

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., Колещук 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

8. Романенко ВА. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособ. Донецк, 2005. 290 с.

9. Сергієнко ВМ. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання. [дисертація] Нац. ун-т фіз. Вих. і спорту України. Київ, 2016. 246с.

10. Чуйко О. Аналіз показників функціонального стану здобувачів 17-19 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Днепр, 2017. № 1. С. 251-254.

Чалій Л.В., Репегуха Б.М.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті зосереджено увагу на виховному й розвивальному потенціалі позакласної роботи в закладах загальної середньої освіти, де робота з учнями повинна організовуватися так, щоб сприяти становленню особистості як творця й проектувальника життя, гуманізації та гармонізації стосунків між учнями та педагогами, навчальним закладом і родиною.

Ключові слова: фізична культура, позакласна робота, вчитель, творчість.

Постановка проблеми. Важливого значення в освітньому процесі шкіл набуває позакласна робота, мета якої – закріплення, поглиблення знань, отриманих на уроках, застосування їх на практиці, розширення кругозору учнів, формування наукового світогляду. Не менш важливим є вироблення умінь і навичок самоосвіти, розвиток творчих здібностей, організація дозвілля, культурного відпочинку.

Питання взаємодії навчання й позакласної виховної роботи – це коло наших інтересів. Свої завдання школа може вирішувати тим успішніше, чим більше в початково-виховній роботі будуть ураховуватися індивідуальні особливості, нахили та пізнавальні інтереси дітей до того чи іншого виду діяльності. Їх напрямок, зміст у значній мірі залежать не тільки від успішного навчання в школі,

але й від гармонійного розвитку особистості. Шкільна програма, хоч би як вона відповідала потребам часу, не може дати повного обсягу знань. Заповнити цю прогалину покликана система освітньо-виховної роботи, різноманітна за змістом і формою.

Актуальність дослідження зумовлена такими факторами: на сучасному етапі модернізації системи освіти України невідкладним завданням закладів загальної середньої освіти є створення необхідних умов для творчого, інтелектуального, духовного й фізичного розвитку школярів у навчальній і позаурочній діяльності. При цьому важливого значення набуває позакласна робота, що дає змогу учням здобути ґрунтовні знання зі шкільних предметів, задовольнити свої запити й інтереси, розвивати здібності й таланти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Завданням загальноосвітньої школи полягає в тому, щоб не тільки збагатити пам'ять учнів знаннями, а й сформувати глибокі та стійкі пізнавальні інтереси, сприяти реалізації гуманістичних принципів, прилучити дітей до національних і загальнолюдських культурних джерел [7, 8, 9].

Аналіз дослідження психолого-педагогічної літератури з даної теми дозволив виділити кілька основних напрямків для вивчення позакласної виховної роботи. Структуру й функції виховної роботи вивчали О. Євтєєва, Г. Свантдзе, Л. Левіна, К. Ляльчук, Б. Трегубов, В. Шамардін; задачі, зміст, методику, структуру позакласної виховної роботи – Ф. Корольов, Е. Костяшкін, І. Мар'єнко, М. Поташнік, С. Хозе, Б. Ширвіндт; нові форми роботи з організації вільного часу старшокласників – Л. Біла, І. Дубровицький, Г. Камаєва, Т. Позднякова, Т. Сущенко; питання теорії й практики організації та удосконалення позакласної виховної роботи в школі – А. Алексюк, М. Антропова, Н. Болдирєв, А. Бондар, Н. Грищенко, С. Смірнов, В. Сухомлинський, І. Котова, С. Литвинова, Н. Тализіна, С. Шиянов; виховні можливості позаурочної діяльності школярів – А. Бойко, Б. Кобзар, В. Кутєв, Н. Ничкало, М. Стельмахович, В. Синьова; психолого-педагогічні дослідження позакласної діяльності школярів проводили Л. Базильчук, В. Король, С. Маловік, Ю. Циганова [11] та інші.

Мета статті – визначити педагогічні та соціальні умови організації позакласної діяльності учнів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, узагальнення та синтез.

Виклад основного матеріалу дослідження. Позакласна робота в школі – це складова частина навчально-виховної роботи, одна з форм організації дозвілля учнів, що організовується й проводиться в позаурочний час.

У педагогічній літературі й практиці виділяють два види позакласної роботи: «позанавчальна робота» і «позаурочна робота».

Позанавчальна робота – це ті позакласні заняття, які ведуться головним чином в учнівських колективах на основі самоврядування, активності й самодіяльності учнів.

При проведенні позаурочної роботи основна увага зосереджена на таких видах завдань, виконання яких передбачає використання науково-популярної літератури, проведення спостережень, дослідів. За тематикою позаурочні роботи бувають близькими до домашніх експериментальних, а іноді й збігаються з ними. Проте позаурочні роботи складніші, різноманітніші, потребують певного обладнання, постійних керівництва та контролю з боку вчителя й пропонуються з урахуванням можливостей учнів. У процесі досліджень учні дізнаються про методи застосування досягнень науки на практиці, залучаються до наукового пошуку.

