

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 13

РІВНЕ – 2022

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2022. Випуск
13. 142с.**

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

Бутенко Т.В. МОТИВАЦІЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	5
Василюк В.М., Антонюк П., Григорович О. ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА РІВНІ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД.....	12
Василюк В.М., Янкавс Ю., Григорович О. ОРГАНІЗАЦІЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	22
Власюк Г.І. ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА АВТОРИТЕТУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
Давидюк І.В. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКИХ ТУРІВ НА ТЕРЕНАХ РІВНЕНЩИНИ.....	43
Дутчак В.В. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	49
Ковальський В.В., Коблюк Н.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ДЮСШ.....	54
Миронюк В.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	60
Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ.....	69
Чалій Л.В, Репегуха Б.М. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	76

Шелюк В.О., Літвінчук С.О. ОБГРУНТУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	83
Ярмошук О.О., Бобчук А. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕРФІНГІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	92
Ярмошук О.О., Корохова А. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	107
Ярмошук О.О., Михальчук О. НОВІТНІ ФОРМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ.....	115
Ярмошук О.О., Дідух Н. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	124
Семенович С.В. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ	137

7. Корнєв М. Н., “Соціальна психологія”, К., 1995 р. С. 23-28.
8. Матукова Г. І. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час [автореферат]. Кіровоград, 2003. 21с.
9. Матукова Г. І. Фізична культура як якість особистості. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту*. Львів: НВФ «Українські технології», Випуск 7. 2003. Т. 2. С. 255-258.
10. Чечель Н. Формула учительського щастя. *Пані вчителька*. 2008. №12. С.26 -27.

Давидюк І.В.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКИХ ТУРІВ НА ТЕРЕНАХ РІВНЕНЩИНИ

Анотація. В Україні щорічно відбувається нарощування кількості бажаючих, що віддають перевагу активним пригодницьким подорожам. Особливо висока частка комбінованих екскурсійних поїздок, в яких оглядові екскурсії, чи стаціонарний відпочинок поєднуються з активними виходами в гори, рафтингом, катанням на лижах, тощо. В статті проаналізовано сучасні тенденції розвитку пригодницького туризму на Рівненщині. Автор дослідив та систематизував різні види пригодницького туризму, проведення пригодницьких турів, визначив проблеми їх розвитку. Важливим кроком, який необхідно здійснити у галузі пригодницького туризму є впровадження міжнародних стандартів у практику, запровадити належну систему страхування турів, що підвищить якість та безпеку послуг, збільшить надходження до місцевого бюджету.

Ключові слова: пригодницькі тури, пригодницький туризм, трекінг.

Постановка проблеми: Одна із тенденцій сучасної туристичної індустрії не тільки підвищення вимог до рівня сервісного обслуговування та комфортності умов проживання, але й до насиченості програми подорожі, що дозволяє людині відпочити від повсякденних буднів, отримати нові враження, емоції, інколи

екстремального характеру. В світі відбувається постійне нарощування індустрії екстремальних видів розваг та спорту, що забезпечують активне дозвілля. Вагоме місце в структурі активного відпочинку займають і пригодницькі подорожі. В міжнародній термінології під пригодницькими турами розуміють нестандартні подорожі, найчастіше у екзотичні природні ландшафти, пригодницькі види занять (climbing, mountain climbing, diving, skydiving, etc.), що пов'язані із фізичними навантаженнями чи використанням нетрадиційних транспортних засобів.

Україна не є винятком із загальносвітових тенденцій. Ситуація із коронавірусною пандемією в світі, обмеження в'їзду в інші країни призвели до нарощування внутрішнього туризму в окремих секторах, а пригодницькі тури невеликих груп в природне середовище стали ще більш популярними. Особливим попитом користуються невеликі 2-3 денні походи, річкові сплави та рафтинг, велоподорожі різними куточками України, зокрема, рівненського регіону.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення підходів, щодо поняття «пригодницький туризм» в наукових публікаціях українських авторів, дозволяє зробити висновки, що одностайної думки щодо трактування даного терміну немає. Закон України «Про туризм» наводить його в переліку видів туризму без належного пояснення змісту [7]. Дуже часто даний вид туризму поєднують, а інколи й ототожнюють з поняттями «активний туризм», «екологічний туризм», «спортивний туризм», однак даний нішевий туризм має свої характерні відмінності, що пов'язані з метою подорожі. Так, П. Пуцентейло визначає пригодницький туризм як специфічний вид відпочинку, який забезпечує туристів враженнями як від привабливого місця, так і нестандартного виду діяльності. В структурі даного туризму він виділяє такі три види як: похідні експедиції, сафарі-тури (полювання, риболовля, лов метеликів тощо) і морські подорожі [5, 344]. Дещо аналогічні підходи і у публікаціях Ф. Шандора. Він розглядає пригодницький туризм як різновид туризму, пов'язаний з фізичними навантаженнями та організацією нестандартних турів до екзотичних та екологічно чистих природних резервацій та включає до нього незвичайні подорожі, нетрадиційні транспортні засоби, а

також пішохідні експедиції, сафарі-тури, яхтинг [3, 334]. Шандор також зазначає, що пригодницькі тури це: «подорожі, пов'язані з активними способами пересування і відпочинку на природі»[3, 334].

