

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

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

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, 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:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



вісник НТУУ «Київський політехнічний інститут». 2022. № 23. С. 118–124.

8. Юхименко-Назарук І. А. Особливості використання знань з логістики майбутніми фахівцями сфери послуг фізичної культури і спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2025. Вип. 4(190). С.194–198.

Давидюк І. В., старший викладач

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ

Анотація. Стаття відображає основні теоретичні положення професійної підготовки вчителя початкових класів. Проблема висвітлена з точки зору самореалізації особистості на основі педагогічних аспектів рефлексії.

Ключові слова: підготовка, рефлексія, адаптація.

Постановка проблеми. Професійна підготовка вчителя початкових класів потребує на даному етапі розвитку суспільства системного удосконалення. Адже професійна підготовка в Україні має визначатися в загальному контексті Європейської інтеграції з орієнтацією на фундаментальні цінності західної культури.

Зі вступом до вищого навчального закладу студент проходить соціальну адаптацію, яка передбачає засвоєння ним певних норм життя, включення в систему міжособистісних стосунків. Його професійна підготовка переважно залежить від того, наскільки значуща для нього професія, робота, саме успіх у роботі, які вимоги він ставить до себе, до своєї професійної підготовки, до майбутнього місця роботи і як він буде реагувати на невдачі та труднощі у навчально - педагогічній діяльності.

Аналіз останніх досліджень. Проблема соціально - професійної адаптації не є для науки новою. Вона знайшла відображення в численних публікаціях (В.П. Каземіренко, Б.Д.

Поригін, В.Д. Брагінау та ін) і є досить важливою у становленні потенціалу майбутніх вчителів, становленні свого “Я”, що сприятиме формуванню соціально - психологічної готовності індивіда до діяльності в нових соціокультурних умовах.

Саме вона підводить до висновку, що якісна професійна підготовка вчителя початкових класів можлива лише тоді, коли студент з самого початку добровільно і усвідомлено орієнтується у своїй діяльності, враховує думку інших людей, вступає в стосунки, які вимагають прояву морального способу дій. В цьому випадку величезну роль відіграє і загальне “самопочуття” його особистості, Лозенко А.П. [2] у своїй контекстній моделі навчання пропонує систему переходів від навчальної діяльності до професіональної. Засобами усієї системи форм, методів та засобів навчання здійснювати послідовний перехід по наближенню студента до конкретного роду діяльності, тобто здійснювати поступову трансформацію навчально - пізнавальної діяльності навчально - професійну та професійну. Провідну роль у такому переході повинні відігравати психологічні процеси, і, насамперед зміна позиції самого студента.

Мета статті полягає в розкритті основних складових професійної підготовки вчителя початкових класів на основі педагогічних аспектів рефлексії.

Виклад основної частини дослідження. В процесі нашого дослідження нас цікавило які основні проблеми і запитання виникають під час підготовки вчителя початкових класів на основі педагогічних аспектів рефлексії.

На даному етапі розвитку суспільства саме професійна діяльність дає максимальні можливості повного задоволення базових потреб особистості, адже самореалізація здійснюється якраз у професійній діяльності. Тут зміни відбуваються особливо інтенсивно, тому що професійна діяльність акумулює основну активність суб'єкта [1].

Для того, щоб здобути високу професійну підготовку, необхідно вміти самостійно організовувати власну навчальну діяльність, тобто рефлексивно, усвідомлюючи важливість

виконуваних дій, оцінювати і визначати найбільш активні способи засвоєння.

Ряд учених, зокрема Нікула, Н.В. та Лозенко А.П., розробили принцип конструювання освітньої програми - сполучення соціокультурного контексту педагогічної діяльності і контексту особистісного самовизначення педагога. Запропонований ними курс будується не як сукупність готових знань, а як система освітніх ситуацій.

Значної уваги заслуговують розробки Г. Дегтяр, Т. Палько, О. Цюняк, де шлях включення особистісного досвіду студентів проводиться на прикладі циклу педагогічних дисциплін, основу яких складає система питань і завдань, що випереджають уведення тих або інших понять курсу, спрямованих на осмислення себе в професії, свого розуміння педагогічних проблем.

