

горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, скакалка, обруч, стрічка, та ін.).

11 клас. Дівчата. Елементи художньої гімнастики: виконання комбінації елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета);

ритмічна гімнастика та аеробіка: складання і виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ.

ВИСНОВКИ. Таким чином, дисципліна «Ритміка і хореографія» має важливе значення для професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, а саме майбутніх вчителів фізичної культури, та тісно пов'язана із змістом шкільної програми базового предмета «Фізична культура». Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту повинна орієнтуватися на світовий досвід, який дозволить проектувати та створювати процес навчання з урахуванням сучасних вимог.

ПЕРСПЕКТИВИ. Розробити науково-методичне забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту з дисципліни «Ритміка і хореографія».

ЛІТЕРАТУРА

1. Вірський П.П. Українські народні танці / П.П. Вірський – К.: Наукова думка, 1969. – 615 с.
2. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура». 1-4 класи (Круцевич Т.Ю. та ін., 2011р.) Затверджено МОНмолодьспорту України (наказ від 12.09.2011 № 1050). Видавничий дім «Освіта», – К., 2012. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. «Фізична культура». 10-11 класи. Профільний рівень. Рівень стандарту (за ред. С.М. Дятленка) // «Фізична культура в школі. 5-11 класи». Затверджено МОНУ (наказ МОН від 28.10.2010 № 1021) [для кер. закладів осв., кл. кер., метод. та уч. фіз. култ., батьків], В-во «Літера. ЛТД», – К. : 2011. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): [Монографія] / Л. П. Сущенко – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.

УДК 796.011.3:378

Завидівська Н.Н.

**Львівський інститут банківської справи
Університету банківської справи Національного банку України**

МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ У ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовано основні аспекти проблеми навчання здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Розкрито сутність і зміст теоретико-методологічних засад формування культури здоров'я, здійснено аналіз ключових положень технології збереження здоров'я, дано характеристику концептуальної моделі навчання здоров'я у Вищій школі.

Ключові слова: формування культури здоров'я, теоретико-методологічні засади, у процесі фізичного виховання, студенти вищих навчальних закладів, здоров'язбережувальне навчання.

Наталія Завидівська *Методические и организационные аспекты обучения здоровьесбережению в теории и практике физического воспитания. В статье обобщены основные аспекты проблемы обучения здоровьесбережению студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания. Раскрыты суть и содержание теоретико-методологических засад формирования культуры здоровья, осуществлен анализ ключевых положений технологии сбережения здоровья, дано характеристику концептуальной модели обучения здоровью в Высшей школе.*

Ключевые слова: формирование культуры здоровья, теоретико-методологические засады, в процессе физического воспитания, студенты высших учебных заведений, обучение здоровьесбережению.

Nataliia Zavydivs'ka *Methodical and organizational aspects of health preserving studying in theory and practice of physical training education. In the article the main aspects of the problem – formation of the culture of students' health in physical education – are reasonable. Essence and maintenance is exposed the theoretical and methodical principles of forming of culture health, an analysis is carried out key positions of technology maintenance of health, it is given description of conceptual models of studies to the health in To higher school.*

Key words: forming cultures of health, studies to the health, the theoretical and methodical principles, in the process of physical educations, students of higher educational establishments, the health preserving training.

Актуальність. Якщо наприкінці ХХ століття людство перебувало в постійному очікуванні екологічної катастрофи, то зараз ми чітко усвідомлюємо, що перша її фаза вже почалася. Проблема полягає в тому, щоб знайти шляхи організації здоров'язбережувального навчання і здійснити реорганізацію системи фізичного виховання у вищій школі з метою адаптації студентів у новоствореному світі, застосовуючи імператив виживання. Мовиться про імператив виходу з цієї катастрофи у формі переходу від управління до самоуправління своєю соціоприродною еволюцією, від освіти до самоосвіти на основі підвищення фізкультурного, здоров'язбережувального інтелекту. Це свідчить про, свого роду, ноосферизм у фізкультурній освіті, що означає використання на всіх рівнях життєвих сил організму. У зв'язку з такою, пропонованою нами концепцією, стає актуальним вивчення механізмів для оптимізації здоров'язбережувального навчання в системі фізичного виховання вищої школи.

