

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



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

функціональних систем організму, які зазнають значних навантажень як внаслідок активних онтогенетичних перетворень, так і регулярної тренувальної діяльності [1]. Тому необхідним є вивчення особливостей розвитку загальної витривалості легкоатлетів на етапі початкової підготовки з метою внесення змін до тренувального процесу для підвищення його ефективності.

Мета дослідження – обґрунтувати необхідність спрямованого розвитку загальної витривалості легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. Відносно визначеного предмета дослідження та відповідно до його мети біли застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження. Вони передбачали вивчення та аналіз науково методичної літератури з тематики розвитку витривалості юних легкоатлетів та педагогічне спостереження з метою уточнення змісту та реалізації методик розвитку загальної витривалості на початковому етапі підготовки у легкій атлетиці.

Виклада основного матеріалу дослідження. Однією з основних складових структури підготовленості юних спортсменів різних спеціалізацій є загальна витривалість, яка забезпечує високий рівень працездатності організму, що займаються у процесі оволодіння різнобічною руховою діяльністю, якою характеризується підготовка у видах легкої атлетики. Тому вона є частиною всебічної фізичної підготовки та здоров'я юних спортсменів, що є одним із основних завдань тренування на початкових етапах багаторічного спортивного вдосконалення [4]. Важливе значення мають дослідження взаємозв'язку розвитку витривалості коїться з іншими фізичними властивостями, фізичним розвитком і функціональними можливостями молодих спортсменів, і навіть характер навантажень у розвиток витривалості. Так, фахівці пропонують розвивати витривалість у різний спосіб, основними з яких є тривале безперервне або переривчасте виконання одноманітної рухової діяльності з різною інтенсивністю або послідовне виконання різних за характером

рухів до досягнення втоми [1, 4]. При цьому питанню розвитку загальної витривалості юних спортсменів приділяється недостатня увага вчених. Хоча в наявних дослідженнях стверджується про значущість розвитку даної якості протягом усього періоду придбання спортивної спеціалізації юними легкоатлетами [2, 3].

Висновки. Встановлено, що наразі обґрунтування сучасних підходів до розвитку загальної витривалості легкоатлетів на початковому етапі багаторічного тренування недостатньо незважаючи на те, що в цей період закладається фундамент майбутньої працездатності тих, хто займається в обраному виді спорту. Цей процес значною мірою залежить від поточного потенціалу до тривалого виконання тренувальної роботи у контексті формування провідних рухових навичок спортивної спеціалізації. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні співвідношення застосування засобів розвитку загальної та спеціальної витривалості у річному макроциклі легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Горщук В. Т., Патрійчук А. В., Римик Р. В. Розвиток витривалості у юних легкоатлетів на етапі попередньої базової спортивної підготовки. *Олімпійський рух на теренах Західної України*. 2019. С. 32-38.
2. Жгір А. С., Непша О. В. Значення загальної та спеціальної витривалості в спортивному тренуванні легкоатлетів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених*, м. Мелітополь, 15-19 травня 2017 р. Мелітополь, 2017. С. 352-356.
3. Мерзлікін А. Є. Витривалість як фундамент досягнення спортивних результатів легкоатлетів. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.*, м. Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року. Мелітополь, 2017. С. 143-146.

4. Новак Т., Плошинська А. Рівень розвитку рухових здібностей юних легкоатлетів різних спеціалізацій. *Нова педагогічна думка*. 2013. №. 4. С. 170173.

Кашуба А. А, канд. пед. наук, доцент
Вашай Д. Р., здобувачка ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті розкрито зміст спортивної гри софтбол та побудову навчально–тренувального процесу на етапі попередньої підготовки. Розглянуто види спортивної підготовки та охарактеризовано шляхи покращення технічних навичок, майстерності спортсменок, використання спеціальних фізичних вправ для вдосконалення швидкісно-силових здібностей, загальної витривалості, які обумовлюють майбутню участь у змаганнях різного рівня.

Ключові слова. Софтбол, спортивна підготовка, технічна підготовка, функціональні можливості, спортсменки, рухові якості.

Постановка проблеми. Софтбол – надзвичайно цікава і видовищна спортивна гра, яка включає в себе силові подачі, потужні відбиваючі удари битою («Bunt», «Підставка», «Сквіз»), дії в захисті – ловлі м'яча («Fly», «Rolling», «Line»), передач (кидків) м'яча, складні техніко–тактичні взаємодії за участі гравців «інфілдерів» та «аутфілдерів», а завдяки своїй емоційності гра у софтбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Спортивна підготовка у софтболі є процесом тривалого фізичного, технічного й тактичного виховання спортсменів, що ґрунтується на використанні спеціальних фізичних вправ з метою вдосконалення швидкісно–силових здібностей, а також загальної витривалості, які обумовлюють підготовку майбутніх спортсменів до участі у змаганнях різного рівня.