

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



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

підтримки фізичного благополуччя у першому зрілому віці. Представлені результати наукових досліджень, аналіз впливу занять футболом на основні показників морфо-функціонального стану організму, а також рекомендації для чоловіків, які бажають покращити своє здоров'я та фізичну форму шляхом залучення до занять цим цікавим та корисним видом спорту.

Ключові слова: футбол, заняття, морфо-функціональний стан, організм.

Постановка проблеми. Чоловічий організм першого зрілого віку підданий численним змінам і викликам. З одного боку, це період життя, коли важливо розвивати і підтримувати фізичну активність та здоров'я. З іншого боку, це час, коли кар'єрні та сімейні обов'язки можуть забирати багато часу і уваги. В цьому контексті, питання підвищення морфо-функціонального стану організму чоловіків стає актуальним та важливим.

Мета статті: Дослідити вплив занять футболом на зміни морфо-функціонального стану організму чоловіків першого зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Чоловіки першого зрілого віку є ключовою ланкою в суспільстві, і їх фізичний стан та здоров'я визначають здатність активно брати участь у соціальному та професійному житті.

У сучасному світі, де вимоги до фізичної активності та здорового способу життя стають все більш актуальними, важливо розглянути можливості підвищення морфо-функціонального стану організму чоловіків у цьому віковому періоді. Наукове обґрунтування та докази впливу футболу на фізичний та функціональний стан організму чоловіків надають можливість розглянути цей вид спорту як інтегральну частину здорового способу життя та засіб підтримки фізичного благополуччя у першому зрілому віці. У цій статті будуть представлені результати наукових досліджень, аналіз впливу занять футболом на основні показників морфо-функціонального стану організму, а також рекомендації для чоловіків, які бажають покращити своє здоров'я

та фізичну форму шляхом зайнять цим цікавим та корисним видом спорту.

Футбол, як активний і надзвичайно популярний вид спорту, має значний вплив на фізичний розвиток та функціональний стан організму чоловіків першого зрілого віку. Заняття футболом активізують різні м'язові групи, сприяючи їхньому зміцненню та різносторонньому розвитку. Гравці виконують стрибки, рухи та удари по м'ячу, що вимагає значних зусиль від м'язової системи. Це сприяє покращенню м'язової сили та витривалості, що може бути корисним для виконання повсякденних завдань та підтримання загальної фізичної готовності.

Футбол - це вид спорту, який вимагає інтенсивної фізичної активності та аеробного тренування. Гра активізує кардіореспіраторну систему, покращуючи роботу серця та легенів. Регулярні заняття футболом сприяють розвитку аеробної витривалості та здоров'я серця. Збільшена кількість кисню, яку організм отримує під час інтенсивних тренувань, поліпшує загальний функціональний стан організму та знижує ризик серцевих захворювань. Заняття футболом, як видом фізичної активності з великою навантаженістю на кістки, сприяють зміцненню кісткової тканини. Це може бути ефективним засобом запобігання остеопорозу та зменшенню ризику виникнення кісткових захворювань.

Гра у футбол вимагає від гравців вищого рівня координації та реакції. Гравці повинні швидко приймати рішення, визначати траєкторію м'яча та виконувати точні рухи, щоб відіграти відразу. Це розвиває нервово-м'язову систему та покращує реакцію на подразники, що може бути корисним у різних життєвих ситуаціях.

Хоча футбол є інтенсивним видом спорту, правильно підготовлені гравці зазвичай мають менше ризику отримання травм, порівняно з іншими видами фізичної активності. Регулярні тренування покращують координацію, міцність м'язів та стійкість, що може сприяти запобіганню травм та травматичних станів.

Заняття футболом включають в себе постійні рухи по майданчику, стрибки, швидкі зміни напрямку та інтенсивну

фізичну активність. Ці елементи гри створюють ідеальні умови для розвитку аеробної витривалості. Під час гри гравці постійно рухаються, намагаючись відіграти м'яч, і витрачають значну кількість енергії. Це покращує роботу серця та легень, підвищуючи їх ефективність.

Заняття футболом сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи та допомагають в регулюванні кров'яного тиску. Регулярна фізична активність зменшує артеріальний тиск та підтримує здоровий рівень кров'яного тиску, що важливо для запобігання серцевим проблемам та гіпертонії. Вони підвищують кількість кисню, яку організм може постачати до клітин та тканин. Це покращує процеси оксигенації та допомагає організму працювати більш ефективно. Ліпший доступ кисню до клітин впливає на енергетичний обмін та загальний функціональний стан організму.

Гра футбол зазвичай вимагає командної роботи та взаємодії між гравцями. Це сприяє розвитку навичок спільної роботи та соціальної взаємодії. Гравці навчаються співпрацювати, комунікувати та розуміти інші точки зору, що сприяє покращенню якості їхніх соціальних відносин. Соціальна взаємодія та психологічне здоров'я грають ключову роль у підвищенні морфо-функціонального стану організму чоловіків першого зрілого віку під час занять футболом. Заняття футболом може слугувати також ефективним засобом релаксації та відпочинку від повсякденних стресів, що особливо важливо для чоловіків першого зрілого віку, які можуть бути з підвищеною психологічною напругою, а футбол допомагає вивільнювати стрес і сприяє психологічному відпочинку.

Висновки. Заняття футболом не лише підвищують рівень фізичного розвитку, але й сприяють загальному здоров'ю та психологічному комфорту чоловіків першого зрілого віку. Вони сприяють покращенню аеробної витривалості, зменшенню ризику серцевих захворювань та покращенню функціонального стану серцево-судинної системи, що сприяє загальному здоров'ю та добробуту. Отже, футбол може бути важливою частиною

здорового способу життя та сприяти підвищенню якості їхнього життя в цьому важливому етапі життя.

Список використаних джерел

1. Анікеєнко, Л., Білоконь В. Вплив занять з футболу на розвиток просторово-часової точності рухів здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1(159)), 9-11. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159)).

2. Рухова активність і здоров'я різних верств населення. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів та викладачів /Упорядник: Н. А.Олійник. Вінниця: ВНАУ, 2018. 55с.

3. Сайдаков П. В., Куліш Н. М. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності. *Молодий вчений*. 2015. № 5(20). Ч. 4. С. 173-175.

4. Литовченко Г.О. Фізичне виховання людей різного віку: підручник / Г.О. Литовченко, В.І. Пеньковець, О.М. Буланов. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015, 211 с.

Ковальський В. В., канд. пед. наук, доцент
Вишняк О. М., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті розглянуто особливості розвитку спеціальної підготовленості юних волейболістів у період попередньої базової підготовки. Проаналізовано основні компоненти спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки, спрямовані на формування необхідних рухових якостей і навичок гри. Визначено роль раціонального поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у забезпеченні всебічного розвитку спортсменів. Окрему увагу приділено методам і засобам тренувального процесу, що сприяють