

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. 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.

Саме спеціальна фізична підготовка у єдності з іншими сторонами підготовки (фізична, техніко–тактична, інтегральна) здійснює загальне підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, всебічний розвиток його рухових якостей та набуття навичок, необхідних як у спорті, так і в життєвій практиці.

Мета статті - розкрити зміст, структуру та основні завдання навчально–тренувального процесу у софтболі на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу статті. Спортивне тренування – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів у конкретному виді спорту.

Тренування має такі завдання як: збереження і зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток (в тому числі поліпшення статури); виховання фізичних якостей і формування системи рухових навичок; збагачення спеціальними знаннями і навичками організаційної та інструкторської роботи.

На етапі початкової підготовки софтболісток на заняттях відбувається реалізація мети і завдань. Кожне тренування є провідною організаційною структурою всього тренувального процесу.

У софтболі практикують такі види тренувальної роботи: загальна фізична підготовка (ЗФП); спеціальна фізична підготовка (СФП); техніко–тактична підготовка (ТТП); ігрова підготовка (ІП); змагальна підготовка (ЗП); теоретична підготовка (ТП).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – є процесом покращення рухових фізичних якостей, які спрямовані на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП підвищує загальну працездатність, функціональні можливості і є базою для спеціальної фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – є процесом виховання фізичних якостей, які розвивають ті рухові здібності, які необхідні для конкретної спортивної дисципліни (виду спорту) або роду трудової діяльності.

У софтболі використовують старт з «дому» та баз; старт після замаху битою на м'яч; біг на відрізках 30–40 м на максимальних швидкостях, човниковий біг 9 м х 4 та 18 м х 4; швидкий біг з передачею м'яча; передачі набивних м'ячів; різного роду стрибки, вистрибування вгору; перемінний темповий біг (100–200 м); тривалий біг в аеробній зоні.

Техніко–тактична підготовка (ТТП) – представляє собою цілеспрямоване створення і вдосконалення засобів, способів і форм ведення боротьби з противником. Техніка гри – це сукупність спеціальних прийомів, які необхідні софтболісту, щоб досягнути успіху в швидко мінливих ігрових ситуаціях. Це одна з найважливіших підготовок у софтболі.

А от саме тактичні дії гравців у софтболі будуть підрозділятися на індивідуальні, групові, командні.

Індивідуальні: до прикладу дії пітчера – це вибір подачі м'яча (вона може бути з контролем швидкості, з закручуванням м'яча, може змінювати траєкторію польоту). Вибір залежить від здатності суперника протидіяти обраному прийому та ігрової ситуації, яка складається в даний момент гри. Індивідуальні дії кетчера полягають у способі ловлі подачі та блоці м'яча. Індивідуальні дії кожного гравця у захисті полягають у виборі найвигіднішої позиції для прийому відбитого м'яча.

На тренуваннях потрібно приділяти увагу навчання індивідуальних дій. Адже в будь–якій ігровій ситуації гравець сам повинен оцінити стан та прийняти правильне рішення.

Групові: Прикладом може бути взаємодії кетчера при обробці м'яча і передачі його польовим гравцям, що займають позиції 1, 2, 3 бази, взаємодії інфілдерів при осалюванні.

Командні: узгоджена взаємодія гравців всієї команди в будь–якій ігровій ситуації. Прикладом може бути вибір стартового пітчера на гру.

Ігрова підготовка (ІП) – спрямована на удосконалення техніко– тактичних прийомів та їх використання в конкретних ігрових умовах, максимально наближених до змагальної діяльності.

Змагальна підготовка (ЗП) – допомагає краще вирішувати психологічні завдання тренування, покращувати рівень вольових якостей і тактичної підготовки спортсмена. Вона має проводитися регулярно і поступово готувати спортсмена до основних змагань сезону. Однак це не можна перетворювати на безперервні змагання, адже це може виснажити спортсменів.

Ігрова та змагальна підготовки є важливими сторонами системи формування гравця у софтбол. Кількість таких видів підготовки залежить від різного роду чинників, найбільш важливим серед них є вікові особливості юних софтболістів. Чим старші софтболісти стають, тим більша кількість змагань.

Теоретична підготовка (ТП) – є процесом оволодіння софтболістом (софтболісткою) знаннями з теорії і методики навчального тренування, знаннями правил, психології, суддівства.

Заняття за формою проведення класифікують на: загальнокомандні; групові індивідуалізовані (завдання визначаються для кетчерів, філдерів, беттерів, а також усередині цих груп для гравців у софтбол окремих амплуа); групові неіндивідуалізовані (завдання визначаються для кетчерів, філдерів, раннерів); індивідуально–самостійні (попередньо визначаються завдання для окремих спортсменів, які виконують вправи з удосконалення техніко–тактичної майстерності чи рухових якостей без присутності тренера).

Також заняття різняться за ступенем навантаження. Менше навантаження, коли тренування спрямоване на вдосконалення одного з компонентів тренування (фізичну, тактичну або ж технічну підготовку). Це називається односпрямованим заняттям.

Комбіновані заняття являють у собі вправи двох або трьох видів підготовки.

Тренування може бути зосереджене на вивченні окремих елементів, коли гравець засвоює техніку гри у софтбол шляхом багатократних повторень вправ, на вдосконаленні вже вивчених дій за допомогою інтенсивного навантаження.

При побудові заняття слід враховувати, що навантаження не повинно бути шаблонним. Щоб краще підготувати софтболісток до гри, потрібно постійно змінювати фізичні навантаження.

Висновки. Софтбол – маловідома, але досить цікава командна гра, у процесі якої відбувається тривале фізичне, технічне й тактичне 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.

Список використаних джерел

1. Єрмолаєва Т. М., Полулященко Ю. М. Софтбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.2015.69с. Режимдоступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/softbol-zatverdjena.pdf
2. Ромашова Т. М. Оцінка ефективності ігрових дій софтболісток високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 44. Чернігів: ЧДПУ, 2007. С. 280–289.
3. Сердечний В. В. Методичні вказівки з використанням вправ з м'ячем при навчанні гри в софтбол у захисті. Луганськ 2001. С.46–56.

Кашуба А. А., канд. пед. наук, доцент

Гаврильчик В. В., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Анотація. У статті розкриті психологічні-педагогічні чинники розвитку професіоналізму майбутніх тренерів дитячо-юнацького спорту, якими є: навчання, взаємовідносини, творчість,