

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 СТАДІІ 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
Древецький І. І., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ

Анотація. У статті висвітлено значення диференційованого підходу у розвитку рухових якостей дітей, які займаються за програмою НУШ - як принципово нового підходу до навчання, який передбачає індивідуальну адаптацію змісту та методів навчання для кожного учня. Відстежено, що диференційований підхід сприяє підвищенню мотивації дітей до занять руховою активністю. де їхні індивідуальні досягнення враховуються і належно оцінюються, вони більше стараються на заняттях. Окрім покращення фізичного здоров'я це сприяє розвитку у них відповідальності та самодисципліни.

Ключові слова: рухові якості, учні початкової школи, диференційований підхід.

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей в початковій школі за концепцією НУШ є не менш важливим елементом навчальної програми, ніж академічні предмети. Воно сприяє розвитку фізичного здоров'я, активного способу життя, індивідуальних якостей та соціальної взаємодії і є важливою складовою гармонійного розвитку дітей. У минулому фізична активність учнів часто вимагала виконання стандартних програм та обов'язкових вправ, які не завжди враховували індивідуальні потреби та можливості дітей. Проте сучасний підхід до фізичного виховання включає диференційований підхід, який передбачає індивідуальне врахування потреб та здібностей кожного учня і ми поставили собі за мету у цій статті висвітлити особливості диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей основного циклу початкової школи.

Виклад основного матеріалу статті. Один із сучасних та ефективних підходів до організації фізичної активності учнів в Новій українській школі - це диференційований підхід до

покращення рухової акутивності, що п Диференційований підхід у фізичному вихованні полягає в тому, що учитель створює умови для розвитку кожного учня враховуючи його індивідуальні особливості. Основні переваги цього підходу полягають у тому, що він дозволяє адаптувати заняття до різних рівнів фізичної підготовки, інтересів та потреб учнів.

Домінуючою перевагою диференційованого підходу є індивідуальний підхід до кожного учня. Кожна дитина має свій власний рівень фізичної підготовки та індивідуальні потреби. Для деяких дітей може бути важливою розвинути координацію рухів, в інших - силу чи витривалість. Диференційований підхід дозволяє враховувати ці відмінності і надавати дітям можливість розвивати саме ті якості, які для них найважливіші.

Додатково, диференційований підхід сприяє підвищенню мотивації дітей до занять фізичною активністю. Коли учні бачать, що їхні індивідуальні досягнення враховуються і цінуються, вони більше стараються на заняттях. Це сприяє розвитку у них відповідальності та самодисципліни.

Важливо відзначити, що для успішної реалізації диференційованого підходу учитель повинен мати багатий педагогічний досвід, володіти методичними гнучкими підходами до планування та проведення уроків фізичної активності. Він повинен бути готовим до адаптації занять в залежності від рівня підготовки учнів та їхніх індивідуальних потреб. Також важливо забезпечувати безпеку на уроках та підтримувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності. Загалом, диференційований підхід у фізичному вихованні дітей основного циклу початкової школи сприяє індивідуальному розвитку та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Він сприяє здоровому способу життя та готовності дітей до подальшого навчання і життя в цілому. Для досягнення цієї мети, важливо продовжувати розвивати та підтримувати диференційований підхід у фізичному вихованні, надаючи

кожному учню можливість розвивати свій потенціал та досягати успіху.

Диференційований підхід в фізичному вихованні - це принципово новий підхід до навчання, який передбачає індивідуальну адаптацію змісту та методів навчання для кожного учня. Цей підхід базується на кількох ключових принципах:

1.1. Індивідуалізація: Кожна дитина унікальна, і відповідно до цього, вона має свої фізичні потреби та здібності. Диференційований підхід передбачає створення індивідуальних навчальних програм для кожного учня, враховуючи його поточний рівень фізичної підготовки.

1.2. Врахування інтересів: Учні мають різні інтереси та передвістки в галузі фізичної активності. Диференційований підхід дозволяє вибирати та пропонувати різні види фізичної активності, що відповідають індивідуальним інтересам.

1.3. Адаптація завдань: Завдання та вправи повинні бути адаптовані до можливостей кожного учня. Це допомагає уникнути надмірного навантаження чи недооцінки можливостей дітей. Диференційований підхід сприяє індивідуальному розвитку дітей в галузі фізичного виховання. Він надає можливість кожному учневі максимально використовувати свій психомоторний потенціал. Діти з різними здібностями та рівнем фізичної підготовки мають шанс розвивати ті якості, які для них найважливіші. Наприклад, учні з високим рівнем фізичної підготовки можуть брати участь у складних спортивних змаганнях, водночас діти з меншим досвідом можуть зосередитися на вивченні основних фізичних навичок.

Диференційований підхід також сприяє підвищенню мотивації дітей до зайнять фізичною активністю. Коли учні бачать, що їхні індивідуальні досягнення враховуються і цінуються, вони більше стараються на заняттях. Це сприяє розвитку у них відповідальності та самодисципліни. Вони розуміють, що їхні зусилля призводять до конкретних результатів та досягнень.

Хоча диференційований підхід має багато переваг, він також стикається з певними викликами. Для його успішної реалізації, учителю необхідно мати гнучкий підхід до планування та

проведення уроків фізичної активності. Він повинен бути готовим до адаптації занять в залежності від рівня підготовки учнів та їхніх індивідуальних потреб. Також важливо забезпечувати безпеку на уроках та підтримувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності

Висновки. Диференційований підхід у фізичному вихованні дітей основного циклу початкової школи сприяє індивідуальному розвитку та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Він допомагає дітям розвивати свій фізичний потенціал, зберігаючи мотивацію до занять та розвитку важливих якостей, таких як відповідальність та самодисципліна. Для досягнення цієї мети, важливо продовжувати розвивати та підтримувати диференційований підхід у фізичному вихованні, надаючи кожному учню можливість розвивати свій потенціал та досягати успіху. Це сприяє формуванню здорового способу життя та готовності дітей до подальшого навчання і життя в цілому.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 с
2. Арефьев В.Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 196 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Львів: ВНТЛ, 2008. 336с.
4. Концепція Нової української школи. (2016). Доступно: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Олійник І.О., Єрусалимець К.Г. Рухливі ігри: [навчальний посібник. Кременець: КОГПІ, 2005. 104 с.
6. Петухов А.С., Шелюк В.О. Теоретико-методичні аспекти впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти»*. Рівне: ГО «СОМ-ЦЕНТР», 2020.