**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

© Рівненський державний
гуманітарний університет, 2023 р.

## ЗМІСТ

**Василюк В.М., Виговський А.В.** ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ……..9

**Василюк В.М., Опрелянський 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., Воловнік 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.** ВИКОРИТАННЯ 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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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., Кузло 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

**Ярмощук О.О., Бойко А.В.** ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ……...337

**Ярмощук О.О., Веремчук Ю.М.** ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……..…...……..348

**Ярмощук О.О., Гостяєв М.О.** ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ…….356

**Ярмощук О.О., Данилюк В.І.** АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВИКИ ШАХІСТІВ…….....365

**Ярмощук О.О., Захарець Д.В.** ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ……...374

**Ярмощук О.О., Кравченко В.О.** ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ……386

**Ярмощук О.О., Усач Ю.В.** ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ……..398

**Ярмощук 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

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 швидкісно-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» ІІ 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.

По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Бо ж збіднення рухового арсеналу людини спричиняється до погіршення її здоров'я, занепаду творчої активності тощо [14].

У розвинених країнах світу рухову активність вважають потужним засобом зміцнення здоров'я людей, забезпечення високої працездатності та якості життя. Але в українському суспільстві потенціал рухової активності для зміцнення здоров'я громадян, профілактики шкідливих звичок (особливо серед молоді), вирішення інших важливих соціально-економічних проблем недооцінюється з кількох об'єктивних і суб'єктивних причин. Більшість студентської молоді, а також дорослого населення сприймає здоров'я крізь призму діяльності лікувального закладу, а не через фізичну активність.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій**. У педагогічній, психологічній та медичній літературі знайдемо безліч робіт науковців та колективів авторів, що досліджувала проблему, до якої ми виявили інтерес, це: М. Амосов, Г. Арзютов, О. Балакірєва, В. Бальсевич, Ю. Бородін, Е. Давиденко, Ю. Кобяков, А. Магльований, С. Трачук, Л. Пилипей, В. Остапенко, А. Радзієвский, С. Трачук А. Фурманов та інші.

У численних роботах зазначено, що підґрунтям фізичного виховання студентської молоді повинен бути оздоровчий принцип, при цьому він має бути основним у виборі засобів і методів в усьому навчальному процесі, включно з самостійними заняттями фізичною культурою та спортом [1; 3; 6; 7; 8; 12; 13].

Здоров'язбережувальні технології та особливості їх реалізації в освіті досліджували Т. Бойченко, О. Ващенко С. Гаркуша, В. Єфімова, О. Іонова, С. Свириденко, О. Язловецька. Загальний меседж робіт науковців в тому, що здоров'язбережувальні технології – це сукупність засобів, методів та прийомів, що спрямовані на збереження здоров'я учнів (студентів, в нашому випадку) в умовах освітнього процесу.

**Мета дослідження.** Метою нашої роботи стало: визначити фактори, що мають вплив на рухову активність студентської молоді; проаналізувати оздоровчо-рекреаційний проект як засіб формування навичок здорового способу життя.

**Методи дослідження.** З усіх рекомендованих методів дослідження ми скористалися в межах нашої праці наступними: обробка інформаційних джерел, аналіз та синтез.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасні системи навчання у закладах вищої освіти висувають високі вимоги до освітньої діяльності та здоров'я студентів і підлітків. Попри акценти держави на фізичному вихованні, стан здоров'я українських студентів продовжує погіршуватися. За останні роки спосіб організації навчальних занять у коледжах та університетах не зазнав суттєвих змін, а його ефективність є низькою, що не відповідає вимогам модернізації вищої освіти. Інтенсифікація виховної роботи поступово надає сильний психофізичний вплив на несформований молодий організм учнів, що з часом призводить до перевантаження організму та виникнення різноманітних захворювань.

Фактори, що впливають на підтримку рухової активності студентської молоді, це – раціональний добовий режим; правильне чергування праці і відпочинку, фізичної і розумової роботи; різноманітність засобів і форм фізичного виховання, гігієнічних норм; наявність гігієнічних навичок; правильний спосіб життя родини, а також навчальне навантаження у закладах вищої освіти або вдома; звички; умови занять; кліматичні умови тощо.

Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячено немало наукових праць, де розглянуто теми виміру та оцінки режиму рухової активності людей різного віку, обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру [2].

Тому, рухова активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо студентському віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація

до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем [4].

У сучасних наукових дослідженнях термін «оздоровча рекреаційна спортивна технологія» трактується як самостійне соціальне явище, що включає регулярне використання різними групами людей існуючих видів організованої оздоровчої спортивної діяльності середньої та середньої інтенсивності, доступне навантаження під час формальних та неформальних групових або самостійних занять з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Аналіз практик організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дає змогу виявити індивідуально-типологічні чинники, що стимулюють участь людей у оздоровчо-оздоровчій діяльності: віра людини у можливість ведення активного способу життя, бажання займатися оздоровчим та рекреаційна діяльність; користь від спортивної діяльності; отримання задоволення; суб'єктивний сприйнятий рівень здоров'я або фізичної підготовки; самомотивація; надання соціальної підтримки тим, хто її потребує; очікування майбутніх переваг від фізичних вправ; суб'єктивне відчуття користі від фізичних вправ. Суб'єктивні негативні фактори особистої участі в оздоровчо-спортивних заходах: слабке самопочуття та фізична підготовленість у загальній системі ціннісних орієнтацій; стійке відчуття браку часу; страх за особисту безпеку, страх перед перетренованістю, травмою; відчуття втоми та бажання пасивно займатися спортом. відпочинок ; залежність від шкідливих звичок.

Рекреація як форма фізичної культури є елементом життєдіяльності людини, власне елементом здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційна діяльність має певні переваги через різноманітність видів і форм реалізації, зокрема включає елементи ігор, розваг, змагань та дає знання про природу, інших людей, культурну спадщину тощо. Цей напрямок може бути мотивацією до

здорового способу життя, позитивного саморозвитку та особистісного прогресу, особливо якщо людина використовує вільний час для культурного відпочинку. У контексті фізичної рекреації поняття «вільний час» визначає час, частина якого може бути використана для вирішення прекреаційних завдань. Звідси випливає поняття «культурне дозвілля» — вільний час людини, збалансований різноманітними видами дозвілля, розвитку та розваг, наповнений соціальною значущістю.

Фахівці виокремлюють такі типи дозвілля (рекреації):

– культурно-мистецький (знайомство з творами мистецтва, історичними пам'ятками та ін.);

– освітньо-розвиваючий (навчання у вільний від роботи час, участь в роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів тощо);

– природно-рекреаційний (перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами);

– спортивно-видовищний (безпосередні заняття фізичними вправами та спортом і спостереження за спортивними змаганнями);

– самодіяльно-любительський (хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю);

– розважальний та видовищний.

Ці найбільш поширені і доступні типи не вичерпують змістовних різновидів дозвільних занять, а утворюють нові, змішані види і різновиди дозвілля: народні ігри, спортивні заняття та ігри на свіжому повітрі (різновиди – рухливі ігри, плавання у відкритому водоймищі тощо); любительські заняття на природі (похід, риболовля, мисливство); культурномистецький туризм (історичний, музейний туризм, відвідування міжнародних кінофестивалів, театральновидовищних заходів тощо) [10].

Форми організації та проведення оздоровчих спортивно-розважальних заходів включають: спортивно-розважальні (купання на пляжі, сонячні ванни, прогулянки); оздоровчий туризм (неграничні навантаження); самостійні (індивідуальні або групові) фізичні вправи (ранкова зарядка, прогулянки, їзда на велосипеді, тощо), спорт (волейбол, футбол, змагальна гімнастика тощо),

активні ігри; аеробіка та танці; степ-аеробіка; фітнес-програми, які забезпечують здоров'я, корисний відпочинок.

