

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



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].

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

українських науковців обґрунтовано педагогічні умови, які забезпечують ефективне засвоєння технічних елементів: поетапність, варіативність навантажень, алгоритмізацію завдань і зворотний зв'язок. Представлено узагальнену модель алгоритму тренувань та систематизовано основні напрями розвитку фізичних і техніко-координаційних якостей юних спортсменів. Зроблено висновок про необхідність інтеграції педагогічних і психофізіологічних закономірностей у структуру тренувального процесу.

Ключові слова: стрибки у довжину, юні спортсмени, алгоритм тренувань, техніка стрибка, швидкісно-силові якості, координація.

Постановка проблеми. Сучасні підходи до підготовки юних легкоатлетів наголошують на необхідності алгоритмізації тренувального процесу, що забезпечує системність, послідовність та педагогічну керованість техніко-фізичного розвитку спортсменів. Проте у шкільних секціях часто спостерігається фрагментарність впливів, відсутність чіткої структури формування техніки стрибка у довжину, недостатнє врахування вікових психофізіологічних передумов. У зв'язку з цим постає потреба у науковому обґрунтуванні алгоритму тренувань, який дозволить забезпечити стабільну динаміку розвитку рухових якостей і технічної майстерності школярів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми розвитку рухових здібностей і формування техніки у юних спортсменів досліджували В.І. Лях, О.В. Гогіна, С.С. Єрмаков, Є.Ф. Артюшенко, Г.М. Гончаренко, що підкреслюють важливість вікової відповідності тренувальних навантажень та алгоритмічної структури навчання [9, 3; 6, 1; 4]. У працях М.М. Булатової визначено закономірності розвитку швидкісно-силових здібностей і принципи побудови тренувальних циклів у легкоатлетичних стрибках [2]. Однак питання інтегрованого алгоритму тренувань саме для учнівських секцій досі висвітлено недостатньо, що зумовлює наукову й прикладну актуальність роботи.

Мета – обґрунтувати педагогічні та психофізіологічні засади побудови алгоритму тренувального процесу юних стрибунів у довжину та визначити основні структурні компоненти ефективної підготовки у шкільній секції легкої атлетики.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел; структурно-функціональний аналіз технічних елементів стрибка; узагальнення психофізіологічних характеристик учнів 13–14 років; моделювання алгоритмічної структури тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Побудова алгоритмізованого тренувального процесу юних стрибунів у довжину зумовлена необхідністю інтеграції педагогічних, біомеханічних та психофізіологічних чинників, що визначають ефективність формування рухових навичок у дітей 13–14 років. За даними В.І. Ляха (2007) та О.В. Гогіної (2009), цей віковий період є сенситивним для розвитку швидкісно-силових і координаційних здібностей, що забезпечує сприятливі умови для засвоєння техніки стрибкових вправ. Підвищена лабільність нервової системи та активне формування міжм'язової координації дозволяють ефективно опановувати складні рухові структури й виконувати технічно точні дії навіть у варіативних умовах тренувального процесу [9, с. 48].

Структура техніки стрибка у довжину має фазовий характер і складається з розбігу, підготовчих кроків, відштовхування, польоту та приземлення. Наукові положення А.В. Тер-Ованесяна (2010) підкреслюють, що ефективність кожної фази визначається узгодженістю просторових, часових і динамічних параметрів руху, а також рівнем сформованості спеціальної фізичної підготовленості спортсмена. Важливими біомеханічними складовими розбігу є рівномірність прискорення, стабільність частоти кроків і здатність зберігати оптимальний нахил тулуба, що створює передумови для якісного відштовхування. Опанування останніх трьох кроків перед поштовхом є критично важливим, оскільки саме вони визначають кут вильоту, вертикальну складову зусилля та узгодженість роботи м'язових груп [11, с. 64].

Відштовхування є найбільш складною фазою стрибка, оскільки потребує створення короткочасного, але максимально ефективного вибухового зусилля без значної втрати горизонтальної швидкості. М.М. Булатова (2012) відзначає, що розвиток амортизаційних властивостей стопи, швидкісно-силової готовності та реактивної здатності м'язів нижніх кінцівок безпосередньо впливає на результат стрибка. Тому застосування пліометричних вправ, стрибкових комплексів та спеціальних бігових завдань має бути інтегровано в алгоритм тренувального процесу. Формування координаційної точності у польотній фазі та на етапі приземлення забезпечує стабільність тіла й мінімізує втрати результативної довжини [2, с. 135].

Педагогічні умови розвитку техніки стрибка у довжину передбачають дотримання принципів поетапності, варіативності, поступовості й індивідуалізації. На думку Є.Ф. Артюшенка (2015), формування технічної майстерності вимагає послідовного переходу від базових рухових дій до складних техніко-структурних елементів із застосуванням підвідних вправ, моделювання умов виконання та використання корекційних методичних прийомів. Важливим є створення стійкого зворотного зв'язку між тренером і спортсменом, реалізованого через відеоаналіз, повторний показ та індивідуальні технічні рекомендації [1, с. 92].

У розвитку техніко-фізичної готовності значну роль відіграє координаційна підготовка, на яку вказують С.С. Єрмаков (2016) та Г.М. Гончаренко (2018). Вона сприяє удосконаленню сенсомоторного контролю, корекції ритму рухів, формуванню точності опорних дій і підвищенню здатності до виконання фазових переходів. Розвиток координаційних здібностей є фундаментом для стабільного виконання техніки в умовах варіативного навантаження й різних швидкісних режимів [6, с. 57; 4, с. 121].

