

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. 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. Lutchter 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,

справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя».

Поряд з такими задекларованими установками потрібно справедливо та чесно відзначити, що існують реальні проблеми з здоровим способом життя членів українського суспільства, а особливо в учнів закладів загальної середньої освіти. Тому пошук шляхів виходу з ситуації, що характеризує здоров'я наших учнів, є актуальним та незавершеним, потребує доопрацювання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження в цьому напрямку проводяться регулярно та маємо статистично доведені дані погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді. Серед науковців, які вказують на проблеми, – А. Альошина, В. Ашанін, Н. Белікова, М. Дутчак, М. Зубалій, Г. Єдинак, В. Кашуба, Т. Круцевич, А. Магльований, В. Сергієнко, А. Цьось та інші. Серед причин, що привело до таких негативних наслідків, називаються гіподинамія, завеликі навчальні навантаження, пониження мотивації до занять фізичною культурою, несприятливе навколишнє середовище, тобто проблеми екологічні та соціальні.

Ряд науковців досліджували ґрунтовно вплив занять якимось одним видом рухової активності, багато хто досліджував секційні заняття, або з переважанням певного виду. Зокрема, дослідження стосувалися засобів футболу (Е. Маляр, П. Оксьом, Д. Бондарев), плавання (Н. Глущенко), аквааеробіки (О. Фанигіна), фітболу (О. Черненко), силового тренування (М. Гунько) тощо. Звичайно, будь яке раціональне фізичне навантаження має оздоровчий вплив, такі можливості наявні у заняттях практично у кожному виді спорту.

Для нас важливими були дослідження Н. Король та С. Долгової та В. Завійської про засоби спортивного орієнтування як частину практики фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження. Ми поставили собі за мету дослідити ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в контексті впливу на функціональний стан, фізичне здоров'я і фізичну підготовленість учнів.

Методи дослідження. У роботі скористалися частиною теоретичних методів дослідження, а саме аналіз та узагальнення літературних джерел, систематизація та педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Науковці та дослідники визначають засоби як комплекс фізичних та техніко-тактичних вправ, що впливають на різні сторони підготовленості осіб у спортивному орієнтуванні, тобто використання арсеналу усіх фізичних вправ: загально підготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих, змагальних [12; 13].

Широкий спектр позитивних змін в організмі під дією спортивного орієнтування зумовили той факт, що спортивне орієнтування впроваджується в освітні заклади [10]. На жаль, невелика частина досліджень розкриває потенціал оздоровлення засобами спортивного орієнтування учнівської молоді. При цьому науковиця Король С. вказує на те, що засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й направлені на розвиток як фізичних, так і розумових, здібностей студентів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок в порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у студентів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуації, що необхідні їм в професійній діяльності [8].

Основними засобами спортивного орієнтування вважають біг і орієнтування на лижах, однак широко використовуються також інші засоби фізичної підготовки, спрямовані на вибірковий розвиток функціональних систем і груп м'язів.

Фізична підготовка зі спортивного орієнтування включає в себе фізичні вправи, що сприяють розвитку витривалості, гнучкості, сили, швидкості та координації. При виборі методу фізичних вправ важливо враховувати феномен переносу фізичних якостей, закладений природою розвитку людини. Таким чином, рівень їхнього розвитку можна покращити швидше з меншими зусиллями та часом, наприклад, розвинути витривалість за допомогою бігу по пересіченій місцевості та силу за допомогою

вправ з обтяженнями, чого важко досягти лише за допомогою орієнтувального бігу.

Метою загальнопідготовчих вправ є вдосконалення діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем, підвищення сили окремих груп м'язів, зміцнення зв'язок, підвищення їх еластичності та рухливості суглобів, поліпшення загальної координації рухів, розвиток рухових навичок, що є життєво необхідними. Як загальнопідготовчі вправи можна використовувати силові та кондиційні вправи інших видів спорту (фахівці найбільше уваги надають гімнастиці, легкій атлетиці, лижним перегонам, спортивним іграм), загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, смуги перешкод, естафети тощо.