Мета й завдання позакласної виховної роботи – надати специфічного характеру функціям цілісного педагогічного процесу: навчальній, виховній і розвивальній. Навчальна функція позакласної роботи, наприклад, не має такого пріоритету, як у навчальній діяльності. Вона зосереджується у формуванні в дітей певних навичок поведінки, колективного життя, правил спілкування й виконує роль допоміжної для більш ефективної реалізації виховної й розвивальної функції.

Зважаючи на сучасні соціокультурні умови, необхідність якісної організації позакласної роботи в загальноосвітніх школах постає особливо гостро, бо через численні спокуси дозвілля в ній бере участь дедалі менше учнів.

Дослідження свідчать про те, що сучасні школярі самі прагнуть визначати основні підходи до організації виховної роботи. Вона має бути діяльнісною, передбачати розширення їхнього кругозору, її результати повинні носити практичний характер. Якщо шкільному колективу вдасться виконати всі ці вимоги учнів до виховної роботи, то ефективність і результативність їй забезпечені.

В організації позакласної роботи з метою виховання творчої особистості слід дотримуватися таких необхідних педагогічних умов: зв'язок навчально-виховної роботи на уроках і в позакласній роботі; широка самодіяльність учнів і пошуково-дослідницький характер їх діяльності; широке поєднання індивідуальної і колективної роботи [7].

Для вчителя фізичної культури в процесі навчання у закладі вищої освіти необхідно сформувати наступні якості: оперативне мислення, емоційна стійкість, врівноваженість, впевненість у своїх силах, здатність до аналізу та самоаналізу, саморегуляція поведінки, професійна етика та креативність, морально-ціннісні характеристики. Готовність вчителя до проектування позакласної роботи буде містити мотиваційний, особистісний, змістовий, процесуальний компоненти. Ці компоненти пов'язані з мотивацією, знаннями, вміннями, здібностями, кожен з яких має свої специфічні ознаки сформованості.

Завдання позакласної роботи – закріплення, збагачення та поглиблення знань, набутих у процесі навчання, застосування їх на практиці; розширення загальноосвітнього кругозору дітей, вироблення вмінь і навичок самоосвіти; формування інтересів до різних галузей науки, техніки, мистецтва, спорту, виявлення й розвиток індивідуальних творчих здібностей та нахилів; організація дозвілля школярів, культурного відпочинку та розумних розваг; поширення виховного впливу на учнів [2].

Зміст позакласної роботи визначається загальним змістом виховання учнівської молоді, який передбачає розумове, моральне, трудове, естетичне й фізичне виховання.

Таким чином, позакласна робота будується на принципах виховання та специфічних принципах [4].

Принцип добровільності, тобто свобода школярів у виборі різноманітних форм позаурочної роботи з метою реалізації своїх інтересів і захоплень. Педагоги за таких умов повинні ретельно продумувати зміст занять, використовуючи нові, ще не відомі учням факти, форми й методи, які б посилювали їхній інтерес. *Принцип особистісного орієнтування*, який передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей кожного учня. Цей принцип покладений в основу різноманітних форм позаурочної роботи з патріотичного виховання. *Принцип системності*, тобто взаємозв'язок різноманітних форм, видів, методів організації позаурочної роботи [4].

Суспільна спрямованість діяльності учнів вимагає, щоб зміст роботи гуртків, клубів та інших форм діяльності відображав досягнення сучасної науки, техніки, культури й мистецтва. *Розвиток ініціативи й самодіяльності учнів*. У позакласній і позашкільній діяльності слід ураховувати бажання школярів, їхні пропозиції, щоб кожна дитина виконувала цікаву для себе роботу. *Розвиток винахідливості, дитячої технічної, юнатської та художньої творчості*. Під час занять перед учнями слід ставити завдання пошукового характеру: створення нових приладів, удосконалення наявних; приділення особливої уваги творчому підходу до справи тощо. *Використання ігрових форм, цікавість, емоційність*. Реалізація цього принципу потребує широкого використання пізнавальних ігор, комп'ютерних ігор, демонстрування цікавих дослідів та ін. [10].

Зв'язок з навчальною роботою. Позакласна робота повинна бути логічним продовженням навчально-виховної роботи, яка здійснюється на уроках [1].

Організація позакласної роботи з учнями здійснюється за таких педагогічних умов: природовідповідності, культуровідповідності, гуманності, демократичності, безперервності, диференційованого та індивідуального підходу, послідовності, систематичності, поліваріантності активних форм і методів виховання, інтегративності. Соціальними умовами організації позакласної виховної роботи є система загальнолюдських та національних цінностей-ставлень, суспільних

пріоритетів, що включають знання, погляди й переконання, мотиваційні установки особистості та характеризують позитивне ставлення її до себе та соціальної дійсності, а також добровільність, пізнавальний інтерес, самодіяльність учнів.