Аналіз останніх публікацій. Розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячені наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності і психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбережувального навчання на основі вивчення теорії і методики фізичного виховання присвячені праці О. Дубогай, Е. Вільчовського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, Б. Шияна та ін. Проблемою компетентності, як певного результату освіти, історією розроблення системи компетенцій-компетентностей, дослідженнями самого компетентнісного підходу в зарубіжній і вітчизняній літературі займалися В. Болотов, О. Овчарук, А. Субетто, Н. Фазлєєв, А. Хуторський та інші. Виходячи з означеного, проблемі вдосконалення змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти присвячені численні дослідження, однак у більшості із них проблема організаційних аспектів, дидактичних основ здоров'язбережувального навчання у теорії і практиці фізичного виховання студентів торкається лише окремих питань.

Мета. Обґрунтування методичних та організаційних аспектів здоров'язбережувального навчання у теорії і практиці фізичного виховання. Для досягнення поставленої мети вирішувались **завдання**:

- виокремити теоретико-методичні засади змісту фізкультурно-оздоровчої освіти;
- окреслити сутність змісту практичних здоров'язбережувальних занять у системі фізичного виховання студентів;
- виділити основні організаційні аспекти процесу здоров'язбережувального навчання студентів.

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогодення здоров'язбережувальне навчання у вищих навчальних закладах не може здійснюватися лише через зміст практичних занять із фізичного виховання. Ефективність використання засобів фізичної культури залежить від застосування дидактичних методів і прийомів, соціального базису і психологічної атмосфери та взаємозв'язку змістовної компоненти дисциплін медико-біологічного, психофізіологічного циклу. Ці зв'язки слід відобразити в структурно-логічних схемах педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів [2]. Сучасні життєві проблеми та особливості розвитку нашого суспільства вимагають формування у випускника таких якостей, як ноосферна свідомість, екологічна культура, культура харчування, культура вільного часу та відпочинку, інформаційна культура, творча активність, креатив, культура власного тіла, толерантність, відповідальність перед самим собою за власне здоров'я, що загалом і становить компетентність людини у питаннях здоров'язбереження. Методологія здоров'язбережувального навчання ХХІ століття – це ноосферна методологія, в якій людина набуває статусу ноосферної, здатної виконувати місію відповідальної особистості за своє здоров'я, за організацію свого життя, за управління своєю соціоприродною (соціобіосферною) еволюцією. Теоретико-методичні засади змісту фізкультурно-оздоровчої освіти як предмет дослідження складаються з елементів, що відрізняються способом їх зв'язку і характеризують власну структуру, тобто цей предмет є фактично структурно оформленим змістом (рис. 1* - власна розробка автора).

Аналізуючи ефективність впливу фундаменталізації на процес фізичного виховання, можна констатувати той факт, що **теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти** базуються на основних методологічних положеннях **ноосферної педагогічної парадигми**, ураховують **основні загальнонаукові підходи**, відповідають спеціально визначеним

принципам і передбачають відповідні організаційно-педагогічні умови здоров'язбережувального навчання в компетентнісно орієнтованому форматі.

Для створення такої ієрархічної системи нам видається за доцільне виділити п'ять організаційних блоків фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти:

- базовий – ідейний, концептуальний початок здоров'язбережувального навчання на основі аналізу генетичних можливостей організму, причому як фізичних, фізіологічних, так і інтелектуальних. Підґрунтям є ноосферна парадигма, загальнонаукові підходи, принципи здоров'язбережувального навчання;
- організаційний – складається безпосередньо з форм, засобів і методів та організації здоров'язбережувального навчання. Характеристика цього блоку – це фундаменталізація механізмів управління у процесі фізичного виховання;
- навчально-методичний – розкриває зміст міждисциплінарного навчального курсу «Основи здоров'язбереження» і способи його реалізації в компетентнісно орієнтованому форматі. Блок, в якому відображається свідоме формування таких якостей, як відповідальність за власне здоров'я, цілеспрямованість, організованість, дисциплінованість у дотриманні здорового способу життя;
- формувальний – забезпечує формування цілісної ноосферної свідомості, передбачає безпосередню життєдіяльність: дотримання рухового режиму, правил здорового способу життя, активного відпочинку тощо;
- результативний – розкриває здоров'язбережувальну компетентність, визначає основні показники фізкультурної освіченості.