До допоміжних вправ належать вправи, які створюють основу для подальшого навчання у виконанні спеціальних вправ та оволодіння елементами орієнтування (гарно зарекомендували себе стрибкові вправи, бар'єрний біг для вдалого проходження завалів з дерев, «човниковий біг» для швидкої позначки на КП та стрімкого відходу для уникнення ситуації, коли спортсмен стає своєрідним орієнтиром для інших учасників та для пересування у заздалегідь обраному напрямку). Спеціально підготовчі вправи необхідні для освоєння різних елементів техніки або методу орієнтування: пересування в акваторії контрольного пункту, культура та тактика поведінки на контрольних пунктах (КП), пересування по азимутах, пересування по лінійних орієнтирах, пересування «коридорами», «по чистому аркушу», а також вдосконалення техніки рухів та імітаційні вправи (імітація рухів на лижах). Власне змагальні вправи – це орієнтувальний біг, який складається з фізичних та технічних вправ, що застосовуються чи використовуються спортсменом під час дистанції спортивного орієнтування.

Силова підготовка орієнтувальника відбувається головним чином у динамічному режимі, тобто застосовуються вправи з великою амплітудою та швидкістю руху. Особливої уваги потребують литковий м'яз і м'язи-згиначі стегна. Найкращими засобами їх силового тренування є різні види стрибкових вправ та вправи з обтяженням [1; 3].

Для орієнтування взимку необхідні вправи для зміцнення м'язів рук, спини та живота (згинання та розгинання рук лежачи, метання набивного м'яча з різних вихідних положень, імітаційні вправи з гумовими амортизаторами, вправи з положення сидячи, тренажери тощо). Зміни рельєфу під час спортивного орієнтування вимагають не тільки сильних, а й гнучких м'язів. Вправи на гнучкість дозволяють збільшити силу і еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів, зменшити м'язову напругу, поліпшити розвиток інших фізичних якостей і значною мірою запобігти виникненню пошкоджень опорно-рухового апарату. Під час бігу на довгі дистанції рухові рухи здійснюються з подоланням перешкод у мінливих умовах, що вимагає гнучкості, рівноваги, просторової орієнтації та інших видів координації.

Високий рівень розвитку дозволяє їм успішно вирішувати складні координаційні завдання в умовах обмеження часу, керувати просторово-часовими та силовими характеристиками рухів, прогнозувати й екстраполювати рухові дії [10].

Центральне місце у всіх вправах належить орієнтувальному бігу, що є інтегрованою діяльністю, яка включає фізичне навантаження (спеціальний біг, взимку біг на лижах) та розумову роботу, все разом спрямоване на виконання техніко-тактичних дій [2].

Науковці виокремлюють цей вид рухової активності, вказують на його роль у розвитку загальної витривалості, сили, координаційних якостей. Знову ж таки як різновид оздоровчого бігу орієнтувальний, що застосовується для фізичної підготовки студентів під час занять із спортивного орієнтування, на відміну від спортивного характеризується меншою інтенсивністю, тривалістю і біохімічними змінами в організмі [5].

Бігові вправи мають багато варіацій швидкості та обсягу і це дозволяє застосовувати їх на будь-якому функціональному рівні людини. У підготовці спортсменів-орієнтувальників на початкових етапах оздоровчий біг може чергуватися з ходьбою, що пов'язано з одночасним освоєнням техніко-тактичних навичок орієнтування, а в зимовий період повільна рівномірна ходьба поєднується із

швидким бігом на лижах різними видами ходів. Оздоровчий біг дає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля, хребет і залучає до роботи всі органи та системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну, м'язову [5; 7; 9].

В унісон звучить положення про користь регулярних занять бігом щодо підвищення вмісту у крові ендорфінів, що викликають у людини позитивні емоції, при цьому збільшуються сила, рухливість та рівноваженість нервових процесів [9].

Техніка бігу орієнтувальника подібна до техніки кросового бігу, однак відрізняється гнучким стилем бігу, що дає можливість зберігати швидкість переміщення по місцевості незалежно від форми рельєфу та особливостей ґрунту. Карта і компас у руках змінюють роботу верхніх кінцівок і навіть положення тіла [14].

Низько опущені руки дозволяють зберігати рівновагу з меншими затратами енергії під час бігу по нерівному ґрунту, а вкорочений крок дає можливість швидше реагувати на заздалегідь непомічені перешкоди при поставленні стопи на ґрунт і вчасно змінювати напрям руху, зберігаючи рівновагу. Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, часті, але короткочасні зупинки. Аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної і техніко-тактичної підготовленості та мотивації осіб, які займаються спортивним орієнтуванням [15].

Отже, відзначаємо такі характерні особливості орієнтувального бігу: часта зміна рельєфу, що супроводжується бігом то вниз, то вгору, зміна характеру рослинності від легкопрохідної до важкопрохідної, зміна ґрунту від піску, дороги до болотистої м'якої. Все вимагає високих фізичних та функціональних можливостей бігуна, тобто можливостей його м'язів, зв'язок, вестибулярного апарату, функціональних систем.