Найпопулярнішими видами дозвілля в Україні є піші прогулянки, відвідування водойм сім'єю та друзями, активна рекреація. Для підвищення фізичної активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективні періодичні вправи низької або середньої інтенсивності, так звані аеробні – задіються не менше 2/3 м'язів та вправи виконуються довготривало. Зрозумілою мовою це – ходьба, біг, плавання, аквааеробіка, лижний спорт, ковзани, велопрогулянки, активний туризм, спортивні ігри, фітнес на кардіотренажерах тощо.

Важливо врахувати праці вчених, які пропонують виділяти три фази в структурі рекреаційно-оздоровчих програм: підготовчу (діагностика фізичного стану дитини; адаптаційний стан організму до фізичного навантаження), основний (підвищення рівня фізичного стану; здобуття рухових умінь і навичок; розвиток фізичної підготовленості), допоміжний (підтримувати і підтримувати досягнутий рівень фізичного стану).

Важливим для нас є висновок Т. Кудрявцевої, яка стверджує: досвід використання активних та інтерактивних методів навчання у вищій та фаховій передвищій освіті свідчить, що одними з найбільш ефективних методів навчання є проєктні, які максимально точно інтерпретують реальні професійні ситуації й уможливлюють реалізацію студентоцентрованого навчання, що розглядається як «процес якісної трансформації освітнього середовища для студентів та інших осіб, які навчаються, метою якого є розширення їх автономії та здатності до критичного мислення на основі результативного підходу, що передбачає нові підходи до розробки навчальних програм, викладання та навчання [9].

У Є. Павлюк проект трактується як міжпредметний метод, що потребує актуалізації знань із різних галузей, сприяє інтеграції змісту дисциплін фахової підготовки, а також інших навчальних циклів. Процес виконання проєкту передбачає поєднання навчальної діяльності з дослідницькою, естетичною та іншими

видами, робота над проектом поєднує самостійну індивідуальну діяльність студента з парною, груповою і фронтальною творчою діяльністю з розв'язання певної проблеми [11, с. 137].

Комплексний аналіз досліджень у галузі проектної діяльності дозволяє виділити типові вимоги до використання проектування: наявність проблеми дослідження, яка має значення у професійному плані та потребує дослідницького пошуку, та інтегрованих знань; планування результатів дослідження, які містять у собі практичну, теоретичну та наукову новизну; самостійна діяльність; проектування та моделювання змістової частини проекту; використання методів дослідження (визначення проблеми, обговорення способів її вирішення й оформлення кінцевих результатів; збір, аналіз і систематизація отриманих результатів; підбиття підсумків, їх презентація, висновки та пропозиції нових тем і проблем подальшого дослідження) [5].

У процесі розробки та надалі реалізації спортивно-оздоровчих і рекреаційних проектів ми виділили кілька етапів – мотиваційно-цільовий, пошуково-діяльнісний, технологічний, завершальний. Однак цей поділ є умовним, оскільки проектування це завжди творчість, це завжди авторський погляд, це завжди врахування динамічних змін.

Отже, як соціальне явище технологія оздоровчо-рекреаційної спортивної діяльності має такі специфічні характеристики: доступність організованих занять, що є вирішальною ознакою явища; доступність занять у вільний від навчання чи роботи час (тобто час відпочинку); можливість занять у формальних та/або неформальних групах відповідно до конкретних інструкцій або самостійно чи під керівництвом тренера чи інструктора; акцент на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращення якості життя.

Шляхом аналізу такі заходи можна поділити на чотири групи: спортивні проекти – спеціально організовані публічні масові спортивні заходи, які можуть проводитися у формі змагань, фестивалів, вистав; фітнес-програми – спрямовані на активізацію фізичних вправ для фізичних функцій і профілактику різних

захворювань людини, що виконуються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах; розважальні проекти – фізичні вправи оздоровчого характеру, що виконуються самостійно або в неформальних групах за місцем проживання та/або у спеціальних розважальних закладах (розважальних центрах, профілакторіях, лісопаркові зони, туристичні бази тощо) для проведення масово-розважальних заходів; оздоровчі плани – спеціальні фізичні вправи лікувально-реабілітаційного спрямування, що проводяться у спеціально відведених місцях або масових реабілітаційних закладах.

