

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 ДЮСШ	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

Кіндрат В.К., канд. пед. наук, професор
Гоголь В.В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянуто історичні аспекти розвитку волейболу в світі. Охарактеризований сучасний стан навчально-тренувального процесу в Україні. Обґрунтовано ефективність застосування методики проведення занять з фізичного виховання в закладах фахової перед вищої освіти засобами волейболу. Визначені основні фактори підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом за допомогою волейболу.

Ключові слова. педагогічні умови, волейбол, навчання, заклади фахової передвищої освіти.

Постановка наукової проблеми. Розвиток системи фізкультурно- спортивного руху в Україні висуває нові завдання перед студентським спортом. Фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців [1].

У процесі спортивної діяльності у студентів створюються реальні умови для різнобічного розвитку, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [8;9]. Недостатня державна підтримка студентського спорту, комерціалізація і професіоналізація спортивної діяльності негативно позначається на рівні спортивної підготовки студентства. Це обумовлює необхідність виявлення проблем та педагогічних методів їх вирішення, спрямованих на підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів в період їх навчання у закладі освіти.

Серед численних видів спорту, що культивуються БЛТФК, волейбол завжди мав велику популярність серед студентів. Це дієвий засіб фізичного виховання, досягнення висот спортивного вдосконалення, спілкування, розширення контактів.

Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прийомів гри з виникненням незліченних комбінацій, яскравий прояв швидко-силових здібностей, спритності, спеціальної витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [2; 4; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють основи спортивного тренування Ю.В. Верхошанський (2005), Н.Г. Озолін (2004), В.М. Платонов (2001), (2004), (2008), Л.П. Матвеев (2010) та методичні аспекти підготовки в спортивних іграх і зокрема в волейболі Ю. Д. Железняк (2009), Ю. М. Портнов (2006), Ю.Н. Кліщ (2002), А.Г. Фурманов (2007) та ін.

Слід зазначити, що наукові дослідження, присвячені волейболу, більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм і методик підготовки висококваліфікованих гравців. Вони майже не розглядали можливість застосування цієї гри як базового засобу фізичного виховання студентів, а також включення її в їх життєдіяльність для спортивного вдосконалення, активного відпочинку та дозвілля. У контексті освоєння студентами гри у волейбол важливе місце займають питання організації з різного ступеня та рівня підготовленості гравців тимчасових і постійних команд як форми соціального розвитку гравців цих команд, а також наукового обґрунтування підготовки студентської команди в річному циклі занять.

Мета дослідження – вивчення, розробка та експериментальне обґрунтування педагогічних умов навчання волейболу в закладах фахової передвищої освіти, визначення складових спортивної мотивації волейболістів до занять фізичною культурою і спортом в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного

навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту. Це надійна гарантія інтелектуального майбутнього України. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів у підвищенні рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, протікання психологічних процесів, мотиваційної готовності студентської молоді до подальшої професійної діяльності. Заняття з фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти спрямовані на удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних та психомоторних здібностей, поглиблення теоретичних та практичних знань, підвищення рівня спортивної тренуваності.

Одним з найбільш ефективних засобів, що застосовуються для вирішення завдань щодо формування фізичної культури і спорту серед студентської молоді, є спортивна спрямованість та мотивація. Спортивні ігри такі як: волейбол, футбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс та інші, є прекрасним засобом мотивації та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Особливе місце серед спортивних ігор займає волейбол. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не тільки за інтенсивністю зусиль, але і за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять волейболом ці якості гармонійно доповнюють один одного.

За час свого існування волейбол пройшов значний шлях розвитку та становлення і став однією з наймасовіших та найулюбленіших ігор, в яку грають чоловіки та жінки різного віку, вчені і школярі, державні діячі і селяни, військові та пенсіонери, космонавти і шахтарі, грають в спортивних залах та на відкритих майданчиках, на лісових галявинах, на пляжах, в парку, на снігу.

Волейбол, яким ми його знаємо сьогодні, це далекий відгук витоків одного з найпопулярніших міжнародних видів спорту. У

1995 році, спортивна громадськість святкувала 100-річчя з дня народження волейболу. Офіційною датою народження цієї гри вважається 1895 рік [7].

Суттєвою ознакою сучасного світового волейболу слід, мабуть, визнати невпинно зростаючу популярність гри у всіх країнах і на усіх континентах. Міжнародна Федерація волейболу (ФІВБ) вже нараховує 220 національних федерацій.

