

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



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.

Ключові слова: баскетбол, фізичні якості, підлітки, НУШ, фізичне виховання, рухова активність.

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування освіти та впровадження концепції НУШ (Нова українська школа) важливого значення набуває пошук ефективних засобів розвитку фізичних якостей учнів середньої ланки. У підлітковому віці (10–12 років) відбувається активне формування опорно-рухового апарату, удосконалення нервової та серцево-судинної систем, закладаються основи здорового способу життя. Фізичне здоров'я є невід'ємною частиною загального розвитку учнів, але часто воно залишається на другому плані. Серед різноманітних видів рухової активності особливе місце займає баскетбол – командна гра, що поєднує у собі вправи на силу, швидкість, витривалість, координацію та гнучкість.

Баскетбол – це не просто фізична активність, але і тренування для розумового розвитку. Гра розвиває стратегічне мислення, швидкість прийняття рішень та уміння пристосовуватися до змін на полі. Ці навички стають важливим резервуаром для подальшого академічного та особистісного росту.

Мета статті - довести, що введення варіативного модуля "Баскетбол" у модельну навчальну програму ЗЗСО є не лише актом сприяння фізичному здоров'ю учнів, але й стратегічним кроком у формуванні комплексно розвинених особистостей, готових до викликів сучасного світу.

Виклад основного матеріалу. Баскетбол є багатофункціональним видом спорту, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей учнів. Його особливості дозволяють ефективно формувати такі здібності:

- силу та швидкодію-силові якості – завдяки стрибкам, ривкам, змінам напрямку руху;
- швидкість – через постійні прискорення, ведення м'яча, реакцію на дії суперника;
- витривалість – оскільки гра вимагає безперервної рухової активності протягом тривалого часу.

- координацію рухів – завдяки взаємодії із м'ячем, виконанню передач і кидків у русі.

- гнучкість – у результаті виконання фінтів, нахилів, поворотів корпусу.

Окрім розвитку основних фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили, координації, гнучкості) систематичні заняття баскетболом у 5–6 класах НУШ сприяють:

- удосконаленню техніки володіння м'ячем;
- підвищенню інтересу до фізичної культури та спорту;
- формуванню здорового способу життя і позитивної мотивації до занять фізичною активністю.

Окрім фізичного розвитку, баскетбол виховує командний дух, почуття відповідальності, уміння співпрацювати та приймати рішення у стресових ситуаціях. Уведення варіативного модуля "Баскетбол" в модельну навчальну програму для учнів 5-6-х класів ЗЗСО є стратегічним та обґрунтованим кроком у формуванні повноцінно розвинених особистостей. Заснований на комплексному підході, цей модуль вносить значний внесок у різні аспекти розвитку підлітків.

Баскетбол, як вид рухової діяльності, в значній мірі сприяє загальному розвитку фізичного здоров'я, допомагає формувати сильне тіло та забезпечує фізичний розвиток учнів. За допомогою різноманітних фізичних вправ та тренувань, він сприяє підтримці оптимального стану здоров'я та підвищенню фізичної активності. При правильному використанні баскетбольний модуль підтримує колективну взаємодію та роботу в команді, стає лабораторією соціальної взаємодії, де учні вчаться співпрацювати та взаємодіяти в командному середовищі, адже розвиток комунікаційних навичок та взаєморозуміння є не менш важливими, ніж фізичний розвиток.

Гра в баскетбол надає учням можливість розвивати стратегічне мислення, швидкість прийняття рішень та комплексні рухові навички. Це важливо не лише для спорту, але і для загального розвитку особистості.

Баскетбольний модуль активно сприяє формуванню здорового способу життя. Учні не тільки отримують фізичну

активність, але також вчать любити та цінувати рух, створюючи основу для подальшого здорового життя.

Вікові особливості підлітків у 5–6 класах потребують дотримання певних педагогічних принципів та мають свої методичні особливості проведення занять з баскетболу:

- поступовість – ускладнення вправ і технічних елементів відповідно до рівня підготовленості;
- ігровий підхід – використання сюжетних ігор, естафет, змагань для підвищення мотивації;
- диференційований підхід – врахування різного рівня фізичної підготовленості учнів.
- розвиток усіх фізичних якостей комплексно – включення у заняття різних вправ: бігових, стрибкових, на координацію та точність.

Як приклад, можна запропонувати приблизну структуру заняття з баскетболу у 5–6 класах:

1. Підготовча частина (7–10 хв.): рухливі ігри, загальнорозвивальні вправи, легкі бігові завдання.
2. Основна частина (20–25 хв.):
 - вправи на ведення м'яча, передачі, кидки;
 - навчальні ігрові завдання («2х2», «3х3»);
 - естафети зі зміною напрямків руху та елементами техніки.
3. Заклучна частина (5–7 хв.): вправи на розслаблення, дихальні вправи, підбиття підсумків.

Висновки. Баскетбол є універсальним засобом розвитку фізичних якостей у підлітків 5–6 класів. Використання ігрових методів, диференційованого підходу та систематичності занять забезпечує ефективне формування рухових умінь і сприяє гармонійному розвитку особистості школяра. У практиці вчителя фізичної культури баскетбол доцільно використовувати не лише як спортивну гру, а й як педагогічний інструмент для виховання активних, здорових і соціально адаптованих учнів.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Методика викладання баскетболу: навчальний посібник. Київ: Літера, 2018. 224 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: підлітковий і юнацький вік. Київ: Либідь, 2019. 312 с.
3. Вільчковський Е. С., Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ: Олімпійська література, 2017. 368 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2020. 391 с.
5. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої освіти. Київ: МОН України, 2016. 34 с.
6. Олейніков О. В. Баскетбол у школі: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Харків: Основа, 2021. 112 с.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання учнів середнього шкільного віку. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2019. 256 с.
8. Філоненко Л. В. Ігрові методи у фізичному вихованні школярів. Дніпро: Акцент, 2020. 148 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Львів: ВНТЛ-Класика, 2018. – 380 с.
10. Official Basketball Rules 2022. International Basketball Federation (FIBA). – 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.fiba.basketball](<https://www.fiba.basketball>).

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

Собчук О. М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Анотація. У статті розглянуто підходи до побудови алгоритмізованої тренувальної системи підготовки юних стрибунів у довжину в умовах шкільної секції легкої атлетики. Розкрито психофізіологічні особливості учнів 13–14 років, що зумовлюють специфіку організації навчально-тренувального процесу, охарактеризовано ключові компоненти техніки стрибка та принципи формування рухових навичок. На основі аналізу праць