

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

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

розвивають моторику, координацію та емоційний інтелект учнів. Їхній позитивний вплив стає дієвим інструментом фізичного розвитку і засобом соціалізації та формування здорового способу життя.

Мета дослідження – висвітлити значущість рухливих ігор як ефективного інструменту для забезпечення повноцінного фізичного розвитку та формування рухових якостей школярів основного циклу початкової школи.

Виклад основного матеріалу. Рух – це природна потреба дитини, а рухливі ігри стають відповіддю на це щедre закликання природи. Вони не просто веселі і захоплюючі, але й відіграють важливу роль у формуванні рухових навичок, координації та витривалості.

Рухливі ігри допомагають не лише розвивати м'язи та суглоби, але і створюють позитивне ставлення до фізичної активності. Вони перетворюють тривалі заняття на радісний захід, створюючи основу для подальшого утримання здорового та активного способу життя.

Однією з ключових переваг рухливих ігор є їхня адаптованість до вікових особливостей дітей. Вони дозволяють враховувати темп та індивідуальні особливості кожного учня, стимулюючи їх до рухової активності на тому рівні, на якому це для них комфортно та весело.

Грати в ігри – це не тільки фізична активність, але і чудова можливість для соціального взаємодії. Діти вчаться співпрацювати, вирішувати конфлікти, розуміти та поважати інших. Рухливі ігри є своєрідним майданчиком для формування командного духу та навичок спільної діяльності. Грати в ігри – це не тільки фізична активність, але і чудова можливість для соціального взаємодії.

Рухливі ігри – ключовий інструмент у формуванні рухових якостей школярів основного циклу початкової школи.

Початкова школа – це час, коли дитина відкриває для себе безмежний світ знань, емоцій та можливостей. Особливо важливим є розвиток рухових якостей у цьому віці, оскільки він має вирішальний вплив на фізичне та емоційне здоров'я майбутнього

покоління. У цьому контексті рухливі ігри виявляються не просто засобом фізичної активності, але і ефективним інструментом для формування рухових якостей у школярів основного циклу початкової школи і є багатогранним процесом, в якому загальний розвиток виявляється важливим фундаментом.

Рухливі ігри стимулюють різні групи м'язів, розвиваючи таким чином моторику та координацію рухів. Цей аспект важливий, оскільки саме в цьому віці формуються основи моторики, яка в майбутньому визначатиме рівень фізичної підготовки.

Рухливі ігри сприяють розвитку моторної активності та гнучкості, що має велике значення для загального рухового розвитку дітей. Різноманітні рухи та пози, які вони виконують під час ігор, розвивають м'язовий корсет і сприяють формуванню правильного постави.

Рухливі ігри стимулюють психологічний розвиток дітей, роблячи навчання цікавим та веселим. Змагання, співпраця та взаємодія в процесі гри розвивають емоційний інтелект та формують позитивне ставлення до фізичної активності.

Впровадження рухливих ігор у навчальний процес вчить дітей цінувати та обирати активний спосіб життя. Раннє виховання усвідомлення важливості фізичної активності сприяє формуванню культури здоров'я та усвідомленню важливості руху для підтримання фізичного та психічного благополуччя

Соціальний аспект застосування рухливих ігор.

Відзначаючи роль рухливих ігор у загальному розвитку школярів основного циклу, можна зазначити, що вони є не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим інструментом для формування цілісного підходу до здоров'я та активного способу життя.

У світлі формування рухових якостей у школярів основного циклу початкової школи особливо важливим є соціальний аспект використання рухливих ігор. Рухливі ігри відкривають безліч можливостей для комунікації між учасниками. Діти навчаються ефективно взаємодіяти, висловлювати свої думки та ідеї, розуміти інших та приймати рішення в групі. Це формує комунікативні

навички, які стають важливим елементом соціальної компетентності.

Рухливі ігри надають дітям можливість навчатися вирішувати конфлікти шляхом співпраці та діалогу. Групові вправи вимагають спільних узгоджених зусиль для досягнення мети, що сприяє розвитку навичок толерантності та взаєморозуміння. Граючи в рухливі ігри, діти навчаються розуміти почуття інших та висловлювати свою підтримку. Це сприяє розвитку емпатії, важливої складової соціальної компетентності. Колективні види ігор також виховують почуття командного духу та відповідальності за спільний результат.

Рухливі ігри надають можливість дітям виступати в ролі лідерів, сприяючи розвитку лідерських якостей та впевненості в собі. Вони вчать приймати рішення, координувати групові дії та впливати на колективні процеси. Рухливі ігри можуть бути відмінним інструментом для взаємодії дітей різних соціальних груп. Вони створюють можливість для дітей взаємодіяти, незалежно від їхнього соціального статусу чи властивостей.

Загалом, соціальний аспект рухливих ігор виявляється надзвичайно важливим у формуванні рухових якостей у школярів основного циклу початкової школи. Вони не лише розвивають фізичні здібності, а й формують соціально-комунікативні та лідерські якості, що є невід'ємною частиною повноцінного розвитку молодого покоління.

Рухливі ігри – важливий фактор підтримки активного способу життя.

У контексті формування рухових якостей у школярів основного циклу початкової школи рухливі ігри виконують важливу роль у підтримці активного способу життя.