Алгоритм тренувального процесу (табл.1), побудований на узагальнених теоретичних положеннях, включає кілька послідовних етапів: вступний (оцінювання вихідних даних),

базовий (формування основ техніки), спеціально-підготовчий (удосконалення ключових фаз стрибка), техніко-структурний (моделювання змагальної вправи), контрольний (оцінка результатів і корекція підготовки). Як зазначає С.Л. Суслов (2020), саме структурована логіка тренувального процесу забезпечує підвищення ефективності навчання та мінімізує ризик формування стійких рухових помилок [10, с. 88].

Таблиця 1

Структурні компоненти алгоритму тренувального процесу юних стрибунів у довжину

Елемент алгоритму	Зміст та педагогічні завдання	Методичні засоби та вправи	Психофізіологічне обґрунтування	Очікувані результати
<i>1. Базовий етап формування техніки (розбіг)</i>	Формування оптимального ритму, частоти та довжини кроків; розвиток просторово-часової орієнтації	Біг з прискоренням 20–40 м, ритмічні бігові вправи, контрольні відрізки	Підвищення лабільності нервових центрів, формування міжм'язової координації (Лях, 2007)	Стабільний розбіг, рівномірний темп, точність виходу на дошку
<i>2. Етап підготовчих кроків</i>	Формування останніх трьох підготовчих кроків; оптимізація темпу та амортизації	Біг з акцентом на останні кроки, вправи з підвищенням коліна, спеціальна підготовка стопи	Удосконалення пропріоцепції, швидкісної регуляції рухів (Єрмаков, 2016)	Точність постановки стопи, зменшення втрати швидкості

Елемент алгоритму	Зміст та педагогічні завдання	Методичні засоби та вправи	Психофізіологічне обґрунтування	Очікувані результати
3. Фаза відштовхування	Формування вибухового зусилля, оптимального кута вильоту, активного маху	Пліометрія, стрибки на одній нозі, стрибки з розбігу, серійні поштовхи	Активізація швидких моторних одиниць, розвиток реактивних властивостей м'язів (Булатова, 2012)	Зростання сили поштовху, збільшення горизонтальної швидкості переходу у польотну фазу
4. Польотна фаза	Утримання оптимального положення тіла, координація в польоті	Моделювання польоту, вправи «ножиці», махові рухи руками	Удосконалення координаційних зв'язків, стабілізації тулуба (Тер-Ованесян, 2010)	Стабільність польоту, покращення техніко-структурних параметрів
5. Приземлення	Збереження результативної довжини, корекція положення ніг та тулуба	Приземлення у яму з піском, вправи на гнучкість тазостегнових суглобів	Покращення контролю м'язової синергії, зниження ризику травм (Гончаренко, 2018)	Ефективне завершення стрибка, мінімальні втрати довжини
6. Контрольно-оцінювальна	Діагностика фізичних і технічних показників,	Педагогічне тестування: 30 м, 60	Стабілізація рухових навичок через механізми	Об'єктивна оцінка динаміки, можливість

Елемент алгоритму	Зміст та педагогічні завдання	Методичні засоби та вправи	Психофізіологічне обґрунтування	Очікувані результати
<i>й етап</i>	корекція алгоритму	м, стрибок з місця, технічний тест	зворотного зв'язку	коригування програми

Таким чином, алгоритмізація тренувального процесу у стрибках у довжину виступає інструментом підвищення якості технічної підготовленості, забезпечує педагогічну системність, наукову обґрунтованість і відповідність віковим можливостям учнів середнього шкільного віку. Узагальнені положення свідчать, що використання алгоритмізованих моделей сприяє комплексному розвитку спеціальних фізичних якостей, оптимізації рухової взаємодії та підвищенню результативності учнів у навчально-тренувальному процесі [3, с. 102].

Висновки. Алгоритм побудови тренувального процесу юних стрибунів у довжину повинен ґрунтуватися на поєднанні педагогічних закономірностей і психофізіологічних механізмів розвитку школярів 13–14 років. Визначені блоки алгоритму забезпечують системність та узгодженість формування техніки стрибка, сприяють розвитку швидкісно-силових і координаційних здібностей, а також підвищують ефективність навчально-тренувального процесу у шкільній секції. Результати аналізу наукових джерел свідчать, що комплексний підхід з акцентом на алгоритмізацію рухової діяльності є найбільш перспективним для підготовки юних спортсменів.

Список використаних джерел

1. Артюшенко Є.Ф. Теорія та методика легкої атлетики. Київ: Олімпійська література, 2015. 284 с.
2. Булатова М.М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ: Олімпійська література, 2012. 348 с.

3. Гогіна О.В. Біомеханічні основи технічної підготовки легкоатлетів. Дніпро: Інновація, 2009. 212 с.
4. Гончаренко Г.М. Підготовка юних спортсменів: сучасні тенденції та методики. Львів: Сполом, 2018. 256 с.
5. Довгань Н.В. Методика навчання рухових дій у школі. Київ: Логос, 2020. 176 с.
6. Єрмаков С.С. Психофізіологічні механізми рухової діяльності школярів. Харків: ХНПУ, 2016. 194 с.
7. Жданов С.П. Легка атлетика у закладах загальної середньої освіти: методичні основи. Київ: Академвидав, 2019. 224 с.
8. Зінченко О.М. Теорія тренувального процесу: сучасне бачення. Київ: Наука і освіта, 2017. 310 с.
9. Лях В.І. Рухові здібності школярів: діагностика і розвиток. Київ: Освіта, 2007. 248 с.
10. Суслов С.Л. Системний підхід у підготовці юних спортсменів. Одеса: Пальміра, 2020. 230 с.
11. Тер-Ованесян А.В. Техніка стрибкових вправ у легкій атлетиці. Київ: Олімпійська література, 2010. 198 с.
12. Яремко І.Г. Основи спортивної підготовки юнацтва. Львів: ЛНУФК, 2018. 192 с.