

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



Кашуба А. А., канд. пед. наук, доцент
Іваницький Н. Я., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Анотація. У статті розглядається методика використання засобів легкої атлетики у тренувальному процесі старшокласників, які займаються футболом. Обґрунтовано доцільність застосування бігових, стрибкових і металевих вправ для розвитку основних фізичних якостей, що визначають успішність гри у футбол. Подано приклади тренувальних занять та рекомендації щодо інтеграції легкоатлетичних вправ у навчально-тренувальний процес.

Ключові слова: легка атлетика, футбол, старшокласники, фізична підготовленість, витривалість, швидкість, координація.

Постановка проблеми. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед учнів старших класів, який вимагає від спортсменів високого рівня розвитку фізичних якостей — швидкості, витривалості, сили, спритності та координації. Одним із ефективних шляхів підвищення фізичної підготовленості юних футболістів є застосування засобів легкої атлетики, які мають універсальний характер і сприяють гармонійному розвитку організму.

З огляду на це, постає необхідність методичного обґрунтування доцільності використання легкоатлетичних вправ у процесі тренувань старшокласників, що займаються футболом.

Мета статті. Розкрити особливості застосування засобів легкої атлетики у вдосконаленні фізичної підготовленості старшокласників, які займаються футболом, та надати практичні рекомендації щодо їх інтеграції у тренувальний процес.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати вплив засобів легкої атлетики на розвиток фізичних якостей футболістів.

2. Розробити рекомендації щодо використання бігових, стрибкових і металевих вправ у тренуваннях старшокласників.

3. Запропонувати приклади тренувальних занять з елементами легкої атлетики для юних футболістів.

Виклад основного змісту дослідження. Легка атлетика охоплює широкий спектр вправ, які є базовими для розвитку рухових якостей. Для підготовки футболістів найбільш вживаними у використанні є такі групи легкоатлетичних вправ: Бігові вправи є одним із найважливіших засобів фізичної підготовки у футболі, оскільки саме біг є основним компонентом ігрової діяльності футболіста. Вони сприяють всебічному розвитку швидкісних, витривалих та технічних якостей гравців.

Розвиток швидкості. Бігові вправи з максимальною або близькою до максимальної інтенсивністю (спринтерські прискорення, ривки на короткі дистанції 5–30 м) формують і вдосконалюють:

- швидкість стартового розгону, необхідну для першого кроку до м'яча чи під час відбору;
- швидкість переміщення з м'ячем і без м'яча, що дозволяє гравцю швидко реагувати на ігрові ситуації;
- частоту та координацію рухів, які визначають ефективність бігової техніки.

Регулярне виконання прискорень у різних напрямках (зміна траєкторії, темпу, кута бігу) покращує нервово-м'язову реакцію і формує «ігрову швидкість» — здатність швидко виконувати техніко-тактичні дії.

Розвиток витривалості. Бігові вправи середньої та змінної інтенсивності розвивають загальну та спеціальну витривалість, що є ключовим для підтримання високої працездатності протягом усього матчу.

Тривалий рівномірний біг (15–30 хв у помірному темпі) зміцнює серцево-судинну та дихальну системи.

Інтервальний біг (серії відрізків 200–400 м із коротким відпочинком) розвиває аеробно-анаеробні можливості, характерні для гри, де футболіст чергує активні та пасивні фази діяльності.

Фартлек (біг із варіацією темпу) імітує ігровий ритм і вчить ефективно розподіляти сили.

Бігові вправи допомагають вдосконаленню техніки рухів, формувати раціональну бігову техніку, що є основою для ефективного володіння тілом під час гри:

- покращується постава, положення тулуба, робота рук і ніг;
- підвищується економність рухів, що дозволяє гравцю виконувати більший обсяг роботи з меншими енерговитратами;
- у вправах з елементами координації (біг зі зміною напрямку, прискорення після поворотів, біг спиною вперед) удосконалюються орієнтація в просторі, рівновага, узгодженість рухів.

Використання легкоатлетичних вправ з елементами стрибків удосконалюють вибухову силу, координацію та реакцію; вправи з елементами

метань розвивають силу верхнього плечового поясу і корпусу, важливу для виконання кидків м'яча, єдиноборств та ударів.

Прикладом тижневого мікроциклу для старшокласників-футболістів може слугувати примірний тижневий конспект занять з використанням засобів легкої атлетики :

Оптимальна тривалість тренувального заняття — 60–75 хв, інтенсивність — помірна або змінна залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Ефективність тренувального процесу поліпшують наступні методичні рекомендації:

1. Легкоатлетичні вправи доцільно включати до підготовчої частини або основної фази футбольного тренування.

2. Необхідно дотримуватись принципу поступового навантаження - від простих до складних вправ.

3. Для запобігання травмам слід приділяти увагу розминці, розігріву та відновленню після занять.

4. Вправи слід проводити у формі естафет, змагань, ігор, щоб зберегти інтерес спортсменів до тренувальних занять.

5. Після 6–8 тижнів занять бажано проводити контрольне тестування (біг 30 м, стрибок у довжину, біг 1000 м) для оцінки динаміки розвитку фізичних якостей.

Висновки. Засоби легкої атлетики є ефективним компонентом системи фізичної підготовки старшокласників, які займаються футболом. Їхнє систематичне застосування сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та гнучкості.

Поєднання легкоатлетичних вправ із спеціальними футбольними завданнями забезпечує комплексний розвиток спортсмена та підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.

Таким чином, легкоатлетичні вправи є невід’ємною складовою підготовки футболістів, що створює базу для ефективного виконання техніко-тактичних дій під час гри.

Список використаної літератури

1. Білошицький В. В. Футбол: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2018.
2. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури. Київ: Олімпійська література, 2019.
3. Безверхня Г. В. Легка атлетика у школі: методичні рекомендації. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2020.
4. Воробйов А. Н. Підготовка юних футболістів: методика тренувань. Харків: ХДАФК, 2021.
5. Якимчук А. В. Фізична підготовка спортсменів і методи її вдосконалення. Львів, 2022.

Кашуба А.А., канд. пед. наук, доцент

Омельчук В. П., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. Науково обґрунтовано та доведено ефективність впливу занять футболом на фізичний та функціональний стан організму чоловіків, які надають можливість розглянути цей вид спорту як інтегральну частину здорового способу життя та засіб