відданості і відповідальності, питання фізичного здоров'я і загального самопочуття не може бути забутим чи відстороненим на другий план. Щоб справлятися з сучасними вимогами навчання і зберігати

оптимальний рівень здоров'я, їм необхідно дбати про свою фізичну активність і фізичне здоров'я. Існує важливий взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям, а також академічними успіхами, і тому покращення рівня здоров'я студентів закладів вищої освіти стає насущною потребою і не втрачає своєї актуальності. Один із ефективних способів досягнення цієї мети - це заняття степ-аеробікою. Степ-аеробіка - це стиль фізичної активності, який поєднує в собі аеробні вправи і рухи, виконані на спеціальній платформі (степ-платформі). Цей вид фізичної активності може стати ідеальним способом для студентів покращити своє фізичне здоров'я.

Мета дослідження – розкрити вплив степ-аеробіки на здоров'я здобувачок вищої освіти та надання порад щодо впровадження її в повсякденне життя, тому що ця захоплююча форма фізичної активності може допомогти їм підтримувати баланс між навчанням та здоров'ям.

В цьому контексті степ-аеробіка виявляється не тільки захоплюючою фізичною активністю, але і потужним інструментом для досягнення цілей у покращенні здоров'я та підвищенні фізичної витривалості студентів

Виклад основного матеріалу. Степ-аеробіка - це вид фізичної активності, який в основному базується на використанні спеціальної платформи, яка носить назву степ-платформи. Ця популярна форма фітнесу поєднує в собі кардіонавантаження, рухи вгору і вниз, а також різноманітні кроки та вправи, спрямовані на покращення фізичної витривалості та загального здоров'я. Існують кілька ключових аспектів, які роблять степ-аеробіку відмінною формою фізичної активності для студентів закладів вищої освіти.

Однією з основних переваг степ-аеробіки є те, що вона поєднує в собі кардіоваскулярне навантаження та силові вправи. Під час занять степ-аеробікою, учасники виконують рухи, які підвищують пульс та сприяють спалюванню калорій, тим самим покращуючи функцію серця та легенів. Водночас, вправи з використанням степ-платформи зміцнюють м'язи ніг, стегон, і сідниць. Ця комбінація дозволяє досягти балансу між аеробними і

силовими тренуваннями, що є важливим для збереження загального здоров'я та підтримання фізичної форми.

Степ-аеробіка дозволяє виконувати різноманітні кроки і комбінації, що створює можливість для творчого підходу до тренувань. Студенти можуть вибирати різні рівні складності, додавати нові рухи та створювати свої власні тренувальні програми. Це не лише робить степ-аеробіку цікавою, але і дозволяє адаптувати її до різних фізичних можливостей та рівнів підготовки.

Однією з переваг степ-аеробіки є її доступність. Для виконання вправ ви не потребуєте дорогого обладнання або спеціалізованих приміщень. Вправи можна виконувати вдома, на тренажерних майданчиках в університеті або в фітнес-центрі. Доступність степ-платформи робить цей вид тренувань привабливим для студентів, які шукають зручний спосіб підтримувати своє здоров'я та фізичну активність.

. Регулярні заняття степ-аеробікою допомагають знижувати артеріальний тиск і зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань. За допомогою степ-аеробіки студенти можуть покращити функцію легенів, збільшити кількість кисню, що потрапляє в організм, і покращити фізичну витривалість.

Важливою темою для багатьох студенток є контроль за власною вагою тіла. Сидячий спосіб життя і стрес навчальних занять можуть сприяти появі надмірної ваги. Степ-аеробіка використовується для спалювання калорій та збереження оптимальної маси тіла. Завдяки великій кількості рухів та інтенсивній активності, вони можуть підтримувати здорову фізичну форму і вагу.

Студентське життя може бути важким і напруженим, і стрес - це звичайний супутник багатьох негараздів. Степ-аеробіка допомагає знімати стрес і підвищувати емоційний стан. Під час тренувань вивільнюються ендорфіни - природні антидепресанти, які піднімають настрій і знижують рівень стресу.

Співвідношення між фізичним і психічним здоров'ям є надзвичайно важливим для студентів, а заняття степ-аеробікою допомагають покращити психічне співвідношення і зробити його

оптимальним. Вони дають можливість зосередитись на рухах та долати виклики, що сприяє покращенню концентрації, пам'яті, збільшують енергію та стимулюють мозок, що може полегшити навчання та підвищити продуктивність розумової діяльності.