Неабияка популярність волейболу пояснюється:

- суттєвим збільшенням змагань як для клубних, так і для збірних команд. Континентальні та світові першості серед клубів (Кубок ЄКВ, Кубок вибору, Ліга чемпіонів та ін.). Різноманітні світові турніри для національних збірних команд (континентальні та світові Чемпіонати, Кубок Світу, «Гран-Прі», «Світова Ліга», Олімпійські ігри тощо;

- підвищенням видовищності волейбольних матчів переважно за рахунок досконалої технічної майстерності, особливо в захисті. А ще і завдяки революційним змінам у Правилах гри;

- зростаючою конкуренцією у змаганнях будь-якого рівня. Так, на світову першість реально мають претензії по 8 – 10 як чоловічих, так і жіночих команд;

- відчутною комерціалізацією волейболу, яка сприяє зацікавленості талановитих спортсменів;

- створенням багатьох спортивних споруд, що відповідають сучасним вимогам.

Враховуючи зниження рівня життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізацію навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевагу шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді. Сьогодні успішне становлення особистісного розвитку можливо лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді.

Одним з важливих чинників підвищення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, що будуть дійсно цікавими для кожного студента окремо. Багато студентів віддають перевагу заняттям з волейболу. Ця спортивна гра є досить цікавою, оскільки дає можливість студенту перебувати у постійному контакті з іншими. Волейбол є однією з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів [8, с. 23].

Оскільки під час занять з волейболу студенти повинні прикладати і фізичні зусилля і розумові, в них розвивається цілий ряд фізичних якостей.

Студент, що займається волейболом розвиває швидкість і рішучість, адже учасник гри діє в умовах, що постійно змінюються, а тому йому потрібно швидко пересуватися по полю і приймати рішення. Також під час занять з волейболу розвиваються силові якості, внаслідок постійного фізичної активності, різноманітності вправ, які постійно змінюються під час заняття. Однією з головних властивостей сенсомоторики і якісних проявів рухової діяльності волейболістів є цільова точність [1]. Процесуальний характер точності виявляється в точних переміщеннях по майданчику, виборі місця при блокуванні, розгоні і відштовхуванні при нападаючому ударі, а фінальний при всіх взаємодіях з м'ячем: передачах, ударах, подачах, блокуванні.

У зв'язку з тривалістю спортивних змагань по волейболу і їх турнірного характеру розвивається спеціальна витривалість, яка пов'язана з багаторазовим виконанням стрибків при блокуванні і нападаючих ударах, переміщень по майданчику, падінь і гранично-сильних ударних рухів [1].

Спритність, необхідна при виконанні різних падінь і перекочувань під час прийому м'ячів, що далеко летять, з одного боку, сприяє прийняттю сміливих рішень, з іншого - виключення серйозних травм [6].

Крім того, заняття волейболом сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і

покращенню діяльності всіх органів та систем організму, а також сприяють вихованню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення; вчить здатності керувати своїми емоціями.

Отже, можна зробити висновок, що волейбол можна використовувати як засіб підвищення рівня фізичної підготовки студентів. Адже під час занять з волейболу підвищується рівень фізичної підготовки студентів, зокрема швидкість, наполегливість, сила, спритність. Тому залучення студентів до занять є доцільним та виправданим.

Упродовж останніх років однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем є ставлення студентів до занять фізичною культурою й спортом. Численні дослідження вказують на те, що фізична діяльність не є для сучасної молоді необхідністю. Причина цього – різке зростання технічного прогресу, особливості сучасних умов життя, збільшення навчального навантаження, інтенсивне зростання обсягів інформації, а також недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя та стан особистого здоров'я та мотивація.

Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки [2]. Тому дослідження мотиваційної сфери студентів до занять волейболом є актуальним. Вивчення мотивів, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом і волейболом, зокрема, – одна з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів щонебудь зробити або не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу. Мотиви, зазвичай, розділяються на соціально значимі, особистісно значимі та професійно значимі, позитивні й негативні, які

визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до волейболу – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у підлітковому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом.

Аналіз сучасних наукових досліджень дав підставу виділити основні мотиви студентів до занять фізичною культурою й спортом.

1. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я й профілактика захворювань. Сприятливий вплив на організм фізичних вправ відомий дуже давно та не викликає сумнівів. На сьогодні його можна розглядати у двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя й зменшення вірогідності захворювань; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показують, що зниження продуктивності праці відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Короточасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок.

3. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. У процесі занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, насамперед серцево-судинної й дихальної. Певні види фізичних вправ –

незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну й норадреналіну.

