

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



Ковальський В. В., канд. пед. наук, доцент
Гуральчук В. В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

Анотація. У статті розглядається вплив систематичних занять оздоровчим бігом на показники фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку. Проаналізовано наукові дані та методичні підходи до організації бігових занять з урахуванням вікових особливостей. Подано рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу з метою підвищення рівня фізичного стану, працездатності та профілактики хронічних захворювань.

Ключові слова: фізичне здоров'я, чоловіки другого зрілого віку, оздоровчий біг, фізична працездатність, тренувальне навантаження.

Постановка проблеми. Сучасний ритм життя, гіподинамія та психоемоційне навантаження негативно впливають на стан здоров'я чоловіків другого зрілого віку (35–55 років). У цей період спостерігаються вікові зміни у серцево-судинній, дихальній та опорно-руховій системах, знижується рівень фізичної працездатності. Одним із найбільш доступних і ефективних засобів підтримання високого рівня фізичного здоров'я для осіб такого віку є оздоровчий біг, який позитивно впливає на функціональний стан організму, нормалізує обмін речовин і психоемоційний баланс.

Мета статті. Показати ефективність оздоровчого бігу як засобу підвищення рівня фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку та надати методичні рекомендації щодо організації занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці (В. Платонов, 2020; М. Булатова, 2019; О. Друзь, 2021; І. Присяжнюк, 2022) відзначають, що систематичні заняття оздоровчим бігом сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань, нормалізації артеріального тиску, покращенню ліпідного профілю крові та підвищенню толерантності до фізичних навантажень.

Згідно з дослідженнями ВООЗ (2020), регулярна фізична активність тривалістю не менше 150 хвилин на тиждень середньої інтенсивності зменшує ризик передчасної смерті на 20–30%. Оздоровчий біг, завдяки дозованому навантаженню, є оптимальним видом рухової активності для чоловіків у зрілому віці.

Виклад основного змісту. Особливостями фізичного стану чоловіків другого зрілого віку є зниження максимального споживання кисню, еластичності судин, м'язової маси, зростання маси тіла. Також відзначається уповільнення обмінних процесів, підвищується втомлюваність. Тому тренувальні навантаження мають бути дозованими з врахуванням рівня фізичної підготовленості.

Оздоровчий біг є одним із найефективніших та доступних засобів підвищення рівня фізичного здоров'я і працездатності чоловіків другого зрілого віку (36–60 років). Цей вид фізичної активності гармонійно поєднує аеробне навантаження, тренування серцево-судинної системи та психоемоційне розвантаження, що особливо важливо у період зниження фізіологічних резервів організму. Під його вплив попадає діяльність серцево-судинної системи :

- покращується робота серця; збільшується ударний об'єм, знижується частота серцевих скорочень у стані спокою;- нормалізується артеріальний тиск; біг сприяє розширенню судин, покращує їх еластичність;

- підвищується капіляризація м'язів і тканин, що поліпшує постачання організму киснем;

- знижується ризик атеросклерозу; завдяки зменшенню рівня «поганого» холестерину (ЛПНЩ) та підвищенню рівня «доброго» (ЛПВЩ).

Він також достатні чином впливає на дихальну систему:

- збільшується життєва ємність легень і ефективність газообміну;

- покращується робота дихальних м'язів, що забезпечує економнішу вентиляцію;

- організм стає більш стійким до гіпоксії (нестачі кисню), що важливо для витривалості та загального тону.

Вплив на обмін речовин відбувається наступним чином:

- біг активізує метаболічні процеси, сприяє зниженню маси тіла і нормалізації рівня цукру в крові;
- поліпшується робота печінки та нирок, що забезпечує ефективніше очищення організму від продуктів обміну;
- регулярні бігові тренування стимулюють гормональний баланс — підвищується рівень тестостерону, серотоніну та ендорфінів, що позитивно впливає на самопочуття й настрій.