Методичні рекомендації щодо впровадження степ-аеробіки в закладах вищої освіти

Заклади вищої освіти є ідеальним місцем для впровадження степ-аеробіки як частини студентського життя, тому для успішної її реалізації важливо створити спеціальні тренувальні приміщення. Ці приміщення мають бути обладнані степ-платформами та необхідними аксесуарами, такими як гантелі і мати для виконання різноманітних вправ. Забезпечення комфортних та безпечних умов для тренувань є критично важливим, оскільки це спонукає студентів до активності.

Для привертання уваги і стимулювання регулярної участі в тренувальних заняттях важливо розробити гнучкий графік занять,. Заняття можуть проводитися в різні частини дня, щоб врахувати розклад навчальних занять студентів, і можуть бути доступні як для початківців, так і для більш досвідчених.

Для забезпечення безпеки та якості тренувань важливо залучити кваліфікованих інструкторів степ-аеробіки. Їхні знання і досвід допоможуть здобувачам виконувати вправи правильно та уникнути можливих травм. Інструктори також можуть надихати студентів на активну участь у тренувальних заняттях та підтримувати їхню мотивацію, створюючи мотивуючу атмосферу під час тренувань.

Для того щоб студенти дізналися про ефективність занять степ-аеробікою у закладі вищої освіти важливо проводити активну рекламу та пропагування цієї форми фізичної активності, що може включати в себе рекламні кампанії, демонстраційні заняття та співпрацю зі студентськими організаціями та спортивними клубами.

Заклади вищої освіти можуть надавати здобувачам зручний доступ до необхідного обладнання для степ-аеробіки. Це може включати в себе можливість оренди або безкоштовного

користування степ-платформами та іншими аксесуарами, а також зручне розташування тренувальних приміщень.

Заклади вищої освіти можуть вести моніторинг і оцінку результатів впровадження степ-аеробіки серед здобувачів. Це включає в себе відстеження фізичних показників, задоволеність студентів їхніми досягненнями, а також збір відгуків для подальшого вдосконалення програм. . Забезпечуючи доступ до тренувальних приміщень, гнучкий графік та кваліфікованих інструкторів, заклади вищої освіти сприяють покращенню фізичного здоров'я та загального самопочуття здобувачів.

Висновки. Степ-аеробіка є цінним ресурсом для покращення фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти, вона може стати невід'ємною частиною їхнього життя, сприяючи покращенню фізичного та психічного здоров'я, підтримці здорового способу життя та покращенню якості навчання.

Успішність занять аеробікою багато в чому залежить від їхньої мети, правильного підходу до тренувань, регулярності та психологічної готовності. Вони допомагають здобувачам досягти найкращих результатів в покращенні свого здоров'я, якості життя та досягненню балансу між навчанням і здоров'ям.

Список використаних джерел

8. Ареф'єва Л. П. Формування фізичної культури особистості студента в умовах вищого педагогічного навчального закладу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 32-35.

9. Білецька В.В., Бондаренко І.Б., укладачі. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Київ: НАУ; 2013. 52 с.

10.

оловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2010. 240 с.

11. Іщенко О. Вплив аеробіки на організм студента. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і

молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. С. 15-17.

12. Кренделева В. У. Степ-аеробіка : метод. рекомен. для студ. ВНЗ та фахівців фітнеса. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2010. 24 с.

Шелюк В.О., канд. філос. наук, професор
Пашков О., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ

Анотація. У статті розглянуті питання використання ерготерапевтичних засобів у профілактиці серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств. Були визначені причини патологічних і передпатологічних змін в стані серцево-судинної системи у спортсменів в процесі тренувальної і змагальної діяльності. До них відносяться надмірні фізичні навантаження, змагальні стреси, зловживання фармакологічними засобами, не знання елементарних правил самоконтролю функціонального стану, планування навантаження та відновлення після тренувального і змагального процесів.

Для профілактики запобігання вказаних причин рекомендовані ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств:: регулярний медичний огляд з діагностичним обстеженням, самоконтроль функціонального стану та діяльності серцево-судинної системи, планування тренувального навантаження, раціональне збалансоване харчування, психологічні засоби протидії стресам. Впровадження ерготерапевтичних засобів аргументовано різноманітними видами фізичної активності, яка була відповідна віковим особливостям та індивідуальним можливостям спортсменів. Використання у практичній діяльності ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств допоможе

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»