Цей блок передбачає адекватність здоров'язбережувальної діяльності, уміння створити комплекс заходів зі збереження власного здоров'я, виконання яких запобігатиме розвитку професійних захворювань і поліпшуватиме розвиток необхідних професійних якостей. Важливим підґрунтям для реалізації взаємозв'язків у змісті фізичного виховання є організаційно-педагогічні умови, від яких фактично залежить результативність та ефективність процесу здоров'язбережувального навчання. Організаційно-педагогічні умови навчання здоров'язбереження відображають ієрархічні взаємозв'язки між змістовними блоками, а тим аспектом, який підкреслює значущість усіх підходів, є спеціально визначені принципи [2; 4].

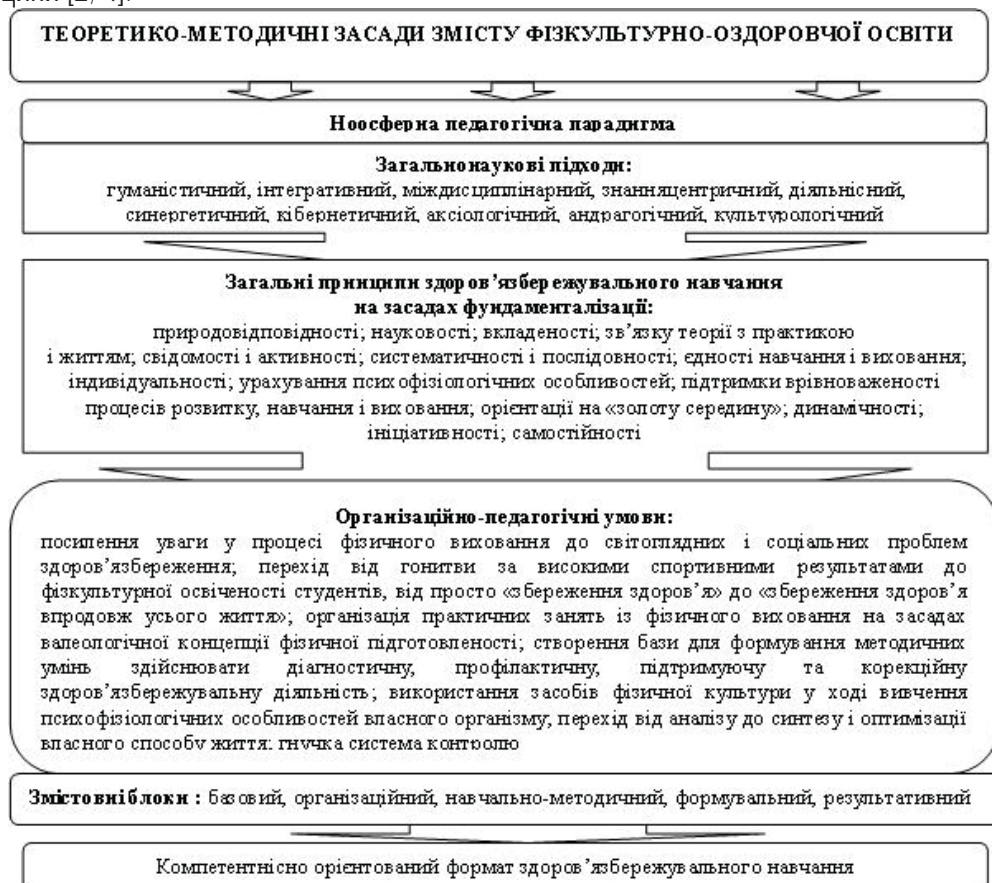


Рис. 1. Теоретико-методичні засади змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів*