Останнім часом з розвитком гуманізації освіти загострився інтерес до досліджень педагогічних аспектів рефлексії.

Саме поняття “ рефлексія ” означає міркування, самовладнання, осмислення, самоаналіз своєї діяльності в системі відношень зі світом, у якому живе особистість. У психологічній енциклопедії рефлексія трактується як “ розумовий розвиток, спрямований на пізнання людиною себе: поведінки, дій і вчинків, психічних станів, почуттів, здібностей, характеру та інших властивостей своєї особистості”[4].

Рефлексію можна розглядати як визначену фазу навчальної діяльності, що виникає в ситуації протиріч необхідного і можливого та являє собою закономірність і умову його формування і розвитку.Завдяки наявності такої фази в діяльності зберігається її цілісність і виникає можливість корекції змісту елементів діяльності [3, 8-9]. Формування навчальної та етичної діяльності передбачає розвиток рефлексивної позиції студента, розуміючи під цим зростання рівня усвідомленого здійснення навчальної етичної діяльності студентом, уміння відповісти на питання, що і чому він робить. Адже самостійно виконувана навчальна діяльність неможлива без її усвідомлюваності. Одне

знання саме по собі безсиле, а рефлексія разом із міцними знаннями здатні сформувати дійсно компетентного професіонала, який бажає працювати з дітьми.

Однією з основних ознак рефлексії є її орієнтація на професійну діяльність, яку потрібно розуміти як спрямованість мислення майбутнього вчителя на самого себе, на усвідомлення отримання позитивних результатів. Основними напрямками у формуванні педагогічного аспекту рефлексії є пошук, сомооцінка, обговорення із собою власного досвіду навчання, реального і уявлюваного яке визначається як “Я – концепція”.

“Я – концепція” - це дидактична система уявлень особистих якостей, особиста самооцінка, а також суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів.

За даними Дж. Лембо “ефективний вчитель” згідно “Я – концепція” - це вчитель, який володіє почуттям впевненості в собі, вважає себе здібним справлятися з життєвими труднощами, не здатний сприймати себе як невдачу, відчуває, що потрібен людям, що вони його сприймають, а його здібності, цінності і судження значимі в очах оточуючих. Іншими словами, він володіє високою самооцінкою. Один з провідних англійських педагогів Р.Берж, підсумовуючи особисті якості, необхідні для педагогічної діяльності, виділяє наступні:

- прагнення до максимальної гнучкості;
- здібність до емпатії, тобто розуміння почуттів інших;
- вміння надати особистісного забарвлення викладанню.

А. Бодалев пропонує розглядати спілкування як взаємодію людей, змістом якого є обмін інформацією за допомогою різних засобів комунікації для встановлення взаємовідносин між людьми. Є. Рудневський надає більшого значення спілкуванню, безпосереднім контактом між індивідами. Насправді ж спілкування, як процес взаємодії, значно ширший: спілкування індивідуальне, спілкування в групах – міжгрупове, в колективі – міжколективне. Адже тільки в процесі взаємодії людини з людиною, групою, колективом реалізується вимога особистості в спілкуванні.

Майбутній вчитель початкової школи ще з самого початку своєї професійної підготовки повинен визнати, що ефективність його майбутньої діяльності залежить від особистісної залученості. І якщо він обрав для себе цю працю, то вона повинна стати його головною справою, засобом створення свого “ Я ”.

Курси, спрямовані на формування “ Я – концепції ”, дають студенту багаж досвіду прояву і рефлексії особистісних функцій до яких вони згодом будуть залучати своїх учнів.

Педагогічна рефлексія повинна стати невід’ємною частиною всієї роботи майбутнього педагога. Вона являє собою співвідношення себе і можливостей свого “ Я ” з тим, чого вимагає професія педагога. Активна здатність до педагогічної рефлексії є передумовою самовиховання вчителя, творчого пошуку, розвитку індивідуального стилю педагогічної діяльності.