4. Спортивна мотивація. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення. Уся історія людства, процес еволюції будувалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

5. Естетична мотивація. Суть естетичної мотивації полягає в дотриманні моди на здоров'я, гармонійне людське тіло. Вона досить часто присутня там, де займаються аеробікою, атлетичною гімнастикою, системою йоги тощо. Зазвичай, естетична мотивація не має довгострокової спрямованості на конкретні напрями й види спорту.

6. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою, наприклад у клубах за інтересами, були однією з головних мотивацій у нашій країні більше десятка років, тому й носили масовий характер. Нині ситуація дещо змінилася. Ця мотивація не має настільки дієвого ефекту.

7. Прагнення пізнати свій організм, можливості. Ця мотивація багато в чому близька до спортивної мотивації, але не повністю аналогічна їй. Якщо спортивна мотивація – це суперництво між спортсменами, то цей вид мотивації заснований на бажанні перемогти себе, свої лінощі. Така мотивація полягає в бажанні максимально використовувати фізичні можливості свого організму, покращити свій фізичний стан, підвищити фізичну підготовленість.

8. Мотивація творчості, виховання й зміцнення сім'ї. Наступна складова частина самостійних занять фізичними вправами – група мотивацій. Фізичні вправи дають практично необмежені можливості для вдосконалення в різних напрямках, у тому числі й у зміцненні сім'ї. Вони відіграють величезну роль у справі виховання дітей: фактично через них проходить передача життєвого досвіду з покоління в покоління.

9. Випадкові мотивації. До них належать усі інші мотивації, що мають вузьку специфічну спрямованість. Найчастіше трапляється приклад випадкової мотивації зайнятися волейболом – це бажання скинути зайву вагу й схуднути. Поряд із позитивними на фізкультурно-спортивній активності позначаються й «негативні» мотивації. Основними факторами є домашня зайнятість, особливості характеру, професійної діяльності, відсутність компанії для занять, місця занять поруч із будинком, погане самопочуття та ін.

Отже, на етапі попередньої базової підготовки в студентів виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, що характерно для здобувачів освіти БЛТК. Метою занять стає не лише отримання задоволення від процесу, але й досягнення високих результатів. У підлітків 16-17 років мотиви систематично займатися спортом обумовлені становленням характеру та утвердженням себе в суспільстві. У них відзначено переважання двох основних мотивів занять спортом: це прагнення покращити власні фізичні можливості й досягти високих спортивних результатів. Перспективи подальших досліджень. Процес формування мотивації підлітків нерозривно пов'язаний зі специфічними психологічними характеристиками, рівнем фізичної підготовленості та спортивним результатом, що й буде нами досліджуватись у перспективі.

Організація сучасної системи освіти у вищій школі передбачає вдосконалення організації фізичного виховання та потребує залучення нових технологій, що дасть можливість стимулювати студентів до занять фізичними вправами та спортом. У законодавчих документах значна увага приділяється питанням фізичного виховання студентів. З цього напрямку накопичено позитивний досвід, у результаті якого однією з найбільш розповсюджених форм фізичного виховання студентів стали заняття зі спортивною спрямованістю [3] зокрема ігровими видами.

Окремі фахівці вважають систематичні заняття волейболом ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості студентів. Науковці вважають, що складовими поняття «фізичний стан» є фізичний розвиток, функціональний

стан кардіореспіраторної системи (за показниками аеробної та анаеробної продуктивності організму), фізична працездатність і фізична підготовленість. Враховуючи ці складові було визначено і структуру наукового експерименту.

Метою експериментального дослідження стало вивчення рівня вдосконалення фізичного стану студентів, їх мотиваційної складової засобами ігрового спрямування на прикладі волейболу.

У роботі застосовані методи педагогічного тестування та медико-біологічні методи, а також методика визначення оцінки індексу рухової активності. Дослідження проводили на базі кафедри фізичного виховання і захисту України. Суб'єктом дослідження були студенти-юнаки 1 та 2 курсу, з яких сформували дві групи дослідження ФК-11 та ФС-21. До ФК-11 увійшли юнаки (15 осіб), які навчаються на за спеціальністю фізичного виховання з обраною спеціалізацією спортивні ігри (волейбол), кратність тренувальних занять у групі – три рази на тиждень; ФС-21 сформована зі студентів інших спеціальностей (15 осіб), які займаються фізичним вихованням за спортивною спрямованістю – волейбол (кратність тренувальних занять – 2 рази на тиждень). Проведено дві серії досліджень – на початку педагогічного експерименту (початок навчального року) та по його завершенню (кінець навчального року).