Людина будь-якої професії стикається, в основному, з інформацією (знаковими системами), іншими людьми і колективами, що беруть участь у щоденних відносинах. Тобто наше життя відбувається за зразком «людина – знакова система» і «людина – людина». Отже, основними аспектами у процесі формування здоров'язбережувальних компетенцій буде розуміння суті всіх медико-біологічних і психофізіологічних процесів, що відбуваються в організмі, системне мислення, одночасне оперування кількома системами, здатність оцінювати стан свого здоров'я на основі власних відчуттів і прогнозувати зміни, самовідповідальність, бажання і вміння самовдосконалюватись. Здоров'язбережувальна компетенція – це готовність випускника до застосування на практиці знань, умінь і навичок, отриманих у процесі здоров'язбережувального навчання, за чіткого розуміння значущості їх використання. Компетентність здоров'язбереження – це готовність випускника до випробувань, які щоденно ставить перед нами суспільне життя, природні умови; здатність самостійно вирішувати проблеми щодо збереження свого здоров'я, а також збільшувати тривалість років здорового життя через систему моделювання і прогнозування способів використання як засобів фізичної культури, так і можливих змін у стані власного здоров'я. У цьому контексті, на нашу думку, поняття «компетентність» є ширшим, а поняття «компетенція» – більш конкретним і звуженим. Компетентність виступає актуалізацією комплексу компетенцій, що визначають зміст цієї компетентності.

Сутність змісту та організація здоров'язбережувального навчання студентів в сучасних умовах передбачає послідовну (шість семестрів навчання) реалізацію трьох взаємопов'язаних психолого-педагогічних методичних аспектів на заняттях із фізичного виховання: предметно-професійного, фізкультурно-оздоровчого і соціально-поведінкового (рис. 2* - власна розробка автора).