Аналізуючи різні підходи до визначення терміну П. Коваль та Г. Андрєєва дають наступне визначення: «пригодницький туризм - це подорожі з метою отримання фізичного навантаження, адреналіну, унікальних, недоступних для більшості людей вражень. При цьому за технологічно-організаційними особливостями можна виділити такі його види: спортивний (водний, пішохідний, гірський, лижний, велосипедний); екстремальний (водний, повітряний, гірський, пішохідний, екзотичний); спелеотуризм; мисливство, сафарі; спортивна риболовля тощо» П. Коваль, Г. Андрєєва, [4, 32-38]. Автори звертають увагу на те, що пригодницькі тури є специфічними, унікальними, нестандартними, немасовими. Слушним, на нашу думку є також твердження авторів, що унікальність пригодницьких подорожей може забезпечуватись такими чинниками, як: географія подорожей, специфічний вид діяльності, фізичне навантаження.

Визначаючи сектор пригодницьких подорожей, Adventure Travel Trade Association(АТТА) вважає, що пригодницький туризм містить три основні компоненти для мандрівника: 1) physical activity, 2) a connection on ature and the environment and, 3) animmer sivecultural experience. [1, 4-10]. Участь у таких подорожах вимагає в учасників певної фізичної та технічної підготовки, наявність висококваліфікованого супроводу, що мінімізує ризики в складних ситуаціях[2].

АТТА – найбільша міжнародна організація, що об'єднує різні зацікавлені сторони у секторі пригодницького туризму, включаючи місця призначення, операторів, агентів, виробників туристичного одягу та інвентарю, а також неурядові організації.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан розвитку пригодницького туризму в Україні, визначити ключові проблеми та запропонувати заходи з оптимізації розвитку даного сектору туристичної діяльності з урахуванням міжнародного досвіду.

Методи дослідження. При підготовці публікації використано методи: порівняльно-географічні описи, статистичні методи, синтез та аналіз, узагальнення інформації, окремі маркетингові методи дослідження тур продуктів пригородницького туризму. В статті також проаналізовано власні спостереження авторів, що проводились під час пригородницьких подорожей, а також участі у пригородницьких марафонах.

Виклад основного матеріалу дослідження. За способом організації пригородницьких подорожей на Рівненщині, можна виділяти чотири основні категорії тур подорожей:

1. Самодіяльні туристичні подорожі окремих груп чи осіб. До них можна віднести будь-які походи пішохідні, велосипедні, лижні, водні подорожі річками та ін. Географія таких походів надзвичайно широка, а встановити реальну кількість учасників таких походів складно через відсутність будь-якої реєстрації. Проте, власні спостереження показують, що найбільша частка самостійних подорожей – кількадевні літні трекінгові походи північними регіонами Рівненщини, оскільки територія характеризується екзотичністю ландшафтів, а самі подорожі не потребують дорогого технічного спорядження, чи особливих навиків. На другому місці - сегмент самостійних пригородницьких турів, що пов'язані з мисливством чи рибальством. Частка інших видів самостійних туристичних подорожей є незначною.

2. Комерційні пригородницькі тури. Зазначена категорія має дещо ширший спектр пригородницьких подорожей, оскільки їх проведення забезпечують професіонали, що мають необхідне спеціалізоване туристичне спорядження, володіють технічними навиками з організації подібних турів. Найбільша кількість екскурсійних активних турів пов'язана з водним туризмом.

3. Комерційні види рекреаційних занять та змагань пригородницького характеру на базі туристичних комплексів чи окремих туристичних центрів тощо. Розвиток пригородницьких занять, екстремальних видів спорту на базі туристичних комплексів, чи центрів є ефективним способом залученням додаткової кількості туристів, як в основний туристичний сезон, так і поза ним. Для цього туристичні клуби готують спеціальні маршрути, організовують

спортивні та пригодницькі змагання із подоланням природних та штучних перешкод, пропонують подорожі на квадроциклах, водні сплави.

4. *Некомерційні пригодницькі перегони, змагання, марафони та ультрамарафони.* Даний вид пригодницьких турів виник порівняно недавно, але досить стрімко розвивається. Частково такі пригодницькі змагання виступають альтернативою Чемпіонатів та Кубків України зі спортивного туризму, які через відсутність фінансування серед дорослого населення практично не проводяться. Проте, вони мають дещо інший характер, спосіб організації та мету. Так, в Рівненському регіоні проводяться екстримальні туристичні змагання «Стежками Героїв «Доброволець» в яких приймають участь спортсмени з різних областей України. Крім проходження туристських маршрутів різної дистанції та виконання певних технічних завдань зі спортивного туризму, такі заходи привертають увагу до історичних місць Рівненщини. Основними точками на маршруті є місця бойових дій Українських січових стрільців, воїнів УПА, фортеці, історичні місця, пам'ятки архітектури та інше.