Основною формою організації навчально-виховного процесу у досліджуваних групах були групові та колективні заняття, на яких 75 % навчального часу відводилось на вивчення і вдосконалення техніки і тактики гри в волейбол і 25 % – на фізичну підготовку. У процесі вдосконалення фізичної підготовленості студентів шляхом навчання волейболу широко використовувались різноманітні засоби навчання (загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі), які сприяли ефективному розв'язанні освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Результати дослідження мотивів занять підлітків спортом показали, що найважливіше для них, особливо для юнаків, підвищити рівень фізичної підготовленості – 88,37 і 62,50 % опитаних (для юнаків та дівчат), покращити стан здоров'я – 88,37 і

69,64 %, розвивати фізичні якості – 86,05 та 62,50 %, отримувати задоволення від рухової активності – 74,42 й 46,43 %, отримувати гармонійність тілобудови – 67,44 та 35,71 %, нормалізувати масу тіла – 46,51 й 33,93 %, отримувати розрядку після розумового навантаження – 58,14 та 33,93 %, що вказує на прагнення задовольнити потреби підвищення працездатності й фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, отримувати задоволення від самого процесу занять фізичними вправами і волейболом зокрема.

Дослідження впливу занять волейболом на формування особистих якостей студентів показало, що фізична культура та спорт (заняття волейболом) не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, є засобом підвищення соціальної активності, але і впливає на інші сторони життя студентів, на риси характеру. В першу чергу, на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості. При проведенні експерименту з'ясувалося, що під впливом занять ігровими видами діяльності, наприкладі волейболу, у студентів формуються особисті якості, які суттєво залежать від вибраного виду спорту, індивідуального, чи командного. Щодо формування рис характеру, то перевагу студенти віддали дисциплінованості та наполегливості під час занять спортом. Більшість студентів відмітили, що їх працездатність та цілеспрямованість значно зросли.

Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів, які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально психологічних властивостей.

Висновки. Отже, волейбол є відмінним засобом покращення як фізичних, так і психологічних показників розвитку студентів. Заняття цим видом спорту сприяє розвитку фізичних здібностей за рахунок різноманітності та інтенсивності вправ, які виконує студент-волейболіст під час гри, прискорює обмінні процеси

організму, розвиває швидкість та витривалість гравців. Щодо психологічних показників, то варто відзначити, що гра у волейбол сприяє розвитку творчого мислення у студентів, адже передбачає застосування швидких рішучих дій відповідно до ситуації, що склалася під час гри. Також заняття волейболом розвиває навички командної гри, сприяє формуванню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення, вчить керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися питанню вивчення динаміки розвитку особистісних якостей в залежності від обраного виду спорту та рівня майстерності для організації виховної роботи зі студентами.

Список використаних джерел

1. Андрійчук Ю.М., Чижик В.В., Романюк В.П. Вплив секційних занять волейболом на руховий розвиток школярів 14-16 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 229-236.
2. Базильчук О.В., Линець М.М. Система диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: Методичні рекомендації для тренерів з гандболу. Хмельницький: ХДУ, 2004. 59 с.
3. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М.Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.
4. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
5. Галіздра А.А. Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 11. С. 7-10.
6. Голуб В.П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на предзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К. 1993. 19 с.

7. Демчишин А.Д. Волейбол - гра для всіх. К. : «Здоров'я», 2002. 83с.
8. Проходовский Р.Я. Физическая подготовленность юных волейболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков: ХХПИ, 2000. № 12. С. 62-65.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 4.1. 272 с. 4.2. 248 с.
10. Юркевич Т.Ф. Вікові зміни швидко-силової підготовленості юних волейболістів 16-18 років на етапі початкового навчання. *Слобожанський наук.-спорт. вісн.* 2007. № 11. С. 54-57.

Кіндрат В.К., канд. пед. наук, професор
Саванчук О.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні проекти сприяють фізичному оздоровленню студентської молоді, забезпечують гармонійний розвиток особистості, дають знання з активного відпочинку, популяризують здоровий спосіб життя. У статті досліджено загальнопедагогічні, соціокультурні, психологічні та спеціальні (проектні) знання, які необхідні для провадження оздоровчих та рекреаційних проектів.

Ключові слова: проект, оздоровлення, молодь, здоров'язбережувальні технології, спортивно-масові заходи, рекреація.

Постановка проблеми. Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва й т. ін. Внаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури в житті людей постійно зростають.

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»