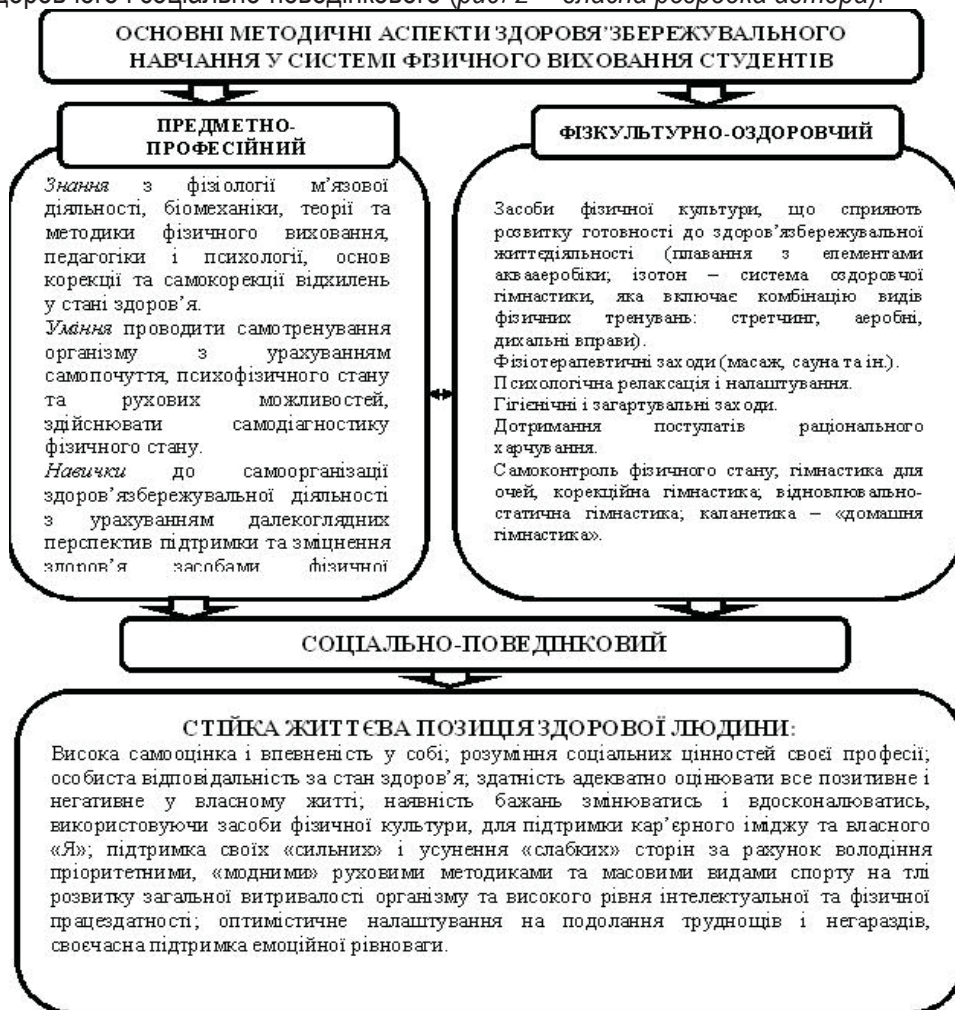


Рис. 2. Сутність змісту практичних здоров'язбережувальних занять у системі фізичного виховання студентів*

Під час організації занять із фізичного виховання необхідно зосередити увагу на реалізації сучасних методик оздоровлення; навчання осмислювати оздоровчі впливи фізичних вправ і розуміти можливості їх застосування. Упродовж навчально-пізнавальної діяльності потрібно використовувати

різні форми активізації абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), думки (твердження і заперечення властивостей предмета) і висновки (узагальнення думок) [3]. Системний підхід до пізнання сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності буде ефективним, якщо здійснюється на основі аналізу фактів, їхнього узагальнення і висновків, що, безперечно, сприяє активізації студентів до ретроспективного пошуку інформації, систематизації, аналізу і синтезу, накопичення індивідуального здоров'яформуючого інформаційного банку. Показниками гуманізації процесу здоров'язбережувального навчання є відвідування студентами занять із фізичного виховання у зручний для них час. Це дає можливість урахувати життєві біоритми кожного зі студентів, що створює в них певний ступінь комфортності. Компетентнісний підхід до формування фізкультурно-оздоровчої освіти передбачає вироблення загального розуміння змісту технології здоров'язбереження, результатами чого вважаються набори компетенцій, що містять знання, глибину усвідомлення і навички здорового способу життя. Причому, на нашу думку, його слід розглядати не як підхід, а перевести в площину формату навчання. Компетентнісно орієнтований формат навчання має стати основою організації фізичного виховання.

Компетенції здоров'язбереження можна поділити на загальні, які є спільними для всіх студентів, не залежно від стану здоров'я, фізичної підготовленості, індивідуальних особливостей, психоемоційного та фізіологічного стану, і спеціальні, які залежать від цих чинників і є особистісними.

Для реалізації компетентнісного підходу в технології здоров'язбереження потрібно перш за все визначити загальні і спеціальні компетенції; оптимізувати та структурувати навчальні і робочі навчальні програми; змінити методологію навчання і здійснити аналіз загальних і спеціальних компонентів підготовки до здоров'язбереження. Компетенція здоров'язбереження формується виключно особистісними властивостями, які реалізуються з виникненням конкретної ситуації. Для такого виду компетенції надзвичайно важливим є орієнтованість на діяльність, тобто цілеспрямованість компетенції. Зміст компетенції здоров'язбереження – це не лише знання і уміння, а й способи поведінки. Знання як складову частину компетенції слід розглядати як знання, пристосовані до діяльності та її обставин, тобто «знання в дії».

«Виділяють такі аспекти компетентності:

- а) теоретичні знання, які дозволяють зрозуміти і пояснити дійсність, проте не мають нічого спільного з дією;
- б) процедурні знання, які дозволяють застосувати теоретичні знання в діяльності;
- в) практичні знання, що впливають із досвіду і закріплюються в ситуації праці;
- г) знання-уміння, які включають не лише можливість виконання якоїсь дії, а й високу якість цього виконання, певну вправність» [1, с. 67].

