

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



Шелюк В. О., канд. філос. наук, доцент
Драганчук В. В. здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ

Анотація. У статті розглянуто особливості фізичної підготовки юних борців на початковому етапі спортивного вдосконалення. Визначено основні напрями розвитку фізичних якостей, що забезпечують ефективне засвоєння технічних елементів боротьби. Розкрито методичні підходи до формування загальної та спеціальної підготовленості спортсменів-початківців.

Ключові слова. Фізична підготовка, юні борці, тренування, етапи.

Постановка проблеми. На початковому етапі спортивної підготовки юних борців важливу роль відіграє розвиток їхньої загальної фізичної підготовленості, яка є фундаментом для подальшого вдосконалення технічної, тактичної та спеціальної підготовки. Саме в цей період формуються базові фізичні якості, рухові навички, інтерес до занять боротьбою, а також закладаються основи майбутньої спортивної майстерності.

Мета статті - обґрунтувати ефективні методи та засоби покращення фізичної підготовки юних борців на початковому етапі тренувань і надати методичні рекомендації для тренерів

Завдання дослідження:

1. Визначити основні напрями фізичної підготовки юних борців.
2. Охарактеризувати засоби та методи розвитку фізичних якостей на початковому етапі.
3. Розробити практичні рекомендації для удосконалення тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка юних борців включає розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та координації рухів. Від рівня розвитку цих якостей залежить здатність спортсмена ефективно опановувати

техніку боротьби, підтримувати високий темп поєдинку та протистояти фізичному навантаженню.

У юному віці (10–14 років) організм дитини має високі адаптаційні можливості, тому систематичні фізичні вправи сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.

Фізична підготовка юних борців є базовою складовою тренувального процесу, що забезпечує всебічний розвиток організму, формує рухові якості та створює передумови для оволодіння технікою боротьби. Її зміст визначається віковими особливостями, рівнем фізичного розвитку та етапом спортивної підготовки. Основні напрями фізичної підготовки юних борців можна поділити на два взаємопов'язані види - загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП).

ЗФП спрямована на створення функціональної основи для майбутньої спеціальної підготовки. Її зміст охоплює різноманітні вправи, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості.

Основні напрями ЗФП:

- розвиток сили - вправи з власною вагою (присідання, віджимання, підтягування), стрибки, метання м'ячів;
- розвиток швидкісних якостей - короткі прискорення, бігові естафети, реактивні рухи у парах.
- розвиток витривалості - біг середньої інтенсивності, кругові тренування, вправи в ігровій формі;
- розвиток спритності й координації - рухливі ігри, акробатичні елементи (перевертання, перекиди), вправи на рівновагу;
- розвиток гнучкості - вправи на розтягування м'язів тулуба, ніг і плечового поясу.

ЗФП має забезпечити всебічний розвиток дитини, уникнення однобічності та перевантаження, що особливо важливо у віці 10–14 років. Засобами загальної фізичної підготовки можуть слугувати:

- біг різної інтенсивності (рівномірний, з прискоренням, естафетний);
- вправи з власною вагою (присідання, віджимання, підтягування, планка);
- стрибкові вправи (на місці, через перешкоди, у довжину);
- ігрові вправи з елементами боротьби (боротьба за м'яч, виштовхування з кола, парні ігри);
- вправи на розвиток координації (пересування, зміна напрямку, акробатичні елементи).

Спеціальна фізична підготовка (СФП) передбачає використання вправ, близьких за структурою до змагальної діяльності, які формують спеціальну силу, швидкість і витривалість.

Основними напрямками СФП є:

- розвиток спеціальної сили - кидки манекенів, боротьба в парах із опором, вправи на хват і утримання партнера;
- розвиток швидко-силових якостей - виконання технічних прийомів у високому темпі, стрибки через перешкоди, ривки;
- розвиток спеціальної витривалості - повторні короткочасні поєдинки, вправи з елементами боротьби з поступовим збільшенням часу роботи;
- розвиток рівноваги та координації - виконання прийомів на нестійкій опорі, вправи з раптовою зміною напрямку руху.

Спеціальна фізична підготовка поступово вводиться після оволодіння основами ЗФП і стає більш вагомою частиною тренувань у старших вікових групах. В якості її засобів виступають:

- імітаційні вправи основних прийомів боротьби;
- кидки манекенів та партнера в полегшеному режимі;
- вправи на утримання рівноваги, розвиток сили хвата;
- елементи боротьби у стійці та партері з акцентом на техніку, а не результат.

Окрім фізичної підготовки виникають і інші напрями:

- функціональна підготовка - спрямована на зміцнення серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищення загальної працездатності;

- психофізична підготовка - розвиток витримки, реакції, здатності діяти в умовах боротьби, виховання вольових якостей;

- відновлювальна підготовка - застосування вправ на розслаблення, дихальних вправ, ігор з низьким навантаженням.

Основними методами розвитку фізичних якостей у юних борців є:

- ігровий метод - особливо ефективний для дітей 10–12 років.

Через рухливі ігри розвиваються швидкість, спритність, реакція;

- колове тренування - дозволяє варіювати навантаження та тренувати кілька якостей одночасно;

- повторний метод - використовується для розвитку сили та витривалості;

- змагальний метод - у формі міні-турнірів або естафет, що формує мотивацію до боротьби.

Організаційно-методичні рекомендації:

1. Заняття проводяться 3–4 рази на тиждень по 60–75 хвилин.

2. Структура тренування:

Підготовча частина (15–20 хв): розминка, біг, вправи на гнучкість і координацію.

Основна частина (35–45 хв): вправи ЗФП, елементи СФП, технічна підготовка.

Заклучна частина (10–15 хв): розтягування, ігри на відновлення.

3. Вправи добираються з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та статі юних спортсменів.

4. Поступове збільшення навантаження є обов'язковим принципом (без перевтоми).

Висновки. Основні напрями фізичної підготовки юних борців тісно взаємопов'язані та спрямовані на формування всебічно розвиненого спортсмена. На початковому етапі перевага надається загальній фізичній підготовці, тоді як спеціальна поступово посилюється у міру засвоєння техніки та зростання

рівня майстерності. Такий підхід забезпечує стійкий розвиток фізичних якостей, профілактику травматизму та створює основу для досягнення високих результатів у майбутньому.

Список рекомендованої літератури

1. Бойченко, Н. І. Основи спортивної підготовки юних спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2018.
2. Матвеев, Л. П. Теорія і методика фізичної культури. Київ: Вища школа, 2016.
3. Єрмаков, С. С. Методика тренування юних борців. Харків: ХДАФК, 2020.
4. Фролов, В. В. Фізична підготовка юних спортсменів: навчальний посібник. Львів, 2019.
5. Bompa, T., Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.

Шелюк В. О., канд. філос. наук, доцент
Кібукевич В. В. здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу
**ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ
 ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ**

Анотація. У статті розкрито значення використання волейболу як ефективного засобу вдосконалення рухових якостей у підлітків, стимулювання активного та здорового способу життя серед молоді, що як вид спорту, пропонує унікальний підхід до фізичної активності, акцентуючи увагу на розвитку координації та точності рухів, витривалості та силових якостях.

Ключові слова: підлітки, рухові якості, фізична активність, фізичний розвиток.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростаючої уваги до фізичної активності та рухового розвитку підлітків актуальним є вибір такого виду спорту, який не лише відповідав би їхнім спортивним інтересам, а й забезпечував всебічне вдосконалення рухових якостей і загального фізичного стану. У цьому аспекті волейбол посідає вагоме місце у системі фізичного виховання,