

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

9. Олійник М.В., Башта І. І. Міжнародний досвід боротьби з корупційними ознаками у спорті. Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції: наук. збірник. 2019. Вип.2. С. 171–175.

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Кулініч Г.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Стаття розкриває єдність функцій, цінностей і видів діяльності, що складають сутність фізичної культури, поглиблює розуміння його синтетичної, людино формуючої, душевно-тілесної природи. Більшість молодих людей зовсім не орієнтуються на цінності фізичної культури, вони не усвідомлюють, що, крім іншого, необхідно проводити роботу з формування особистої фізичної культури, створення відповідних умов в освітньому середовищі, які можуть допомогти вирішити цю проблему.

Ключові слова: фізична культура, молодь, цінності, особиста фізична культура.

Постановка проблеми. Фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку. Поряд з цим, малодослідженою залишається проблема формування особистої фізичної культури вчителя-предметника в умовах вищої професійної освіти, зокрема, дослідження та визначення сутності особистої фізичної культури педагога.

Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних особливостей і здібностей, розумів їх особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу в фізичній і духовній досконалості [9].

Потреби, мотиви й інтереси людини до цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичною культурою є

психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей фізичної культури в особисті цінності людини [1].

Актуальність проблематики цінностей фізичної культури молоді обумовлена необхідністю переосмислення спрощеного розуміння фізичної культури лише як засобу «фізичного відтворення» людини з ігноруванням її дійсного громадського, морально-духовного значення в суспільстві.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасних реаліях фізична культура як невід’ємна частина загальної культури суспільства, відіграє все більшу роль і все більшого значення набувають його соціальні функції. Фізична культура функціонально пристосована до різнорідних і диференційованих потреб суспільства, до його розвитку і зміни структури.

Іваненко О. вказує на важливість усвідомлювати глобальну роль фізичної культури в розвитку суспільства, пов'язану не тільки зі збереженням здоров'я і фізичною підготовленістю людини, але і, насамперед, з формуванням цілісної, багатогранної особистості [2].

Під різними кутами фізичну культуру та фізичне виховання досліджували А. Альошина, В. Ареф'єв, Н. Белікова, І. Бех, Е. Вільчковський, Г. Грибан, Л. Долженко, О. Дубогай, Т. Круцевич, В. Краснов, О. Марченко, Н. Підбуцька, Д. Погребняк, Є. Приступа, О. Тимошенко, А. Цьось, А. Шпаков, В. Цибульська та інші.

Мета дослідження – розкрити роль цінностей фізичної культури як фактору, що сприяє вдосконаленню духовних можливостей і, в кінцевому підсумку, призводить до всебічного і гармонійного розвитку особистості.

Методи дослідження. Для нашого пошуку було необхідно скористатися адекватними методами дослідження, ми зупинилися на аналізі та узагальненні інформаційних джерел, методах синтезу та дедукції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ситуація із станом здоров'я населення в Україні погіршується. Однією з причин цього є низький рівень знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього

життя, зневажливе й нерідко безвідповідальне ставлення до цієї онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям. Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів на причини і наслідки нездоров'я, формування основ здорового способу життя [10].

Фізична культура містить великий потенціал для відтворення єдності тіла та духу індивідуума. Відсутність потреби в цьому потенціалі призводить до обмеженого становлення людини, яке набуває контр культурного характеру. Саме через людину, через взаємообумовлені прояви людського формування та адаптаційні функції культури здійснюється вплив на суспільство, на його стан. Тому фізична культура має особливе соціальне значення, адже його метою, метою і основним результатом є розвиток і саморозвиток людини [6].

Впливаючи на фізичну природу людини, фізична культура сприяє розвитку його життєвих сил і загальної дієздатності. Таким чином, роль фізичної культури у формуванні основних якостей і властивостей особистості дуже велика. Людина повинна вміти абстрактно мислити, виробляти загальні положення і діяти відповідно до цих положень. Але недостатньо просто вміти міркувати і робити висновки, – необхідно вміти застосовувати їх у життя, досягати поставленої мети, долаючи перешкоди, що зустрічаються на шляху. Це ж може бути досягнуто тільки при правильній фізичній освіті. Звідси тієї тісний, нерозривний зв'язок між фізичною та розумовою освітою, завдяки якому, завдання їх роз'єднати неможливо, і тільки при повній гармонії між ними ми можемо очікувати повного розвитку морального характеру особистості [7].

Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних особливостей та здібностей, розумів їхнє особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому у законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ ст.), «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні»

задекларовано визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави та визначено за мету законодавчої та виконавчої гілок влади – створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкривається простір до її активної самореалізації, самоствердження [3; 11]. У Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних напрямів є пропаганда здорового способу життя, а це теж досягається завдяки фізичному вихованню [8].