При формуванні компетентності здоров'язбереження є важливими всі ці аспекти, але найбільш значущими є все-таки процедурні знання. На нашу думку, фізкультурно-оздоровча діяльність визначається не лише виконанням фізичних вправ, а ще й на основі співвідношення взаємозв'язку теорії і практики фізичного виховання нового зразка [3; 5]. Ідеться про практику фізкультурно-оздоровчої діяльності не лише нинішнього дня, а й прогнозовану практику завтрашнього дня. Потрібно виховувати випускників, які мають відповідні внутрішні ресурси для збереження власного здоров'я. Визначальним є виокремлення **організаційних аспектів** процесу здоров'язбережувального навчання (рис. 3* - власна розробка автора). Ключовими у процесі здоров'язбережувального навчання є форми, методи і засоби. На основі аналізу наукової літератури і власного педагогічного досвіду ми виокремили найважливіші форми проведення занять у процесі здоров'язбережувального навчання. Це лекції, семінари, практичні і комбіновані заняття, самостійна та індивідуальна робота, заняття в оздоровчих гуртках. Дієвими методами при цьому ми визнали: інформаційно-розвивальні, дискусійно-конструктивні та проблемно-пошукові. Важливим аспектом є поєднання розповіді, демонстрації та пояснення. Реалізація цих методів відбувається через використання мультимедійного та аудіовізуального комплексів. Щодо засобів, то найважливіші з них – це фізичні вправи. Окрім них, надзвичайно важливими є індивідуальні здоров'язбережувальні програми, тестові завдання, комп'ютерні тестування. В умовах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти у процесі здоров'язбережувального навчання слід дотримуватися певних *etapiv*. Такими етапами ми визначили діагностичний, адаптаційний, аналітично-коригувальний і підсумковий. Діагностичний етап передбачає діагностику не лише знань студентів, а й діагностику морфофункціональних змін в організмі під дією фізичних вправ. Адаптаційний слугує для входження студента у процес здоров'язбережувального навчання і передбачає якомога довшу затримку

і звання студента до таких умов, які б забезпечували здоровий спосіб життя. Через розвиток свідомого ставлення до свого здоров'я впродовж цього етапу формуються навички, що використовуватимуться на підсвідомому рівні. Аналітично-коригувальний етап дозволяє, на основі аналізу, внести зміни як у зміст здоров'язбережувального навчання, так і безпосередньо в організацію фізкультурно-оздоровчих заходів.



Рис. 3. Організаційні аспекти процесу здоров'язбережувального навчання студентів*

Залежить від того, наскільки результативно проходить весь процес засвоєння навчального матеріалу. Підсумковий забезпечує оцінку і дає можливість виявити «слабкі» сторони навчального процесу, повертає як викладача, так і студента до діагностичного етапу і забезпечує продовження процесу здоров'язбережувального навчання на більш високому рівні [3].

ВИСНОВКИ. Вузька підготовка студентів, концентрація їхньої уваги на поліпшенні фізичної підготовленості, підвищенні рівня розвитку фізичних якостей на заняттях із фізичного виховання веде до звуженості сфери здоров'язбереження та відсутності відповідальності за власне здоров'я. *На зміну вузькій фізкультурній спрямованості потрібно використовувати методологію, яка формуватиме у студентів профілактичну ініціативність, реабілітаційну спроможність і рекреаційні вподобання щодо свого здоров'я.* Організаційні і методичні аспекти навчання мають допомагати майбутнім випускникам, фахівцям різних галузей виробництва, усвідомлювати пріоритети фізичного виховання для формування індивідуального здоров'я, формувати в них спроможність управління процесом здоров'язбереження і вміння до своєчасного використання корекційних заходів.