Кожен крок на дистанції, кожна конкретна ситуація, кожні конкретні умови вимагають від орієнтувальника вмінь обирати найбільш раціональну техніку бігу, щоб подолати ту чи іншу ділянку дистанції з найменшою втратою сил і часу.

Крім того, під час пересування по місцевості необхідно перестрибувати такі перешкоди, як повалені дерева, канави, ями,

штучні об'єкти тощо, що потребує розвитку відповідних швидкісно-силових якостей. При проходженні важкопрохідної місцевості в роботу включаються руки, які допомагають розсовувати гілки кущів, а також тіло, нахиляючись в різні боки, щоб якомога швидше пройти ділянку дороги. Освоювати елементи лижного пересування необхідно взимку. Катання на лижах використовує більше м'язів, ніж інші види спорту на витривалість. Одночасно навантажуються м'язи ніг, рук, спини і живота. Масштабні рухи, ритмічне чергування напруги і розслаблення м'язів сприяють розвитку сили м'язів і створюють сприятливі умови для роботи різних систем. Заняття на лижах позитивно впливають на формування та зміцнення опорно-рухового апарату, регулюють роботу центральної нервової системи, покращують роботу видільної системи та зміцнюють організм [4].

На заняттях лижної підготовки розвиваються і вдосконалюються фізичні (швидкість, спритність, витривалість) і моральні якості (мужність, рішучість, наполегливість).

Цікавою думкою є твердження про те, що у спортивному орієнтуванні результат залежить однаковою мірою від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [6].

Дослідження доводять, що під час проходження дистанції спортивного орієнтування необхідно виконувати ряд техніко-тактичних операцій (читання карти, запам'ятовування маршруту по карті, візуалізація об'єктів на місцевості, вибір раціонального шляху для переміщення, контроль відстані по карті та по місцевості, робота з компасом і контроль свого переміщення по карті та по рельєфу), розподілення сил на дистанції та ін. [16].

З огляду на такі завдання спортивна діяльність в орієнтуванні потребує розвитку та вдосконалення таких психічних функцій, як увага, образна, короткочасна і довготривала пам'ять, сприйняття просторово-часових параметрів, увага; наочно-образне та оперативне мислення [16; 17].

Першочергового значення набуває така психічна функція як увага, оскільки від неї залежить вміння створити образ місцевості, відображеної на карті [13; 18].

Наступна психічна функція – пам'ять – це можливості для запам'ятовування та витримки напрямку руху, контроль відстані, сприйняття характеру місцевості, тримання «в голові» розміщення КП, проміжних, задніх та основних орієнтирів, а також здатність швидко знайти у своїй пам'яті значну кількість умовних топографічних знаків та розуміти їх зв'язок із реальними елементами місцевості.

В орієнтувальників існує таке поняття як «пам'ять карти», це специфічний вид пам'яті, який розвивають спортсмени для скорочення витрат часу на читання карти.

Психічна функція сприйняття в орієнтуванні розуміється як відображення у свідомості орієнтувальника ситуацій при безпосередньому впливі сигналів на рецептори.

Оперативне мислення дозволяє спроектувати своє переміщення, передбачити майбутній перебіг подій, відразу проаналізувати причини невдалих дій та помилок, обрати алгоритм розв'язання проблем. Просторове мислення забезпечує оперування образами як у видимому, так і в уявному просторі.

Розвиток психічних функцій науковці пов'язують з оперуванням образами в просторі, плануванням дій за допомогою карти або в обставинах, що раптово виникли [19].

Педагогічне спостереження вказало на певні психологічні труднощі, які є доволі незвичними та пов'язані із ситуацією, коли двовимірне зображення на карті (на листку паперу) з тривимірною реальністю місцевості (довжина, ширина, висота об'єктів), аналогічно із масштабом карти –потрібно швидко сприймати на місцевості реальні відстані, а це означає планування найбільш оптимальних маршрутів по спортивній карті та відповідне переміщення по нм, або й швидке коригування. Особливі ситуації виникають при зустрічі з суперниками, які можуть бути у тій же віковій групі, а можуть бути молодшими чи старшими, але йдуть на розмови чи контакт з огляду на власні ситуації.

Висновки. Успіх в спортивному орієнтуванні залежить не лише від високого рівня розвитку різних сторін підготовленості:

фізичної, техніко-тактичної, психологічної, інтелектуальної, а й від їх оптимального співвідношення та поєднання.

