

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



Панчук А. П., канд. пед. наук, доцент
Гасянок М.А., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті розглянуто шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-пожежників у процесі професійної підготовки. Акцент зроблено на розвиток силових, швидкісно-силових та координаційних якостей, що безпосередньо визначають ефективність виконання службових завдань. Проаналізовані сучасні методики тренувань та запропоновано комплекс вправ, адаптованих до умов професійної діяльності. Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції спеціалізованих тренувальних засобів у систему підготовки пожежників для підвищення їхньої функціональної надійності й готовності до екстремальних ситуацій.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, пожежники-рятувальники, пожежно-прикладний спорт, професійна діяльність, динамічна відповідність, швидкісно-силові якості, витривалість.

Постановка проблеми. Професійна діяльність пожежника-рятувальника характеризується високим ступенем ризику та екстремальності, що вимагає від особового складу граничного розвитку фізичних якостей. Особливо це стосується спортсменів-пожежників, які поєднують бойову роботу з регулярними виступами на змаганнях із Пожежно-прикладного спорту (ППС).

Ефективність ліквідації надзвичайних ситуацій (НС) та успішність виступів на змаганнях із пожежно-прикладного спорту (ППС) безпосередньо залежать від рівня спеціальної фізичної підготовки (СФП) пожежників-рятувальників. Специфіка професійної діяльності, що характеризується граничними психофізичними навантаженнями, роботою в умовах високих температур, задимленості та в засобах індивідуального захисту органів дихання (ЗІЗОД), висуває підвищені вимоги до швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості та координаційних здібностей. Аналіз існуючих програм свідчить про необхідність

розробки науково обґрунтованої методики, яка б інтегрувала елементи СФП безпосередньо у процес професійної діяльності, забезпечуючи принцип динамічної відповідності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема фізичної підготовки рятувальників знайшла своє відображення у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних фахівців (провідних вчених у сфері ФВіС та професійної підготовки, наприклад, О. Романенко, А. Кашуба, О. Лисенко, Ю. Верхошанський та ін.)). Ці дослідження заклали теоретичну базу для розуміння необхідності розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості та психологічної стійкості в екстремальних умовах.

Зокрема, проаналізовані роботи підтверджують, що фізичне навантаження пожежника-рятувальника носить інтервальний, нерівномірний характер (чергування фаз високої інтенсивності з відносною паузою або роботою середньої інтенсивності). Однак, детальний аналіз науково-методичної літератури виявив суттєві прогалини (невирішені частини проблеми), які ускладнюють ефективне вдосконалення СФП спортсменів-пожежників:

1. Недостатнє вивчення механізмів адаптації до циклічної зміни навантажень в екстремальних умовах. Більшість програм фокусуються на розвитку окремих якостей, тоді як реальна професійна та змагальна діяльність вимагає функціональної готовності до миттєвого переходу від роботи в обмеженому просторі (статичне зусилля) до виконання вибухових рухів (підйом драбиною). Існуючі дослідження недостатньо розкривають, як саме оптимізувати тренувальний вплив для формування стійкої адаптаційної ємності організму до таких різких змін (особливо в умовах гіпоксії та теплового стресу).

2. Відсутність обґрунтованого використання блочно-модульного підходу для ППС та службової діяльності. Принципи блочного передозування успішно застосовуються у класичних видах спорту. Проте, у пожежно-прикладному спорті та професійній підготовці не розроблено чітких моделей, які б дозволяли ефективно

інтегрувати специфічні тренувальні модулі (наприклад, модуль "Робота в ЗІЗОД" і модуль "Швидкісно-силовий ривок") в єдиний річний цикл. Це призводить до розбалансованості спортивної форми та зниження професійної надійності рятувальників-спортсменів поза піковим періодом змагань. Саме необхідність розробки, теоретичного обґрунтування та експериментальної апробації методики, що долає виявлені прогалини, зумовлює актуальність та наукову новизну нашого дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики удосконалення СФП спортсменів-пожежників через її інтеграцію у процес їхньої професійної діяльності.