Рухливі ігри створюють позитивний досвід взаємодії з фізичною активністю, роблячи її захопливою та приємною. Діти, що беруть участь у цих іграх, розвивають інтерес до руху та фізичної активності, що може залишитися з ними на все життя. Вони можуть стати основою для формування звички регулярного руху. Граючи в ігри, діти отримують задоволення від фізичної

активності, що сприяє створенню позитивної звички враховувати фізичний аспект у своєму повсякденному житті.

Рухливі ігри підсилюють веселощі та радість, які виникають від фізичної активності. Забавність та задоволення від гри роблять фізичні вправи привабливими, що допомагає дітям більше зацікавлено відноситися до фізичних занять. Розваги, пов'язані із рухливими іграми, активно залучають дітей та сприяють уникненню сидячого способу життя. Вони стають альтернативою пасивному проведенню часу перед екранами, стимулюючи активну участь у фізичних вправах.

Рухливі ігри можуть слугувати мотивуючим фактором для збереження та покращення здоров'я. Діти, які відчують радість від руху, більше схильні дбати про своє фізичне благополуччя та усвідомлювати важливість здорового способу життя.

Рухливі ігри надають можливість виконувати різноманітні рухові вправи, що запобігає монотонності та одноманітності у фізичних заняттях. Вони створюють учням можливість випробувати різні види рухів та розвивати різні м'язові групи, дозволяють змінювати формат фізичних занять, вносячи елементи гри, змагань та співпраці. Це уникає монотонності та робить фізичну активність цікавою та непередбачуваною. Включення елементів змагань та викликів у рухливі ігри робить фізичні заняття більш захоплюючими. Діти відчують конкуренцію та стимул до самовдосконалення, що уникає монотонності та підтримує інтерес до руху.

Адаптованість рухливих ігор до вікових особливостей.

Однією з ключових переваг рухливих ігор у формуванні рухових якостей школярів основного циклу початкової школи є їхня адаптованість до вікових особливостей. Рухливі ігри можуть бути легко адаптовані для регулювання інтенсивності та враховувати фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Вони не тільки враховують розвиток м'язів та координацію, але й не завантажують їхні органи та системи занадто інтенсивно в залежності від фізичного стану та здібностей кожного учня.

Рухливі ігри сприяють розвитку моторних навичок, які активно формуються у дітей основного циклу початкової школи. Елементи гри включають в себе різні види рухів, що сприяють формуванню необхідних моторних вмінь. Вони дозволяють працювати над розвитком координації та балансу, що є особливо важливими аспектами для дітей цього вікового періоду. Різноманіття рухів та завдань сприяє розвитку цих фізичних навичок.

Створюючи стимулююче середовище, яке привертає увагу дітей та збуджує їхній інтерес до фізичної активності, рухливі ігри можуть бути успішно адаптовані до вікових особливостей школярів основного циклу початкової школи. Їхня конструкція враховує фізіологічні та психологічні особливості дітей цього вікового періоду, що дозволяє ефективно формувати рухові якості та сприяти комплексному розвитку школярів основного циклу початкової школи.

Висновки. Рухливі ігри виявляються не лише захоплюючими розвагами, але й потужним інструментом для формування рухових якостей у школярів основного циклу початкової школи і ми детально розглянули різні аспекти, які демонструють їхню ефективність та значущість в фізичному розвитку дітей цього вікового періоду.

Важливо наголосити, що рухливі ігри не лише сприяють розвитку фізичних здібностей, але і створюють умови для комплексного розвитку особистості. Елементи гри стимулюють роботу різних м'язових груп, розвивають координацію та збалансованість, адаптуються до вікових особливостей дітей та підтримують їхній інтерес до фізичної активності. Їхній позитивний вплив на фізичний, соціальний та психологічний аспекти розвитку дитини підкреслює важливість введення їх в програму фізичного виховання в основній школі. Рухливі ігри – це не лише ігри, це важливий крок у створенні здорового, щасливого та розвинутого покоління.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 с
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Львів: ВНТЛ, 2008. 336с.
4. Концепція Нової української школи. (2016). Доступно: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Олійник І.О., Ерусалимець К.Г. Рухливі ігри: [навчальний посібник. Кременець: КОГП, 2005. 104 с.

Шелюк В.О., канд. філос. наук, професор

Пашко К.С., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ

Анотація. У статті досліджено вплив занять аеробікою як засобу фізичної активності, який поєднує в собі аеробні вправи і рухи, виконані на спеціальній платформі (степ-платформі). Цей вид фізичної активності може стати ідеальним способом для студентів щоб покращити своє фізичне здоров'я. Надано поради щодо впровадження її в повсякденне життя, тому що ця захоплююча форма фізичної активності може допомогти їм підтримувати баланс між навчанням та здоров'ям.

Ключові слова: степ-аеробіка, фізична активність, фізичне здоров'я.

Постановка проблеми. В сучасному світі, де здобуття вищої освіти вимагає від здобувачів великої рішучості, відданості і відповідальності, питання фізичного здоров'я і загального самопочуття не може бути забутим чи відстороненим на другий план. Щоб справлятися з сучасними вимогами навчання і зберігати

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»