

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці 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:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСІШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

«Фізична культура» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, кваліфікація: магістр фізичної культури і спорту. Рівне: РДГУ. 2022. 17 с.

8. Традиційні і нові технології у навчальному процесі. URL: www.managament.com.ua

9. Черниш Л.І. Сучасні інформаційні технології як засіб модернізації вищої освіти. *Проблеми освіти: наук. збірник*. К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, 2008. №55. С. 69-73.

10. Шарова Т., Шаров С. Використання інформаційно комунікаційних технологій під час викладання історії української літератури. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Філологія*. Випуск 2(36). 2016. С. 315-318.

Давидюк І.В., старший викладач

ВИКОРИТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті акцентовано увагу на народні рухливі ігри як на важливі складові національної культури, показано їх роль і актуальність у навчально-виховному процесі сучасної загальноосвітньої школи, проаналізовано в історичному ракурсі характер і зміст українських народних ігор, що мають виховне значення для молоді.

Ключові слова: національна культура, народні рухливі ігри, етнопедагогіка, народна фізична культура, етнічний, нація, народ, традиції.

Постановка проблеми. Важливою складовою національної культури етнопедагогіки є народна фізична культура, до неї входять всі види рухової активності та методи їхнього використання, що історично склалися серед певної етнічної спільноти людей з метою адекватного біологічного, психічного, естетичного, морального впливу на природний розвиток людини, її пристосування до навколишнього середовища, підготовки до

трудової діяльності та військової справи[5]. Досліджуючи народні форми фізичної культури, професор В. І. Елашвілі підкреслював: «... немає в світі народу, в якого б не було своїх різновидів фізичних вправ і рухливих ігор, які складають один з елементів національної культури та побуту». І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці народних засобів фізичного виховання, великої кількості самобутніх рухливих ігор, частина з яких не тільки побутує у того чи іншого етносу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання.

Мета дослідження – розкрити роль народних рухливих ігор, показати їхню актуальність у навчально-виховному процесі сучасної загальноосвітньої школи І ступеня та проаналізувати в історичному ракурсі характер і зміст українських народних ігор, що мають виховне значення для молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема народних рухливих ігор як важлива складова національної культури і етнопедагогіки привертає увагу фахівців, свідчить той факт, що кількість робіт з цієї проблеми за останні роки досягає кількох тисяч. Аналізуючи численні праці вітчизняних і зарубіжних дослідників видно, що важливим компонентом цілісної народної культури з найдавніших часів і до сьогодення є народні рухливі ігри, які мають велику історію та тісно пов'язані з національними обрядами, звичаями та календарними святами. Матеріали історико-етнографічних досліджень свідчать про те, що НРІ є дуже різноманітними й пронизували весь життєвий устрій населення[1,5]. Будь-яка подія з життя людей відзначалася жертвою богам, які присвячувались Матері-Землі, богу сонця Ярилі, богу війни і зброї Перуну. Кожен народ, залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психічного складу, географічного положення тощо, історично виробляв самобутні види рухливих ігор, способи їхнього використання, які потім склали своєрідні системи національного тіловиховання. Народні засоби тіловиховання (особливо НРІ, забави, розваги, засоби загартування, способи здорової життєдіяльності тощо) в сучасних умовах функціонують у багатьох сферах[2, 4]:

- у первинних «аутентичних» формах переважно у сільській місцевості під час народних, побутових та релігійних свят і в побуті;
- у вторинних формах, перероблених та адаптованих до умов сучасного навчально-виховного процесу і переважно використовуються на напівпрофесійному рівні;
- у найрізноманітніших модифікаціях у професійному спорті як загальновизнані види спорту з регламентацією змагальної діяльності і специфічною підготовкою до неї.

Не є винятком у цьому плані і традиції української системи фізичного виховання (фізична культура є важливою складовою національної культури), основу якої складає надзвичайно багатий пласт народних рухливих ігор. Народна фізична культура в однаковій мірі співвідноситься з загальнонаціональною культурою і етнопедагогікою як важлива їхня складова. Народна фізична культура є частиною етнопедагогіки і культури нації, і за своєю спрямованістю та особливостями зумовлюється тим ідеалом духовної і тілесної досконалості людини, який є характерний для тієї чи іншої спільноти людей на конкретному етапі її історичного розвитку. Переважна більшість рухливих ігор як елементів народної культури виникли на ранніх ступенях розвитку суспільства і найтіснішим чином пов'язані із життям народу. Тому їх необхідно розглядати як такі засоби фізичної культури, що історично слалися і перевірялися віковичним досвідом певного етносу. Народні рухливі ігри, як важлива складова виховної системи, тісно пов'язані з уявленням народу про роль генетичної спадковості, впливом на процеси виховання середовища, про особливості дитячої психіки та моторики. Вони як елемент народної творчості сильні своєю неупередженою істинністю, що відточувалась у процесі відбору найбільш типового, реально пережитого. Це є однією із специфічних рис української етнопедагогіки, відображеної у народних іграх свободи виховної діяльності у напрямі диференціації виховного процесу, що залежить від психоматичних особливостей дитини. Саме життєва необхідність і віковічні народні надбання стимулювали розвиток