Перехід від малорухливого способу життя до активного – одне з найбільш корисних досягнень, на яке здатна людина, але проблеми, з якими стикаються молоді люди при спробі розпочати активне життя, виникають тому що дуже часто знаходяться, на перший погляд, пояснення для збереження існуючого стану речей. Подолання тенденції до обшуку виправдань та інших перешкод на шляху змін у житті студентської молоді залежить від: бажання змінити спосіб життя на кращий; віри у можливість таких змін; розуміння того, яку користь принесуть такі зміни; знання про те, що потрібно змінити і як це зробити [4].

Зокрема, наукова школа Т. Круцевич плідно розвиває індивідуальну фізичну культуру учнівської та студентської молоді з урахуванням мотивацій, потреб, інтересів та цінностей. Для того, щоб почати приділяти увагу цінностям фізичної культури, необхідно їх індивідуалізувати та включати у відповідні системи. Внаслідок штучного ослаблення свого культурного потенціалу фізична культура не задовольняє потреби більшості людей, її роль у суспільстві та в основних сферах життя людини (навчання, праця, відпочинок) дуже низька, і вона не відповідає сприяють здоров'ю, функціональній готовності, духовній потужності у вигляді стабільності та емоційної задоволеності.

Є. Козак та А. Федірко на основі аналізу наукових даних встановили, що нехтування здоров'ям та фізичним розвитком молоді пояснюється експертами: по-перше, хибним уявленням про фізичну культуру та її соціально-особистісні цінності; по-друге, недостатньою агітацією у засобах масової інформації, нецікавим

форматом подачі спортивних подій; по-третє, за структурою ціннісних орієнтацій цінності здоров'я, фізичної підготовки, спортивних умінь і навичок, краси тіла явно поступаються цінностям культури і моралі; по-четверте, брак переконань щодо значення фізичної культури в пізнанні її ролі у формуванні особистості. Це вимагає особливої уваги до питання піднесення фізичного виховання до рівня особистої цінності. При цьому не можна випускати з уваги той факт, що в ефективним буде контекст виховання, якщо дорослі навколо дітей (насамперед вчителі) дбають про зростання своєї особистості, формування своєї духовної та життєвої культури.

А. Полулях зазначає, що у процесі фізичного виховання вирішуються такі завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- оволодіння фізкультурно-спортивними знаннями;
- формування рухових умінь та навичок;
- розвиток рухових якостей (сили, спритності тощо); - виховання моральних якостей (сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму тощо);
- формування естетичних якостей (статури, культури рухів і т. п.);
- формування звички до систематичних занять фізкультурою і спортом;
- формування гігієнічних умінь і навичок [10].

Несприятливі фактори, які впливають на здоров'я людини настільки великі, що внутрішні захисні функції самого організму не в змозі впоратися з ними. Кращою протидією усім несприятливим факторам є регулярні заняття фізичною культурою. Вони допомагають відновленню і зміцненню здоров'я людей, адаптації організму до незначних і до суттєвих фізичних навантажень. Чим далі йде людство у своєму розвитку, тим більшою мірою воно залежатиме від фізичної культури [5].

У закордонних науковців фізична культура являє собою філософію способу життя, що спрямований на максимальний

фізичний розвиток за допомогою силових тренувань, дієти, аеробіки, спортивних змагань і самодисципліни, результатами цього є поліпшення здоров'я, зовнішнього вигляду, сили, витривалості, гнучкості, швидкості і загальної фізичної підготовки, а також більші знання про спортивні заходи [12].

Як бачимо, висновки та рекомендації науковців між собою узгоджуються, тобто необхідно: навчити людину визначати життєві цінності; розвивати потребу в здоровому способі життя; формувати культуру здоров'я особистості, відповідальне ставлення до своїх вчинків і власного здоров'я, виховувати свідоме і дбайливе ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації фізичного і творчого потенціалу особистості. Разом з тим не слід вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автоматично гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя молоді є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків. Здоров'я кожного залежить тільки від нього самого! І те, які фактори підліток вибере пріоритетними для досягнення будь-якої мети у житті, особливо яскраво вплине на результат його діяльності: буде це дотримання правил гігієни, якісний раціон харчування, загартування і заняття фізичними вправами чи згубність шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Звичайно не можна залишати поза увагою той факт, що наявна криза у галузі фізичної культури, є великі проблеми з матеріальним забезпеченням, молодь не сприймає заорганізовані старі форми занять, про що свідчить зростання попиту на нетрадиційні види фізичної активності та тренування.