**Висновки.** Аналізуючи вид занять сучасної молодої людини, розуміємо, що вони швидше потерпають від психологічної, інформаційної, емоційної втоми. Тому елементарна прогулянка пішки чи на велосипеді буде мати позитивний вплив.

Варто ще в контексті занять фізичними вправами згадати про ментальність молодої людини: немає прихильності до фізичної культури тому що байдуже до краси тіла, зневіреність у власній наполегливості стосовно зміни зовнішнього вигляду чи розвитку здібностей. Звичайно, що потрібно зважати на стан здоров'я, який сьогодні з народження у багатьох є не найкращим, тобто від батьків та природи дитина вже «нагороджена» діагнозами. Такі особи втрачають вже на старті, як то мовиться, життєвий запал, відповідно важко бути разом із командою, із напарниками, можуть бути навіть осуди, глузування. Ця проблема не може ігноруватися ні вчителем, ні викладачем, ні здоровими дітьми – постійне пояснення, підтримка, заохочення таких дітей та молодих людей. Адже прогрес обов'язково буде, і буде за умови регулярних занять.

Проектна діяльність майбутнього фахівця в галузі фізичної культури і спорту має переваги перед іншими методами навчання. Насамперед тому, що вона має міждисциплінарний характер, оскільки розроблення спортивно-оздоровчих і рекреаційних проектів вимагає залучення знань із різних навчальних дисциплін, власного життєвого досвіду або його набуття в результаті виконання проекту. Водночас використання технології проектної діяльності сприяє актуалізації професійних інтересів здобувачів

вищої освіти, інтеграції визначеного завдання в контекст майбутньої професійної діяльності. Також технологія проектної діяльності сприяє професійному самовизначенню особистості, оскільки в межах навчального проектування можна запропонувати здобувачам вирішити реальне, наближене до майбутньої професії завдання, розвивати в них здатність до виконання професійних функцій і професійної діяльності

Сучасна парадигма фізичної активності для зміцнення здоров'я формує фізичну форму особистості через залучення до здорового способу життя, що сприяє підвищенню якості життя людини та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Цього можна досягти за допомогою технологій, розроблених для здорових і рекреаційних спортивних занять.

**Список використаних джерел**

1. Андрєєва О., Садовський О. Оцінка ставлення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки* : зб. наук. пр. Луцьк, 2014. № 15. С. 31-35.

2. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. Київ, 2012. 19 с.

3. Вовченко І. І., Стаднік Т.В. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2008. № 8. С. 39-41.

4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія]. Житомир: Вид-во Рута, 2009. С. 389-432.

5. Дишко О. Л. Використання методу проєктів для активізації оздоровчо-рекреаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогічні науки: теорія та практика*, 2022, Вип.3. С. 43-49. URL : https://doi.org/10.26661/2786-5622-2022-3-07

6. Єдинак Г., Мицкан Б., Завацька Л. Стан та деякі теоретичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування. Вісник

Прикарпат. ун-ту. Серія : *Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2012. Вип. 16. С. 45-46.

7. Іваночко В. Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів фізичної активності. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2010.Т. 2. С. 82-86.

8. Карпюк Р. П. Концептуальні засади сучасної парадигми якості вищої фізкультурної освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : [зб. наук. пр.]. Київ, 2015. Вип. 3К2 (57). С. 154-156.

9. Кудрявцева Т. Студентоцентроване навчання як сучасна парадигма вищої освіти. URL: http://college.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/Kudriavtseva_pedagog-chyt-2018.pdf

10. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с . С.66.

11. Павлюк Є. Сучасні технології навчання і процес фахової підготовки майбутніх тренерів-викладачів у ВНЗ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2014. Вип. 34.

12. Савчук С., Хомич А. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. Вип. № 2 (10). С. 38–41.

13. Савчук С.А., Хомич А.В., Радченко О. В., Носарчук Л. М. Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2009. № 3 (7). С. 89-92.

14. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності. Стан питання в Україні: метод. вказ. з дисципліни «Вступ до спеціальності» частина 1 для студентів-бакалаврів/ упор. : Галашко М.М. Харків: ХНМУ, 2016. 32 с.

**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»