

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 13

РІВНЕ – 2022

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2022. Випуск
13. 142с.**

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

Бутенко Т.В. МОТИВАЦІЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	5
Василюк В.М., Антонюк П., Григорович О. ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА РІВНІ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД.....	12
Василюк В.М., Янкавс Ю., Григорович О. ОРГАНІЗАЦІЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	22
Власюк Г.І. ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА АВТОРИТЕТУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
Давидюк І.В. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКИХ ТУРІВ НА ТЕРЕНАХ РІВНЕНЩИНИ.....	43
Дутчак В.В. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	49
Ковальський В.В., Коблюк Н.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ДЮСШ.....	54
Миронюк В.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	60
Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ.....	69
Чалій Л.В, Репегуха Б.М. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	76

Шелюк В.О., Літвінчук С.О. ОБГРУНТУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	83
Ярмошук О.О., Бобчук А. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕРФІНГІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	92
Ярмошук О.О., Корохова А. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	107
Ярмошук О.О., Михальчук О. НОВІТНІ ФОРМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ.....	115
Ярмошук О.О., Дідух Н. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	124
Семенович С.В. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ	137

4. Налагодження співпраці між учасниками туристичного процесу та страховими компаніями у формуванні вузькоспеціалізованих тарифних пакетів із страхуванням окремих видів активного відпочинку та екстремального туризму чи спорту.

Врегулювання ринку пригодницького туризму дасть змогу забезпечити додаткові шляхи наповнення державного бюджету, сприятиме більш високому рівню надання послуг та дотримання заходів техніки безпеки у сфері даного виду діяльності.

Список використаних джерел

1. Adventure Travel Trade Association. URL: <https://www.adventuretravel.biz/> (дата звернення: 14 травня 2021).
2. Заява про цінності Atta. URL: <https://cdn.adventuretravel.biz/wp-content/uploads/2013/02/Values-Statement-Trade-English.pdf> (дата звернення: 12 травня 2021).
3. Кляп М. П., Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник. Київ : Знання, 2011. 334 с.
4. Коваль П.Ф., Андрєєва Г.П. Теоретичні засади пригодницького туризму. *Держава та регіони. Серія: Економіка підприємство – Держава і регіони. Серія: Економіка і Підприємництво*, 2018. № 6. С.32-38.
5. Пуцентейло П. Р. Економіка і організація туристично-готельного підприємництва : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 344 с. сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 97–102.

Дутчак В.В.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація. У статті розглянуто питання підготовки професіонала, справжнього фахівця своєї справи, що має здійснюватися з використанням найновітніших технологій,

методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного та зарубіжного досвіду. Сучасні вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів. Постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчальнотренувальний процес з легкої атлетики. В останні роки в деяких видах спорту, в тому числі і в легкій атлетиці, широко використовуються технічні засоби й методи навчання. До них частково відносяться тренажерні обладнання різної конструкції, а також електростимуляційний метод. На допомогу фахівцям прийшли відеокамери, датчики функціональних змін, апарати термінової інформації про динамічні та кінематичні характеристики рухів і дій спортсменів.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, інновації, технології, легка атлетика, щоденник тренувань.

Постановка проблеми. У наш час особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме підвищення якості підготовки майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт».

Підготовка професіонала, справжнього фахівця своєї справи, має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного та зарубіжного досвіду.

Мета дослідження – вивчення шляхів удосконалення побудови багаторічної підготовки спортсменів-легкоатлетів та визначення оптимального обсягу змагальної практики та засобів тренування різної переважної спрямованості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід’ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

Особливе місце легкої атлетики обумовлено й тим, що за кількістю медалей, які розігруються на Олімпійських іграх, вона займає провідне місце. У зв'язку з цим, удосконаленню теорії та методики даної дисципліни, яку справедливо іменують «королевою спорту», в усіх країнах приділяють пильну увагу.

Сучасні вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів.

Без перебільшення можна сказати, що на сьогоднішній день у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики викладачі та тренери оперують, головним чином, надмірними обсягами навантажень. З позицій сучасних вимог цей підхід є застарілим. Тому постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчальнотренувальний процес з легкої атлетики [1].

В останні роки в деяких видах спорту, в тому числі і в легкій атлетиці, широко використовуються технічні засоби й методи навчання. До них частково відносяться тренажерні обладнання різної конструкції, а також електростимуляційний метод.