Таким чином, фізична культура — особлива і самостійна сфера культури, яка виникає і розвивається одночасно із загальною культурою людини, є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальну потребу в спілкуванні, грі та розвагах у певній формі особистого самовираження. Основною матеріальною цінністю фізичної культури є необхідна кількість рухових умінь і навичок, певний рівень розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, функціональних можливостей різних органів і систем організму. Вони становлять матеріальну основу життєвої сили кожної людини,

основу її робочої сили, необхідний засіб здійснення будь-якої людської діяльності. Духовні цінності фізичної культури включають певний набір знань в області загального фізичного розвитку, ідеали фізичного вдосконалення, до яких прагне людина (спортивна майстерність), уявлення про шляхи їх досягнення, знання конкретних деталей історії спорту, перспективи розвитку тощо.

Будучи важливою частиною сучасної культури, фізична культура і спорт накопичили в собі великі можливості для позитивних дій не тільки в плані здоров'я і фізичного вдосконалення, але і в духовному світі, культурі людини і навіть його позитивному світогляді. Соціальна функція спорту полягає в його здатності правильно відповідати на питання сучасного життя, творчо вирішувати нагальні проблеми, правдиво усвідомлювати перспективи суспільного розвитку. Одна з головних цілей фізичної активності має бути пов'язана з твердою вірою в те, що фізична активність має велике значення в житті людини. Для цього важливо постійно усвідомлювати красу і радість цих занять, дозволяючи тілу відчувати задоволення. Необхідно налагодити освітній процес таким чином, щоб він сприяв розвитку здібностей не тимчасових, а вічних і вищих цінностей життя, навчив переживати насолоду від отримання позитивного емоційного досвіду.

Висновки. Особистість майбутнього – це людина розумна і гуманна, креативна і діяльна. Це цілісна всебічно розвинена особистість, яка втілює ідеал справжньої єдності сутнісних сил, його духовного, морального і фізичного вдосконалення. У зв'язку з цим у сьогоденні зростає значимість культури, в тому числі фізичної. Аналіз цінностей фізичної культури молоді актуальний також в контексті таких теоретичних контекстів як життєвий світ, якість життя, соціалізація, соціальний статус, активізація людських ресурсів в соціокультурному розвитку молоді, її стійке соціальне благополуччя, цивілізований соціальний порядок в рамках світової ціннісної інтеграції. Духовний аспект фізичної культури виражається в тому, що з її допомогою і в її межах формуються духовні цінності великого соціального значення (міжнародні

олімпійські ігри, музика, література, живопис, скульптура). Тому нагальність фізкультурної діяльності відображає об'єктивні потреби суспільного розвитку, вона структурно, функціонально і органічно входить у життя кожної людини.

Список використаних джерел

1. Булгаков О. Особистісна фізична культура як одна із граней гармонійно розвиненої людини. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 20. С. 15-21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_4
2. Іваненко О. І. Соціальна роль фізичної культури та спорту. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами IV Міжн. Науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 44–49.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 18.06.99. № 770. URL: https://urst.com.ua/act/pro_fizychnu_kulturu_i_sport
4. Козак Т. Звички і здоров'я. Здоров'я і фізична культура. 2008. №28. 24 с. С.13.
5. Колос О. А. Фізична культура як невід'ємна частина загальної культури сучасного суспільства. Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 13-15 березня 2019 р. 2019. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/view/6757>
6. Мамаєва О. В., Мамаєв Д. Ю. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-07/10mevfsp.pdf>
7. Музика Ю. Д., Юденко О. В., Котов С. М. Фізична культура як феномен розвитку особистості. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв № 2, 2019. С. 199-202.
8. Національна доктрина розвитку освіти. Історія української школи і педагогіки: хрестоматія / уклад.: О. О. Любар; за ред. В. Г. Кременя. Київ, 2005. С. 644– 657, 645.

9. Огниста К. В. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників : дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2003. 255 с.

10. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. 56 с.

11. Черненко Л., Карасевич М. Фізичне виховання молоді як необхідний компонент бути здоровим. *Молодь і ринок*. №9 (176), 2019. С. 143-146.

12. Encyclopædia Britannica [H.J. Lutch Stark Center for Physical Culture and Sports]

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Парфенюк Л.О., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Стаття розкриває роль засобів спортивного орієнтування у формуванні оздоровчого та професійно-прикладного потенціалу, оскільки вони сприяють поліпшенню функціонування кардіореспіраторної системи, зміцненню м'язів та зв'язок нижніх кінцівок, швидкості в діях та мисленні, ефективному розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивне орієнтування, оздоровче значення, засоби, фізична підготовка.

Постановка проблеми. У Законі України «Про освіту» говориться, що вона (освіта) є «державним пріоритетом, що забезпечує інноваційний, соціально-економічний і культурний розвиток суспільства». Як зазначено, досягнення мети повної загальної середньої освіти базується на формуванні ключових компетентностей, які дуже об'ємно охоплюють усі сфери діяльності людини, і серед них ми бачимо «...громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії,

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»