народних рухливих ігор, формували їхню специфічну структуру. І дійсно, немає жодної народної рухливої гри, яка б “випадала” за межі цілісної культурно-національної парадигми. НРІ як важлива складова національної культури і етнопедагогіки ґрунтуються на народній філософії, світогляді нації, об’єднуючи і раціональні народні знання, і стихійний матеріалізм, і забобони та всі інші ірраціональні компоненти системи народних знань. Вони, розвиваючись на національних традиціях протягом століть, звісно ж, змінювали свої структурні компоненти, функції, адаптуючись до конкретних історичних, культурних, політичних, економічних умов, залишаючись. Водночас невід’ємною органічною частиною національної культури. Адже найважливіші складники, структурні компоненти НРІ у своїй основі залишаються незмінними впродовж тривалого часу. Про тісний зв’язок НРІ з загальною культурою свідчать численні приклади синкретизму народних засобів фізичного виховання, у яких тісно переплітаються як елементи фольклору, так, власне, й елементи спрямованого використання рухової (фізичної) активності. Наприклад, у багатьох народних різновидах боротьби перед початком супротивники обов’язково мають виконати або ритуальний танець, або національну пісню, що суттєво наближує і єднає народну фізичну культуру із загальнонаціональною. Показовим у цьому плані є численні дослідження національних рухливих ігор, забав, розваг, танців тощо. Характерною їхньою ознакою є яскраво виражений синкретизм, тобто органічне поєднання музики, співу, фізичного руху. НРІ, будучи органічною складовою національної культур, мають під суттєвим і безпосереднім впливом того, що ми називаємо етнічною свідомістю.

Як зазначає низка авторів, порівняно із більшістю форм народної матеріальної культури, рухливі ігри мають більше ступенів свободи у своєму розвитку. Цей факт зумовлюється тією особливістю НРІ, що вони існують як засіб активізації тілесних, психічних і духовних складових людської особистості. Традиційний вибір тих чи інших форм впливу на природний розвиток людської особистості власне і визначає динамічність та

усталеність системи народних ігор. У народних іграх яскраво проявляються основи всієї духовної культури нації. Це є однією із специфічних рис етнопедагогіки і народної фізичної культури, відображених у їхніх методичних засобах свободи виховної діяльності у напрямку диференціації виховного процесу залежно від психосоматичних особливостей конкретної дитини. Саме життєва необхідність і віковічні народні надбання стимулювали розвиток народних рухливих ігор, формували їхню специфічну структуру. Вбираючи в себе елементи фольклору, етнопедагогіки, звичаїв і традицій, НРІ не містять в собі абсолютно нічого випадкового, що виходило б за межі національної культуротворчої системи. І дійсно, не має жодної НРІ чи засобу загартування, які б випадали за межі цілісної культурно-національної парадигми. Зміст, методи, організаційні форми народної гри завжди відповідають потребам етносу, особистісне тут цілком підпорядковане національному. Об'єктивні чинники, що стабілізують існування НРІ, — її безпосередній зв'язок з життєдіяльністю етносу, підпорядкування її природним і господарським циклам, безперервність її розвитку, уособлення ідеалів єдності особистості і нації, створюють той необхідний ґрунт, на якому базується її притягальна педагогічна сила. Проблема дослідження НРІ як одного з посередників духовних зв'язків, як каталізатора традицій кожної національної культури потребує пильної уваги у сучасних умовах.

У формуванні НРІ велику роль відіграла саме природно-географічна група факторів. Як стверджують дослідники [1, 2], арсенал засобів народної фізичної культури людей, які живуть на рівнинній місцевості, суттєво відрізняється від засобів народної фізичної культури етносів, що населяють гірську місцевість. На важливість застосування НРІ у навчально-виховному процесі, особливо дітей дошкільного віку, наголошується в роботах болгарських учених. На їхню думку, адекватне використання НРІ сприяє не лише фізичному розвитку й зміцненню соматичного здоров'я дітей, а й формує у них відчуття приналежності і гордості за свою націю і культуру. В іграх досить повно відображені

особливості сімейного побуту, військової справи, виробничої діяльності тощо. Особливою популярністю серед народів світу користуються рухливі ігри змагального характеру.