Підсумовуючи вище наведені факти та міркування, говоримо, що оздоровчий ефект занять спортивним орієнтуванням є беззаперечним, оскільки заняття в основному проходять на свіжому повітрі, у лісах чи рекреаційних зонах, де працюють оздоровчі чинники природи, таким чином, підвищується стійкість організму до вірусних та інфекційних занять, зростають адаптаційні можливості. Ще однією перевагою навичок орієнтування є використання їх при потребі розібратися у путівниках, картосхемах, автомобільних атласах, у прогулянках на вихідних.

Список використаних джерел

1. Безугла Л. І. Впровадження самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів ЗВО в контексті Болонського процесу. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 3 (29). С. 3–5.
2. Близневський О. Ю. Лижне орієнтування як самостійний вид спорту в рамках спортивного орієнтування. Теорія та практика фізичної культури. 2004. № 3. С. 39–42.
3. Верблюдов І. Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2011. 244 с.
4. Ворона В. В. Оздоровчий вплив засобів лижної підготовки на організм людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 4. С. 27–29.
5. Душанін С. А., Пирогова О.Я., Іваненко Л.Я. Оздоровчий біг. Київ : Здоров'я, 1982. 128 с.
6. Коломієць Н. А. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2010. 22 с.
7. Конова Л. А. Вплив бігу на здоров'я студентів, що самостійно займаються оздоровчим бігом. Педагогіка, психологія

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 6. С. 70–73.

8. Король С. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_2_54.pdf

9. Купер. К. Аеробіка для гарного самопочуття. Москва : Фізкультура і спорт, 1989. 224 с.

10. Назаренко Л. Д. Вдосконалення спритності юних спортсменів у спортивному орієнтуванні. Фізична культура : виховання, навчання, тренування. 2005. № 3. С. 28–31.

11. Основи спортивного орієнтування : навчально-методичні рекомендації / Укладачі : М. А. Щербаков., М. О. Лянной. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 32 с онстантинов Ю. С. , Глаголева О.Л. Уроки орієнтування. Москва : ЦДЮТК, 2005. 328 с.

12. Програма з фізичного виховання навчальної секції «Спортивне орієнтування» для вищих навчальних закладів : метод. реком. / упоряд. С. А. Король. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 60 с.

13. Пронтішева Л. П. Спортивне орієнтування : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Вінниця : ФОП Главацька Р. В., 2010. 118 с.

14. Шилько В. Г. Організація фізичного виховання студентів в класичному університеті з використанням спортивно-оздоровчих технологій. Теорія і практика фізичної культури. 2007. № 3. С. 2–6.

15. Шип Надія Євгенівна. Особливості планування фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Тези II наукової конференції. 27-28 жовтня 2022. м. Харків URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5350f382-d18f-485d-9ae4-ea6dd918d3d9/content>

16. Якимович В. С. Проектування системи фізичного виховання на основі особистісно орієнтованого навчання. Фізична культура : виховання, навчання, тренування. 2002. № 1. С. 58–61.

17. Eccles D. W. Experts' Circumvention of Processing Limitations: An Example From the Sport of Orienteering. *Military Psychology*. 2008. Vol. 20, Issue 1. P. 103 – 121.

18. Evaluation of Physical, Physiological and Some Performance Parameters of the Turkish Elite Orienteers / T. Colakoglu, F. Er, G. Ipekoglu, S. Karacan, F. F. Colakoglu, E. Zorba // *Procedia – Social and Behavioral*. 2014. Vol. 152. – P. 403–408.

19. Ferguson C. Discovering orienteering: skills, techniques and activities / C. Ferguson, R. Turbyfill. Champaign : Human Kinetics, 2013. P. 196.

Шелюк В.О., канд. філос. наук, професор
Пашко І.С., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті відстежено роль рухливих ігор як дієвого засобу фізичної активності, ефективного інструменту для формування рухових якостей у школярів основного циклу початкової школи і охарактеризовано як багатогранний процес, в якому загальний розвиток виявляється важливим фундаментом.

Ключові слова: рухливі ігри, школярі, рухові навички, фізичний розвиток.

Постановка проблеми. Сучасне освітнє середовище ставить перед вчителями та батьками низку викликів, пов'язаних із забезпеченням повноцінного розвитку школярів у початковій школі. Один із ключових аспектів цього процесу - це формування рухових якостей, які визначають фізичне здоров'я та загальний розвиток дитини. У цьому контексті, рухливі ігри виявляються не лише ефективним, але й захоплюючим засобом, спрямованим на стимулювання фізичного розвитку та формування рухових навичок учнів основного циклу початкової школи.

Спрямовані на веселий та цікавий спосіб активного навчання, рухливі ігри не лише забезпечують фізичне навантаження, але й

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»