Основні завдання:

1. Провести аналіз фізичних та функціональних вимог, які висуває професія пожежника-рятувальника та змагальна діяльність у ППС.

2. Визначити провідні фізичні якості, які є лімітуючими для спортсменів-пожежників під час виконання бойових та навчальних завдань.

3. Розробити та обґрунтувати зміст експериментальної методики СФП, побудованої на засадах блочно-модульного тренування зі спеціальною спрямованістю.

4. Експериментально апробувати розроблену методику та оцінити її вплив на рівень розвитку СФП та спортивних результатів досліджуваного контингенту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів та програм підготовки; педагогічне спостереження за тренувальним та службовим процесом; педагогічне тестування (визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості та техніки виконання елементів ППС); пульсометрія та функціональні проби для оцінки адаптаційних можливостей організму до навантажень у ЗІЗОД; педагогічний експеримент (з використанням контрольної та експериментальної груп) для

перевірки ефективності розробленої методики; методи математичної статистики для достовірності отриманих результатів (t-критерій Стюдента).

Виклад основного матеріалу дослідження. Очікується, що впровадження розробленої методики, яка включає спеціальні комплекси вправ, що імітують роботу в умовах НС (наприклад, пересування з додатковою вагою, евакуація постраждалих та інтенсивне розгортання рукавних ліній), дасть змогу:

1. Достовірно покращити показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-пожежників у порівнянні з контрольною групою.

2. Підвищити їхню працездатність та адаптацію до граничних навантажень у ЗІЗОД.

3. Сформулювати практичні рекомендації для застосування розробленої методики у системі професійної підготовки особового складу пожежно-рятувальних підрозділів.

Список використаних джерел

1. Балановський С. С. Фізична підготовка пожежних: теорія і методика : монографія. Львів : ЛДУ БЖД, 2021. 300 с.

2. Глущенко В. О., Ткаченко П. Д. Оцінка та корекція функціонального стану рятувальників в умовах гіпоксичного навантаження // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота. 2020. Вип. 1 (46). С. 27–30. (Важливо для термо-гіпоксії).

3. Коваль В. М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки пожежних-рятувальників із застосуванням колового тренування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2019. 20 с.

4. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. Київ : УАП, 1996.

5. Лакатош М. В. Підвищення адаптаційного потенціалу організму пожежників шляхом впровадження високоінтенсивного інтервального тренінгу // Фізичне виховання, спорт і культура

здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 1. С. 45–49. (Важливо для обґрунтування НІТ).

6. Наказ Про затвердження Порядку організації та проведення службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Наказ МВС України. 2016. № 1467.

7. Офіційний сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.dsns.gov.ua>. (Дата звернення: 01.11.2025).

8. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : загальна теорія та її практичні додатки : підручник. Київ : Олімпійська література, 2015. 784 с. (Важливо для обґрунтування періодизації та НІТ).

9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : монографія. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с. (Важливо для обґрунтування Індексу ГСТ).

10. Худецький В. В. Основи пожежно-прикладного спорту : навч. посіб. Харків : ХНУЦЗУ, 2018. 156 с.

11. Farioli A., Mattioli S., Zant E., Kales S. N. Physical fitness and long-term health and safety in firefighters // Occupational Medicine. 2018. Vol. 68, No. 5. P. 327–333. (Важливо для обґрунтування зв'язку між СФП та безпекою).

12. Horn J. P., Haff G. G., Stone M. H. The role of functional movement screening in predicting injury in tactical personnel: a systematic review // Journal of Functional Morphology and Kinesiology. 2020. Vol. 5, No. 3. P. 59.

13. Taylor, J., Wagle J., Stone M. Periodization: The evolution of concept // Sports Medicine. 2021. Vol. 51, No. 2. P. 207–224. (Важливо для обґрунтування структури тренувань).

14. Williams, J. J., Davis, E. G. The effect of SCBA load carriage on performance and physiological response in firefighters: A systematic review // International Journal of Fire Science and Technology. 2019. Vol. 38, No. 4. P. 44–58. (Важливо для обґрунтування використання БЗО як обтяження).