Отже, НРІ історично розвивались у тісному зв'язку із загальнонаціональною культурою і етнопедагогікою конкретного народу. На особливості їхнього розвитку мали вплив фактори як матеріальної, так і духовної культури нації, а також чинники економічної, політичної, військової природи. Слід наголосити, що УНРІ тісно пов'язані з віковичними обрядами. Багатющі поклади РІ присвячувались Купальським ігрищам та забавам молоді, початку хліборобського сезону (Веснянки), святу збирання врожаю. Важливим чинником гармонійного розвитку дітей з допомогою ігор є те, що переважна більшість виконується у супроводі пісень, приповідок, лічилок. В УНРІ тісно переплетені традиції народного епосу, музики, пісні, танцю. Як зазначає багато дослідників, більшість дитячих НРІ, що існують і в сучасній народній культурі, є нічим іншим як своєрідною трансформацією древніх язичеських обрядів. Адже всі фрагменти і відголоски древніх обрядів дуже чітко проглядаються в НРІ. Детальне вивчення ігор дає змогу дослідити особливості їхнього походження, сфери функціонування у суспільстві, ту роль, яку вони відіграли в народній культурі та етнопедагогіці. В етнографічній літературі трапляється доволі велика кількість популярних українських рухливих ігор. Найголовнішою рисою всього багатства ігрового фольклору українців є його етнічна традиційність. Зазначена ознака робить народну рухливу гру важливим засобом виховних, освітніх, оздоровчих впливів на особистість людини. Слід зазначити, що традиційні НРІ (залежно від конкретно-історичних умов) еволюціонували, перетворюючись то в драматизовану гру-забаву, то в дитячу рухливу гру. НРІ відіграють велику роль у гармонійному розвитку також і міської молоді. Дитячі та юнацькі ігри виконувались із дотриманням правил, які, зі свого боку, підрозділяються на віковично-традиційні, тобто ті правила, що традиційно передавались від покоління до покоління, і правила, які встановлювали безпосередньо під час гри діти, домовившись

певним чином про регламентацію своєї ігрової діяльності. Дослідники дитячого ігрового фольклору стверджують, що майже в кожному населеному пункті існує дуже багато різновидів відтворювальних дитячих ігор. Дитяча творчість у цій сфері, при можливості, охоплює практично всі галузі життєдіяльності суспільства, явища природи, і, що дуже важливо, не лише чинники, що реально існують, а й міфічні чинники. Усе це суттєво сприяє не тільки тілесному, а й духовному розвитку.

Другу, теж не менш значну частину дитячих НРІ, складають ті з них, що виконуються в установленому порядку, із дотриманням певних правил. Тобто, ігри у значно більшій мірі регламентовані.

Отже, загальною рисою УНРІ є її трансформація за напрямом послаблення давнього культово-магічного значення і більш суттєвого розвитку рекреаційного, виховного, оздоровчого та освітнього впливу на особистість людини. Незважаючи на регіональні відмінності, етнологічні характеристики спорідненості і національно-культурної цілісності змісту, структури й форми, сучасні УНІ домінують, що робить їх важливим чинником повноцінного національного виховання. НРІ в сучасному побуті виконують різноманітні функції, залежно від особливостей використання. Найважливішими з них є, на наш погляд, збереження, відтворення і передача національних традицій у галузі фізичного виховання.

Отже, в НРІ віддзеркалились загальні тенденції денационалізації української культури, притаманні загалом всьому культурному середовищу сучасної України. Найбільшу групу (95%) складають РІ, які побутують у середовищі молоді від 2 – 3 до 17 – 18 років. Лише 5% використовують дорослі. Наступною важливою рисою НРІ є та, що вони характеризуються наявністю змагальної діяльності. Цей факт є дуже прикметним і його необхідно враховувати як в організації навчально-виховного процесу в навчальних закладах, так і в позаурочних та позашкільних спортивно-виховних заходах з використанням НІ. Переважна більшість НРІ виконується дітьми самостійно. У процесі гри дитина виступає повноцінним суб'єктом діяльності, що сприяє реалізації

одного із найважливіших принципів етнопедагогіки, а саме – принципу самодіяльності суб'єкта виховного процесу. Слід зазначити, що важливим фактором, який сприяє популярності НРІ, є надзвичайно невибагливе та просте обладнання і спорядження, необхідне для виконання. Найчастіше використовують предмети, що не вимагають суттєвих матеріальних затрат на їхнє виготовлення, придбання (палиці, камінці, нитки, м'ячики тощо). Більшість НРІ легко пристосовується до природного середовища, кліматичних умов. Важливою ознакою є сезонність використання (переважна більшість припадає на теплі пори року, такі, як весна, літо і осінь, а незначна частина використовується взимку – це їзда на санчатах, РІ – змагання «В сніжки», ковзання на льоду тощо).