Результати наукових досліджень показують, що технічні засоби дозволяють значно розширити коло методів спеціальної фізичної та технічної підготовки в таких видах легкої атлетики, як стрибки, біг на середні дистанції, метання, а також відкривають широкі можливості для варіювання різних режимів м'язової роботи.

Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі здійснювався аналітичний огляд науково-методичної літератури з метою вивчення та подальшого вирішення проблеми багаторічної підготовки спортсменів-легкоатлетів. На цьому етапі досліджень узагальнено дані щодо обсягу змагальної практики та засобів різної переважної спрямованості на етапах багаторічної підготовки, при цьому виявлено недостатність таких даних на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

На другому етапі проводився аналіз практичної діяльності провідних тренерів України з легкої атлетики: проведено опитування 11 тренерів, які мають досвід роботи з легкоатлетами на етапі збереження вищої спортивної майстерності; проаналізовано

документи планування тренувального процесу; здійснено аналіз щоденників спортсменів з метою визначення обсягу їх змагальної практики та засобів тренування різної переважної спрямованості.

На третьому етапі проаналізовано та узагальнено дані проведених досліджень.

Тренувальні засоби, що використовуються у підготовці легкоатлетів, поділяють на спеціальні, допоміжні (напівспеціальні), загальнопідготовчі та змагальні. У свою чергу, засоби спеціальної підготовки умовно можна розділити на вправи переважно технічної, швидкісно-силової (стрижової), швидкісної (біжової) та силової спрямованості. Засоби технічної спрямованості поділяються на ті, що моделюють параметри змагальної діяльності, та на вправи поєднаного розвитку техніки рухів і швидкісно-силових якостей.

Необхідність виділення етапу збереження вищої спортивної майстерності в окрему структурну одиницю багаторічної підготовки пов'язана, в першу чергу, зі змінами у тренувальному процесі спортсменів. Тому тенденції до збільшення довготривалості спортивної кар'єри обумовлюють необхідність перегляду основ побудови багаторічного тренувального процесу на кожному з його етапів.

Сьогодні без сучасних наукових знань, як правило, неможливо досягти високих спортивних результатів. На допомогу фахівцям прийшли відеокамери, датчики функціональних змін, апарати термінової інформації про динамічні та кінематичні характеристики рухів і дій спортсменів.

Це дозволяє фахівцям регулярно визначати рівень функціональних можливостей організму спортсменів, результати контрольних тестів, встановлювати оптимальні співвідношення між навчально-тренувальною роботою та процесом відновлення, виявляти потенційні можливості спортсменів-легкоатлетів і визначити найбільш ефективні шляхи для підвищення їх працездатності [2].

Щоденник тренувань, незважаючи на його важливу роль в програмі кожного спортсмена, не є дуже популярним методом контролю роботи і досягнень. Спеціалізовані видання, призначені для атлетів, дуже мало висвітлюють цей аспект тренувань серед

своїх публікацій. Але тренери і дієтологи стверджують, що лише 10% спортсменів можуть добитися успіху без такого щоденника. Усі інші зазнають нищівної поразки: тренування для таких людей стануть неефективними, а дієта не принесе бажаних результатів.

Люди, які заводять щоденник тренувань після тривалих несистемних занять, буквально відразу ж відчують результат. Їх тренування набувають сенсу, стають цілеспрямованими. Записуючи результати в щоденник, практично усі атлети відмічають прогрес, можуть контролювати досягнення і планувати нові. Результати одного тренування можуть бути незначні, але через місяці, вони складуться вже в десятки кілограмів набраної м'язової маси, перепаленого жиру і робочих ваг на снарядах.

Висновки. Щоденник тренувань грає дуже важливу роль в забезпеченні прогресу фізичних навантажень, він дисциплінує атлета, примушує його постійно ставити нові цілі в тренувальних вагах і інтенсивності занять. Досягнення таких цілей, передусім, наповнює комплекс тренувань сенсом і наочно демонструє проведену роботу. Завдяки записам в щоденнику спортсмени можуть аналізувати свої помилки в періоди, коли наставав регрес або спад продуктивності.

Список використаних джерел

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. 316 с.
2. Легка атлетика: з методикою викладання : навч. посібник / Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.
3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетіці : навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця : ВДПУ. 2007. 195 с.

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 2021 рік, 19-20 травня 2022 р.

Випуск 13

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, 2022. Випуск 13.
142с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»