У цьому контексті першочерговими є наступні аспекти:

- 1) формування суб’єктивної значимості процесу і результатів власної рефлексії;
- 2) періодична активізація організації рефлексії власної професійної діяльності;
- 3) засвоєння алгоритму усвідомлення власних психологічних станів;
- 4) засвоєння способів розпізнання психологічних станів, пов’язаних із професійними труднощами.

Слободенюк Л. І. та Яблонська, Т. М. наголошують, що самим першим етапом у становленні рефлексивної позиції є самосвідомість. Рефлексія, як практика свідомості, виявляє себе як різного ступеня і глибини усвідомлення власної суб’єктивності. Самосвідомість включає систему уявлень про себе як про суб’єкт навчальної діяльності, самоконтроль, самооцінку свого просування у навчальній діяльності, її усвідомлену саморегуляцію.

На основі теоретичних досліджень та аналізу власного досвіду ми виділяємо наступні аспекти рефлексії майбутнього вчителя в навчальній діяльності:

- усвідомлення себе як суб'єкта навчально – професійної діяльності;
- усвідомлення особливостей навчально – професійної діяльності;
- прагнення до самопізнання ;
- здатність до самоспостереження в процесі навчальної діяльності з метою самоконтролю і подальшої саморегуляції;
- націленість на пізнання своїх навчальних можливостей і здібностей та порівняння їх з вимогами навчально – професійної діяльності;
- порівняльний аналіз результатів досягнутого.

На підставі результатів наших досліджень ми вважаємо, що самореалізація особистості на основі педагогічних аспектів рефлексії здійснюється її суб'єктом і спрямована на приведення його можливостей відповідно до вимог цієї діяльності. Вона забезпечує вдосконалення всієї системи професійної підготовки вчителя, під її впливом формуються позитивні якості особистості, творчі устремління, резерви ефективної діяльності, надійність власного досвіду.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення авторитету викладача вищого навчального закладу на основі забезпечення якості освіти студентів.

Список використаних джерел

1. Нікула Н. В. Сутність рефлексивно-оцінювального компонента педагогічної діяльності на етапі професійної підготовки. Технології професійної підготовки фахівців у сучасному освітньому просторі : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м.Чернівці, 17 травня, 2019 р.), Чернівці : Родовід, С. 89-92.

2. Лозенко А. П. Формування рефлексивних умінь у майбутніх учителів початкової школи в процесі дидактичної підготовки : дис. канд. пед. наук. Київ, 2010. 25 с.

3. Слободенюк Л. І. Рівні та прийоми розвитку учнівської рефлексії. Психолог. 2023. № 8(56). С.8-9.

4. Сінькова О. М. Курс «Рефлексія на уроці: важливість, ефективність, ідеї. 14 рефлексивних вправ» <https://vseosvita.ua/education/refleksii-na-urotsi-vazhlyvist-efektyvnistidei-14-refleksyynykh-vprav-257.html>

5. Степанов О. М. Рефлексія Психологічна енциклопедія. К. : Академвидав, 2016. 300 с.

6. Яблонська Т. М. Розвиток здатності до рефлексії в професійному становленні особистості вчителя початкових класів. Київ, 191 с.

Дутчак В. В., старший викладач

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Анотація. Висвітлено проблемне питання щодо сучасних уявлень про місце та значення розвитку загальної витривалості легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: витривалість, легка атлетика, багаторічне тренування.

Постановка проблеми. У сучасних умовах техногенного розвитку суспільства проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я юних легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки, у контексті вдосконалення базових рухових здібностей, є однією з основних у галузі теорії та методики спортивного тренування. Розвиток витривалості є важливою складовою процесу підготовки молодих легкоатлетів. Встановлено, що витривалість є складною руховою якістю та одним із основних, які потрібно розвивати в період орієнтації юнаків та дівчат до спеціалізованих занять певними видами легкої атлетики [3]. Пошук найефективніших засобів і методів розвитку фізичних якостей є одним із головних підготовки молодих легкоатлетів. Вирішити це завдання означає домогтися різнобічного та гармонійного розвитку рухових здібностей [2]. Це нерозривно пов'язано з підвищенням можливостей