Дещо відмінними заходами є пригодницькі перегони, що проходять у стилі трейлраннінгу (спортивна дисципліна, що включає біг по пересіченій місцевості). Такі види змагань стали уже частиною світового спорту та культури. Для проведення подібних заходів використовуються заліснені та заболочені ділянки Поліської низовини і Малого Полісся (Polissia Adventure Race, Bicyclemarathon, Медовий трейл, Поліська Січ, Ostrohtrail«Hellrace»). Спільним для всіх видів пригодницьких перегонів є те, що вони проводяться за рахунок оргвнесків учасників. Вартість оргвнеску складає в середньому 18-35 євро з особи і залежить від терміну реєстрації. Основна частина коштів іде на організацію дистанцій, трансфер спорядження, пам'ятні сувеніри та призи для учасників. Крім того, заходи відбуваються під егідою певних туристичних фірм, магазинів туристичного спорядження, що просувають свою продукцію чи послуги на туристичному ринку Рівненщини та України.

Незважаючи на стрімке зростання в галузі пригодницького туризму в Україні, зокрема на Рівненщині, нами виокремлено три основні ключові проблеми:

- понад 2/3 всіх пригодницьких комерційних подорожей проводиться фірмами, чи окремими особами, які не мають належної юридичної реєстрації як суб'єкти туристичної діяльності;
- в Україні відсутня система сертифікації гідів-провідників, що не дозволяє перевірити рівень компетентності організаторів пригодницьких подорожей;
- незважаючи на високий рівень травматизму, більшість пригодницьких турів здійснюється без оформлення страхових полісів, що покривають ризики пов'язані з організацією активного відпочинку.

Із вступом України у 2008 році до СОТ (World Trade Organization), держава взяла на себе зобов'язання щодо преведення своїх стандартів у відповідність до міжнародних та європейських практично у всіх галузях економіки, в тому числі і в окремих секторах туристичної індустрії. Зокрема, на рівні держави введено декілька стандартів, що регулюють сферу пригодницького туризму і які відповідають міжнародним та європейським стандартам.

Запровадження міжнародних стандартів стало важливим кроком, однак це не вирішило проблем, а їх впровадження, особливо в секторі пригодницького туризму майже не відбувається.

Висновки. Враховуючи названі проблеми в даному секторі туризму, органи державного самоврядування, а також заклади освіти повинні сприяти впровадженню наступних заходів:

1. Забезпечити максимальне розповсюдження вимог стандартів серед учасників туристичного процесу.
2. Розробити програми та запровадити добровільну сертифікацію гідів у сфері пригодницького туризму в відповідності до міжнародних стандартів, що підвищить фахову компетентність організаторів подорожей та сприятиме мінімізації ризиків для життя та здоров'я учасників подорожей.
3. Посилення ролі громадських організацій, асоціацій в розвитку активних видів туризму та підвищення їх безпеки.

4. Налагодження співпраці між учасниками туристичного процесу та страховими компаніями у формуванні вузькоспеціалізованих тарифних пакетів із страхуванням окремих видів активного відпочинку та екстремального туризму чи спорту.

Врегулювання ринку пригодницького туризму дасть змогу забезпечити додаткові шляхи наповнення державного бюджету, сприятиме більш високому рівню надання послуг та дотримання заходів техніки безпеки у сфері даного виду діяльності.

Список використаних джерел

1. Adventure Travel Trade Association. URL: <https://www.adventuretravel.biz/> (дата звернення: 14 травня 2021).
2. Заява про цінності Atta. URL: <https://cdn.adventuretravel.biz/wp-content/uploads/2013/02/Values-Statement-Trade-English.pdf> (дата звернення: 12 травня 2021).
3. Кляп М. П., Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник. Київ : Знання, 2011. 334 с.
4. Коваль П.Ф., Андрєєва Г.П. Теоретичні засади пригодницького туризму. *Держава та регіони. Серія: Економіка підприємство – Держава і регіони. Серія: Економіка і Підприємництво*, 2018. № 6. С.32-38.
5. Пуцентейло П. Р. Економіка і організація туристично-готельного підприємництва : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 344 с. сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 97–102.

Дутчак В.В.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація. У статті розглянуто питання підготовки професіонала, справжнього фахівця своєї справи, що має здійснюватися з використанням найновітніших технологій,

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 2021 рік, 19-20 травня 2022 р.

Випуск 13

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, 2022. Випуск 13.
142с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»