

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

Кіндрак В.К., канд. пед. наук, професор
Стадченко Л.І., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Анотація. Стаття розкриває проблему небажання відвідувати уроки фізичної культури учнями закладів загальної середньої освіти, пояснюючи це тим, що їх зміст та методика проведення практично не стимулюють потребу підлітків у руховій активності. Ця проблема дискусійна не лише серед вітчизняних, але й зарубіжних учених. Автори дослідили структуру потребнісно-мотиваційної сфери школярів.

Ключові слова: фізична культура, уроки, мотиви, інтереси, мотивація успіху, мотивація невдачі.

Постановка проблеми. Стан здоров'я дітей підліткового віку в Україні характеризується стрімким зростанням числа хронічних соціально значущих хвороб, таких як децелерація і трофологічна недостатність, зниженням показників фізичного розвитку, зростанням психічних відхилень і граничних станів, порушень у репродуктивній системі, збільшенням числа дітей, які належать до груп високого медико-соціального ризику. Лише 2,3% дітей підліткового віку за даними досліджень можна зарахувати до першої групи здоров'я [5].

Як зазначає В. Збанацький, заступник генерального директора Центру громадського здоров'я, в Україні є 4,2 млн дітей віком від 6 до 17 років, які щодня приблизно по 6 годин на день і протягом 12 критичних років свого соціального, психічного, фізичного та інтелектуального розвитку проводять у закладах освіти. Тому школи відіграють важливу роль у підтримці, зміцненні здоров'я і профілактиці захворювань у дітей та підлітків. У школах мають закладатися основи здорового способу життя, формуватися здорові поведінкові звички, створюватися безпечні освітні умови та надаватися відповідні потребам ефективні медичні послуги [6].

Тому одним з найактуальніших наукових завдань дослідження проблеми недостатньої добової рухової активності є пошук і

розробка науково обґрунтованих технологій ціннісного ставлення до повсякденної активності школярів [16].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання рухової активності знаходяться у полі зору багатьох дослідників та вчених, серед яких велика когорта вітчизняних: Г. Безверхня, Г. Грибан, Н. Белікова, І. Гранатовський, Є. Захаріна, М. Зубалій, С. Індика, Ч. Дж. Касперсен, М. Козленко, Т. Круцевич, І. Лискун, В. Новосельський, А. Сухарев, Л. Сущенко та інші.

Теоретичний аналіз робіт Ю. Яковенка, А. Драчука, Л. Андрющенка, зроблений А. Осіповим, черговий раз підкреслює зв'язок між здоров'ям та фізичною культурою учнівської молоді [13].

Г. Безверхня досліджувала мотивацію школярів 5-11 класів до фізичного самовдосконалення у системі самостійних занять фізичною культурою і спортом, а Г. Лещенко – мотивацію школярів до систематичних занять фізичними вправами [2; 9]; В. Мирошніченко спрямував свої зусилля на тему мотивації студентів до фізичного виховання [27]; у працях Т. Круцевич, В. Арєф'єва, С. Путрова, А. Прими вказується, що фізичне виховання є найбільш ефективними, якщо вмотивоване; дослідником І. Кручко виданий посібник «Система формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в закладі освіти» [8].

Ж. Антіпова, Т. Барсукова, О. Бойко, І. Григус, О. Коваль, Ж. Малахова, В. Озарук, О. Отравенко, О. Подибайло, Є. Франків Є. та багато інших дослідників, фахівців галузі фізичної культури і спорту звертали увагу на рухову активність, на мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності, на роль сім'ї у формуванні мотивації [1; 3; 4; 7; 10; 12; 15; 17].

Мета дослідження. Автори ставили своїм завданням дослідити структуру мотиваційної складової освітнього процесу на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Комплекс методів дослідження у нашій статті був зумовлений темою та метою, тому нам згодилися такі теоретичні методи: аналіз педагогічної та навчально-методичної літератури, узагальнення, порівняльний та структурно-

системний аналіз, таким чином вивчали сучасні тенденції до рухової та фізичної активності підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року містять завдання у багатьох напрямках, серед яких у інформаційній площині заплановано розроблення нової моделі мотивації учнівської молоді до здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом, відповідно до реалій сучасного українського суспільства.

Якщо глобальні фінансові проблеми вчитель фізичної культури не може вирішити, то все ж таки вплинути на свідомість учнів, переконати в необхідності фізичного розвитку, змотивувати їх до фізичної активності – це в його силах.

Навчальна діяльність в закладі загальної середньої освіти має свої особливості, тут ми більш говоримо про мотивацію до навчання. Більшість вчених говорять в такій ситуації про пізнавальні мотиви, або навчально-пізнавальні (за А. Марковою). Структура мотивації є динамічною, зазнає постійних змін, деякі мотиви втрачають свою пріоритетність, а інші навпаки – отримують першість. Психологічні дослідження щодо динаміки навчальної мотивації вказують на важливі мотиви самовдосконалення, саморозвитку та самоствердження у юнацькому віці.