Вплив на опорно-руховий апарат:

- зміцнюються м'язи ніг, спини та черевного пресу, що формує правильну поставу;
- підвищується щільність кісткової тканини, що знижує ризик остеопорозу;
- покращується рухливість суглобів і координація рухів;
- біг на м'якому ґрунті або спеціальній доріжці зменшує навантаження на суглоби і запобігає травмам.

Вплив на нервову систему та психоемоційний стан:

- біг знімає стрес, нервові напруження, симптоми тривожності;
- стимулює вироблення ендорфінів - «гормонів щастя», що покращують настрій і знижують втому;
- підвищує розумову працездатність, концентрацію уваги, покращує якість сну;
- регулярна рухова активність формує стійку мотивацію до здорового способу життя.

Також регулярні бігові заняття активізують кровообіг, дихання та метаболізм, сприяють нормалізації маси тіла та рівня холестерину, продовжують період активного довголіття.

Аналіз наукових досліджень дає можливість рекомендувати програму оздоровчого бігу для чоловіків 40–60 років.

В якості додаткових рекомендацій можна запропонувати:

- місце для занять: м'яке ґрунтове або гумове покриття; уникати асфальту;

- час тренування: найкраще — ранкові або вечірні години, коли температура повітря комфортна;
- одяг і взуття: легке, дихаюче, зручне спортивне взуття з амортизацією;
- після бігу: виконати вправи на розтягування м'язів ніг, спини, плечей (5–10 хв);
- контроль: періодично вимірювати пульс і артеріальний тиск до та після тренування.

Очікуваними результатами через 3–6 місяців можуть бути:

- зниження частоти пульсу у спокої на 8–12 уд/хв;
- підвищення життєвої ємності легень і витривалості;
- поліпшення самопочуття, сну, настрою;
- зменшення маси тіла, нормалізація рівня холестерину й артеріального тиску.

За даними досліджень (С. Синиця, 2021; J. Lee, 2020), через 3–6 місяців систематичних занять (3 рази на тиждень по 40–60 хв) відзначається підвищення фізичної працездатності на 10–15% і зниження маси тіла на 3–6%.

Методика організації занять оздоровчим бігом базується на принципах поступовості, систематичності та індивідуалізації.

Рекомендована структура заняття:

Підготовча частина (10–15 хв): розминка, розтягування, легка ходьба. частина (5–10 хв): ходьба, дихальні вправи, відновлення дихання.

Оптимальна частота занять - 3–4 рази на тиждень.

Контроль за станом здійснюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС):

- для початківців - 120–130 уд/хв;
- для досвідчених - 130–150 уд/хв.

Основна частина (20–40 хв): біг у повільному або змінному темпі (60–70% від максимального пульсу).

Заклучна частина (5 – 10 хв): вправи на відновлення частоти серцевих скорочень (60 -80 уд/хв).

1. Перед початком занять бажано пройти медичне обстеження.

2. Поступово збільшувати тривалість і інтенсивність бігу.
3. Використовувати індивідуальний контроль за ЧСС.
4. Поєднувати біг з вправами загальної фізичної підготовки.
5. Слідкувати за режимом відпочинку, сну та харчування.
6. Проводити заняття на свіжому повітрі, бажано у ранкові або вечірні години.

Висновки. Оздоровчий біг є ефективним засобом підвищення рівня фізичного здоров'я чоловіків другого зрілого віку. Систематичні тренування сприяють поліпшенню функціонального стану організму, підвищенню працездатності, психоемоційної стабільності та профілактиці хронічних захворювань. Раціональна організація бігових занять з урахуванням вікових особливостей забезпечує позитивну динаміку показників фізичного стану та підвищує якість життя.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М. Оздоровчий біг у системі фізичної активності дорослих. Київ: Олімпійська література, 2019.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ, 2020.
3. Друзь О. А. Фізична культура і здоров'я людини зрілого віку. Харків: ХДАФК, 2021.
4. Присяжнюк І. В. Методика оздоровчого бігу для осіб середнього віку. Львів, 2022.
5. World Health Organization. Physical Activity Guidelines for Adults. Geneva: WHO, 2020.
6. Lee J. et al. Health benefits of running: A systematic review. Journal of Sports Medicine, 2020.