Отже, враховуючи незначний репертуар НРІ, які використовуються взимку, можна констатувати, що молодь, завантажена навчальною роботою, недостатньо використовує усе багатство народних засобів тіловиховання. Педагоги намагаються так чи інакше застосувати УНРІ в системі урочистих занять з фізичної культури, а також і в позаурочних шкільних культурно-спортивних заходах. Розроблені навчальні програми з фізичної культури, у яких обґрунтовано використання народних засобів і методів фізичного виховання. Фахівці зазначають, що це сприяє підвищенню ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури. В українських народних рухливих іграх етнологічні характеристики спорідненості та національно-культурної цілісності відіграють домінуючу роль. Саме тому розповсюдження традиційних народних рухливих ігор значною мірою сприятиме утвердженню національної самосвідомості українців. Адже впровадження величезного національного багатства українських ігор у виховну практику сприятиме відродженню народних традицій, а також підвищенню ефективності виховної, освітньої та оздоровчої роботи з молоддю. Слід зазначити, що, незважаючи на відповідний рівень системної сформованості українських народних рухливих ігор, процес їхнього розвитку не припинився, а невпинно продовжується. Свідченням є постійне поповнення скарбниці рухливих ігор новими елементами. У зв'язку з цим, вивчення

національних традицій і впровадження ігор у сучасну практику навчально-виховної роботи сприятимуть не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу загалом. Тому НРІ необхідно розглядати як важливу складову національної культури, під впливом якої параметри внутрішньої єдності природного й соціального, тілесного й духовного в структурі особистості людини гармонізуються, набувають ознак відповідності до культурних і природних ідеалів нації.

Висновки. Зі сказаного робимо висновок, що проблема дослідження особливостей функціонування народних рухливих ігор в сучасних умовах набуває особливої уваги. Отже, НРІ є важливим компонентом народної фізичної культури й педагогіки. Значну їхню частину дослідники вважають відтворювальними або сюжетними іграми. Усі відтворювальні НРІ несуть на собі відбиток особистої творчості дітей, відрізняються рухливістю своїх сюжетів, і є свідченням загальновідомої здатності дітей до спостереження, переймання і відтворення особливостей діяльності дорослих, певних явищ природи тощо. Як зазначають дослідники[1, 3, 4], дівчата у своїх РІ відтворюють і повторюють особливості праці, занять і навіть вчинки своїх матерів, а хлопці — батьків, а також деяких явищ громадського іполітичного життя (військових акцій, судочинства тощо).

Список використаних джерел

1. Гальченко Л.В. Особливості використання рухливих ігор та естафет дидактичної спрямованості при навчанні молодших школярів. *Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : ЗНУ, 2013 (1). № 2. С. 24-32.
2. Іванчікова Р. Народні рухливі ігри з дітьми. *Дошкільне виховання*. 2005. № 4. С. 35.3
3. Кудрявцев В. Народна рухлива гра як джерело духовного і фізичного зростання в дошкільному віці. *Дошкільне виховання*. 1998. № 11. С. 5.
4. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков, В. С. Українські

народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів V Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф.*, 20 вересня 2016 р., №5. С. 123-127.

5. Приступа Є. Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: *методологія, теорія і практика*. Дрогобич : Видання ТзОВ «Вимір», 1999. 449 с.

6. Смирнова Є. Народні рухливі ігри. Питання теорії. *Дошкільне виховання*. 2002. № 8. С. 46.

Дутчак В.В., старший викладач

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті пропонується нова методика організації навчального процесу з легкої атлетики, що повною мірою розкриває необхідні сторони в процесі оволодіння навчальним матеріалом і досить об'єктивно може оцінити знання й уміння студентів при вивченні шкільних видів.

Ключові слова: навчальна програма, легка атлетика, школа, здібності, домашні завдання.

Постановка наукової проблеми. При формуванні навчальних планів та навчальних програм багатоступеневої підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту спостерігається недосконалість традиційного учбового процесу у здійсненні навчання та виховання, а також його оцінювання, що не дає можливість реалізації накопиченого в теорії і методиці фізичної культури спеціального досвіду [1].

Посилаючись на нові наукові дані [2] удосконалення процесу навчання неможливо без використання ефективних засобів і методів як навчання та і оцінювання. Пошук і розробка відповідних є об'єктивна необхідність, яка стосується різних видів легкої атлетики, в тому числі тих, що вивчаються у школі.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці 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*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»