Фізкультурно-оздоровчу діяльність можна трактувати як форму прояву та формування компетенцій і компетентностей. Рівень здоров'язбережувальної компетентності студентів в освітньому просторі визначається фундаментальністю змісту непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти, є свідченням її якості та показником освіченості студентів у питаннях збереження власного здоров'я. Здатність студентів зберігати, поліпшувати і підтримувати своє здоров'я – це вищий прояв компетентності, відображення їхньої фізкультурної освіченості. В умовах сьогодення **ПОДАЛЬШОГО ВИВЧЕННЯ** та глибокого методологічного і теоретико-методичного аналізу потребують механізми і технології здоров'язбережувального навчання на основі уніфікації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дутка Г. Я. Фундаменталізація математичної освіти майбутніх економістів : монографія / Г. Дутка ; наук. ред. д-ра пед. наук, проф., чл.-кор. АПН України М. І. Бурда. – К. : УБС НБУ, 2008. – 478 с.
2. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.

3. Фізичне виховання і здоров'я навч. посібник / кол. авт. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

4. Vovkanych A. Peculiarities of health-related educational technologies in higher educational establishment learning process [Electronic resource] / Vovkanych A., Zavydivska N., Prystupa Y., Petryshyn Y. // Спортивна наука України. – 2011. – № 2 (35). – С. 3–27. – Available from : <http://www.sportscience.org.ua>.

УДК 796 : 613 – 053. 5

Зайцева Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

СИСТЕМА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ

У статті розкритий ціннісний потенціал фізичної культури і спорту, на основі цього автор розробив систему цінностей фізкультурно-спортивної роботи та встановив її роль у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

Ключові слова: цінність, фізична культура, спорт, фізкультурно-спортивна робота, здоровий спосіб життя, учнівська молодь.

Юлія Зайцева. Система ценностных ориентаций физкультурно-спортивной работы. В статье раскрыт ценностный потенциал физической культуры и спорта, на основе этого автор разработал систему ценностей физкультурно-спортивной работы и установил её роль в формировании здорового образа жизни учащейся молодёжи.

Ключевые слова: ценность, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная работа, здоровый образ жизни, учащаяся молодежь.

Yulia Zaitseva The system of value orientations physical culture and sports work. In this paper the value potential of physical culture and sports, on the basis of this, the author has developed a system of values of physical culture and sport and has established its role in creating a healthy lifestyle for students.

Key words: value, physical education, sports, sports and sports activities, healthy lifestyle, students.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається зниження рівня рухової активності підростаючого покоління. У школярів спостерігається зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, функціональні відхилення в діяльності різних систем організму, опорно-рухового апарату та багато іншого. Виходячи з цього, фізична активність і позитивне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності – важливий елемент організації фізичного виховання молоді. Одним із напрямів вирішення даної проблеми є залучення учнівської молоді до активних занять фізичною культурою і спортом. Фізкультурно-спортивна робота володіє потужним соціальним потенціалом, має великий виховний вплив на молодь, прищеплює гарні звички. Завдання освіти полягає в тому, щоб допомогти молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформувати на їх основі стійку, непротирічну індивідуальну систему орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію й мотивацію поведінки та діяльності [4]. Суттєвим доказом значимості фізкультурно-спортивної роботи для всебічного розвитку людини може стати осмислення ціннісного потенціалу цього феномену.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні вже існує велика кількість праць, брошур, книг, у яких досліджено проблему фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи (Валієва В.К., Захаріна Є.А., Іванова Л.І., Максимчук Б.А., Ніфака Я.М., Панченко Г.І. та ін.). Серед основних підходів до наукової інтерпретації досліджуваної проблеми вагоме місце займають думки і погляди вчених-педагогів Бальсевича В.К., Борщевського А.А., Віленського М.Я., Лубишевої Л.І., які у своїх дослідженнях неодноразово розглядали ціннісний потенціал фізичної культури і спорту. Гавриленко Ю.М. наголошує, що саме через освіту відбувається формування суспільних цінностей. Значна кількість наукових та методичних робіт присвячені осмисленню ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту. Однак становлення цих цінностей відбувається завдяки спеціально організованому педагогічному процесу, тому виникає потреба у вивченні системи цінностей саме фізкультурно-спортивної роботи, орієнтованої на формування здорового способу життя особистості, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Формулювання мети дослідження. На підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури розкрити ціннісний потенціал фізичної культури і спорту, обґрунтувати фізкультурно-