

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



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,

оскільки створює сприятливі умови для розвитку рухових умінь і навичок підлітків. Його можна розглядати не тільки як форму дозвілля, а й як дієвий засіб формування координації, сили, витривалості та командної взаємодії.

Мета статті – розкрити значущість використання волейболу як ефективного засобу вдосконалення рухових якостей у підлітків, стимулювання активного та здорового способу життя серед молоді.

Виклад основного матеріалу. В умовах зростання ролі фізичної активності в житті підлітків особливої актуальності набуває вибір виду спорту, який поєднує інтерес до занять із гармонійним фізичним розвитком. Волейбол ефективно сприяє вдосконаленню рухових якостей, розвитку координації, сили, витривалості та командної взаємодії, виступаючи не лише формою активного дозвілля, а й дієвим засобом фізичного виховання.

Гра у волейбол вимагає від гравців поєднання точних рухів, стрибків та взаємодії з партнерами. Кожен елемент гри сприяє розвитку точності та скоординованості рухів, що формує базу для вдосконалення рухових якостей.

Волейбол формує у підлітків уміння не лише технічно правильно виконувати рухові дії, а й раціонально орієнтуватися та розташовуватися на ігровому майданчику. Це потребує поєднання фізичної активності з аналітичним мисленням, що позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей і просторового сприйняття. В умовах інтенсивної ігрової діяльності підлітки навчаються оперативно реагувати на динамічні зміни ситуації та приймати швидкі й обґрунтовані рішення, що сприяє підвищенню швидкості реакції та адаптивних можливостей.

Ігрова діяльність у волейболі передбачає виконання стрибків, блоків і ударів, що сприяє розвитку гнучкості та засвоєнню базових акробатичних елементів. Такі рухи зміцнюють м'язову систему та підвищують рухливість у суглобах. Систематичні стрибкові та динамічні дії сприяють розвитку м'язової сили, рівноваги та вдосконаленню вмінь керування власним тілом. В результаті, фізична активність у волейболі стає не лише засобом

для підтримки загального здоров'я підлітків, а й важливим чинником у формуванні їхніх рухових навичок та координації. В подальшому ми розглянемо, як ці аспекти взаємодіють та як можна максимально використовувати потенціал гри у волейбол для вдосконалення рухових якостей підлітків

Тривалість гри у волейбол вимагає високого рівня витривалості. Гравці постійно виконують короткі інтенсивні стрибки, стрибаючи вгору для атак або блокуванню, що активно сприяє підвищенню витривалості організму.

Постійні стрибки, які використовуються для блокування атак, та тривалі гармонійні рухи під час гри досить ефективно сприяють розвитку цієї якості. Це робить волейбол ефективним інструментом для розвитку та утримання фізичної витривалості.

Спритність та реакція гравців у волейболі є важливим елементом успішної гри. Вони мають швидко реагувати на рухи суперників та вживати відповідні заходи. Це сприяє розвитку спритності та підвищенню швидкості реакції.

Волейбол - це командна гра, де гравці повинні працювати разом, спираючись один на одного. Це сприяє формуванню взаєморозуміння, співпраці та взаємопідтримки серед підлітків. Він вирізняється високим рівнем взаємодії та співпраці між учасниками. Цей вид спорту допомагає підліткам розвивати не лише фізичні навички, але й навички співпраці, комунікації та командної роботи

Гра в волейбол вимагає постійної комунікації між гравцями. Вони повинні спілкуватися щодо тактики, стратегії та реакції на події в грі. Це розвиває їхні комунікаційні навички та вміння ефективно спілкуватися в групі.

Гра у волейбол навчає підлітків приймати інших гравців з їхніми власними міцними та слабкими сторонами. Це сприяє розвитку толерантності, взаєморозуміння та уміння працювати з різними характерами. У волейболі кожен гравець відіграє важливу роль у команді. Це сприяє розвитку вміння бути лідером, але й бути частиною команди, дотримуючись своїх власних обов'язків та відповідальності.

Гра у волейбол сприяє формуванню в підлітків важливих соціальних навичок, які вони можуть використовувати не лише на майданчику, але й у їхньому повсякденному житті. Ці навички стають важливими для їхнього особистісного та професійного розвитку..

Висновки. Гра у волейбол може бути не лише засобом вдосконалення рухових якостей, але і ефективним інструментом для стимулювання активного та здорового способу життя серед молоді. Вона допомагає формувати не лише фізичні, але й соціальні та психологічні аспекти життя різних груп населення.

Розглянувши значущість використання волейболу як ефективного інструменту для вдосконалення рухових якостей у підлітків, ми відстежили, що волейбол виявляється не лише захоплюючою розвагою, але й важливим компонентом фізичного виховання, який сприяє розвитку різноманітних фізичних навичок та формуванню здорового способу життя серед молоді.

Важливо підкреслити, що гра в волейбол стимулює фізичний розвиток та сприяє утворенню позитивних звичок щодо рухової активності, а її вплив на здоров'я та емоційний стан підлітків є надзвичайно значущим для повноцінного фізичного та психічного розвитку. Отже, волейбол не лише розважає, але і впливає на формування здорової, активної та збалансованої особистості. Рекомендуємо включати цей спорт у програму фізичного виховання підлітків, сприяючи тим самим становленню фізично активного покоління.

Список використаних джерел

1. Абрамов С. А. Волейбол у фізичному вихованні студентів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2011. Т. 1. № 91. С. 12-14.
2. Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. Руховий режим підлітків. К., «Здоров'я», 2001. 123с.
3. Гамалій В. В., Шльонська О. Л., Братчик В. А. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів різного амплуа. *Вісник Чернігівського національного*

педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. 2016. № 139(2). С. 214–217.

4. Зубалій М. Д. Фізичне виховання підлітків 10-11 класів: [навчальний посібник]. К., 2008. 212 с

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 1. 391 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 2. 366 с.

7. Цись Д. І. Особливості застосування засобів волейболу у процесі занять з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. 2016. № 139(2). С. 275-278.*

Шелюк В. О., канд. філос. наук, доцент

Приходько А. В. здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ

Анотація. У статті розглянуто значення занять баскетболом як ефективного засобу розвитку основних фізичних якостей у підлітків 5–6 класів Нової української школи. Проаналізовано вплив систематичних занять баскетболом на формування сили, швидкості, витривалості, спритності та координаційних здібностей школярів. Розкрито методичні підходи до організації тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей підлітків, принципів доступності, поступовості та ігрової мотивації. Зазначено, що баскетбол сприяє не лише фізичному, а й соціально-психологічному розвитку учнів, вихованню колективізму, відповідальності та самодисципліни. Отримані результати підтверджують доцільність широкого використання елементів баскетболу в системі фізичного виховання НУШ для підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості школярів.