При плануванні й проведенні позакласної роботи необхідно зважувати на те, що вона значуща й ефективна в тому випадку, якщо органічно вписується в навчально-виховний процес школи. У створенні будь-якої педагогічної системи існує складна залежність між цілями, змістом, формами й методами навчально-виховного процесу. Кінцеві цілі позакласної роботи: 1) розширити й поглибити знання, уміння і навички, 2) стимулювати інтерес учнів до вивчення навчальних предметів; 3) сприяти всебічному розвитку особистості [6].

Форми позакласної роботи – це ті умови, у яких реалізується її зміст. Форм позакласної роботи велика кількість. Це різноманіття створює труднощі в їх класифікації, тому єдиної класифікації немає. Існують класифікації за об'єктом дії і за напрямками, завданнями навчання і виховання.

У своїх роботах Калечіц Т.Н., Кейліна З.А. поділяють позакласну роботу на індивідуальну, групову, об'єднуючу та масову, а Смірнов С.А. – на індивідуальну та масову, виділяючи в масовій роботі фронтальну та колективну.

Отже, позакласна виховна робота має такі основні форми: масову, групову (гурткову) та індивідуальну. До масових форм виховної роботи вчителі залучають широку аудиторію учнів, а до гурткових форм – лише деякі групи дітей, індивідуальні форми передбачають спілкування з окремими учнями [1].

Позакласна виховна робота має широкий спектр можливостей для розвитку особистості дитини. У сучасних умовах вона частково втрачає свою дієвість, тому що посилився вплив антисоціального середовища на особистість учня. Але ж саме позакласна робота допомагає школярам, незважаючи на всі труднощі навчально-виховного процесу, продовжувати розвиватися, навчатися та відкривати нові можливості. Якщо дитина зрозуміє, що добросовісні заняття, терпіння, працелюбність, бажання самовдосконалюватися дадуть їй змогу перемагати в конкурсах,

фестивалях, змаганнях, олімпіадах, а в майбутньому здобути професію, то вчителі та керівники гуртків виконують одне з основних педагогічних завдань [3].

Виховна робота реалізується в різних організаційних формах, варіативність та різноманітність яких вимагає комплексного підходу до їх використання у виховній практиці сучасної школи, оскільки застарілі форми виховної роботи, відсутність їх постійного оновлення є причиною зниження інтересу дітей і гальмує виховний процес взагалі. Разом з тим необґрунтована відмова від традиційних форм роботи приводить до псевдопедагогічного винахідництва, до знецінювання самої форми виховної діяльності.

Умовами формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації позакласної роботи можна назвати наступні: формування у майбутніх учителів фізичної культури мотивації до такої діяльності, посилення змістової насиченості освітнього процесу, забезпечення сучасного інформаційно-методичного супроводу процесу освіти.

Висновки. Отже, позакласна робота є сукупністю різних видів діяльності, володіє широкими можливостями позитивної дії на учнів і є самостійною сферою навчально-виховної роботи вчителя в позаурочний час. Позакласна виховна робота має такі форми: масову, групову (гурткову) та індивідуальну.

Діти, беручи участь у різних видах позакласної роботи, отримують знання про види людської діяльності, здобувають необхідні вміння та навички її здійснення, що сприяє розвитку спільного інтересу школярів до будь-якої діяльності, а також підвищує їх пізнавальну активність та інтелект.

Список використаних джерел

1. Артюх В. В. Програми для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів : художньо-естетичний напрям. Київ : Грамота, 2012. 154 с.
2. Биковська О. В., Лихота та ін. Програми з позашкільної освіти: Науково-технічний напрям. Київ : Грамота, 2007. Вип. 1. 360 с.

3. Глушко Віра. Роль позашкільця в духовному становленні дітей. Позашкільця. 2012, №9. С. 3-6.

4. Мойсеюк М. Є. Педагогіка : Навчальний посібник. 3-є вид., доп. Київ : Либідь, 2001. 607 с.

5. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової школи: посібник для вчителів і методистів початкового навчання. 2-ге вид., доповн., переробл. Київ : Богданова А. М., 2009. 226 с.

6. Базильчук Л. В. Проблема організації позакласної роботи в загальноосвітній школі [Електронний ресурс]. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchu/N129/N129p006-010.pdf

7. Гурткова робота – один із видів позакласної роботи. [Електронний ресурс]. URL: solonezdut.at.ua/DOC/gurtkova_robota-organizacija_ta_planuvannja

8. Закон України «Про загальну середню освіту» [Електронний ресурс]. URL: dinz.gov.ua/index/ua/material/108

9. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. URL: tourlib.net/zakon/pro_osvitu.htm

10. Поняття позакласної виховної роботи [Електронний ресурс]. URL: <http://www.rozumniki.ua/ua/view-articles/id-ponyattya-pozaklasnoyi-vihovnoyi-roboti-45.htm>

11. Циганова Ю. Позакласна робота та розвиток соціальних якостей [Електронний ресурс]. URL: http://osvita.ua/school/out_edu/2889/

Шелюк В.О., Літвінчук С.О.

ОБГРУНТУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті висвітлено зміст поняття «координаційні здібності», охарактеризовано їх як можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Теоретичний аналіз науково-методичної

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»