У загальному розумінні мотивами називають спонукання до певної діяльності, яка задовольнить потребу у чомусь. Відповідно мотивами можуть виступати ідеали (якісь спортсмени), інтереси особистості (перевірити себе), її переконання (у необхідності занять фізичною культурою для здоров'я, соціальні настанови (зовнішній вигляд та тілобудова впливають на відношення оточуючих), ціннісні орієнтації (здоров'я – основа благополуччя тощо). За законом Йеркса-Додсона – результативна діяльність буде ефективнішою при вищій мотивації.

Будемо вважати, як і вітчизняне наукове товариство, що мотивація – це сукупність мотивів; мотив характеризується якісно

та кількісно; мотиви поділяються на внутрішні та зовнішні. Якраз у змісті внутрішніх криється потенціал пізнавальної діяльності, тому доречно говорити про пізнавальні мотиви. Існує поділ цих мотивів на групи: широкі пізнавальні, полягають у прагненні отримати нові знання; навчально-пізнавальні, такі, що допомагають засвоїти способи здобуття знань, орієнтовані на наукове пізнання, на раціональну самоорганізацію; самоосвіти, тобто пов'язані із самостійним вдосконаленням.

Щодо зовнішніх мотивів – вони поділяються на позитивні (успіх, досягнення), та негативні (чогось уникнути, від чогось заховатися, захиститися).

У психолого-педагогічній літературі, окрім мотивації до певної діяльності, ще існує мотивація поведінки. Це свого роду спонукання до вчинків, взаємодії або до вчинення впливу. Мотивацію поведінки, в свою чергу, поділяють на мотивацію успіху та мотивацію невдачі. Тут теж можна говорити про позитивну і негативну мотивацію. Позитивна – коли є бажання досягти чогось кращого, необхідного, всі дії спрямовані а досягнення; негативна – діяльність зорієнтована на уникнення покарання, осуду, невдачі. Зовнішньо при позитивній мотивації спостерігається ініціативність, активність, способи вирішення проблем, продуктивна праця, незалежність від контролю, спрямованість на довгострокову перспективу; якщо говорити про негативну мотивацію, то ініціативи значно менше, відповідальності теж, часто люди відмовляються від завдань, не проявляють наполегливості.

Для нашого дослідження важливо усвідомити, що внутрішніми рушіями мотивації є потреби, це так звані необхідності в чомусь чи комусь. Потреба – це особливий стан людини, що відчуває якусь напругу, незадоволення, дискомфорт в даний момент, бо є невідповідність між тим, що є, і між тим, що хочеться. Якщо людина не буде діяти задля задоволення своїх потреб, то можуть виникати стани фрустрації, що характеризуються негативними проявами у психіці. Тому при

формуванні мотивації педагог має зважати на потреби учнів чи студентів.

Вважаємо за доцільне мотивацію дівчат підліткового віку до рухової активності теж розглядати як структуру трьох взаємопов'язаних компонентів, на які можна впливати вчителю фізичної культури. В нашому випадку когнітивний компонент буде відповідати за знання про рухову активність, її значення, підвиди. Для діяльнісного компоненту буде характерно збільшення частки середнього та високого рівнів рухової активності (за Фремінгемською методикою), бо інші три рівні у наших школярів переважають, хоча це не бажано. Третій компонент – результативний – покликаний змотивувати учнів до покращення власних досягнень щодо рухової активності.

Однією з основних складових мотивації є інтерес. Інтерес – це ставлення до речей, яке спонукає людину проявити ініціативу до розуміння предмета свого інтересу. Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чогось.

Поняття інтересу включає думки про об'єкт, задоволення, викликане об'єктом, ставлення до вольового зусилля, вплив приємних або позитивних почуттів на волю. У них інтереси характеризуються спрямованістю (матеріальні, духовні, інтелектуальні, соціальні, пізнавальні, спортивні, професійні інтереси різноманітні) та вибірковістю (інтерес до спортивних змагань, кар'єри вчителя фізкультури).

Як стверджує О. Остапенко, формування інтересу на уроках фізичної культури має ключові точки: за допомогою словесних методів потрібно вплинути на свідомість учнів і раціонально поєднувати їх з практичними методами, показом, повторенням та перевіркою обсягу запам'ятовування змісту й послідовності вправ, усвідомлення їх місця й ролі в режимі дня учня, інструктуванням щодо самостійного виконання. На думку О. Остапенко, виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою виходить із природної потреби в рухах, яка з часом може стати усвідомленою необхідністю займатися фізичними вправами [14].

Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою прослідковується у працях всім відомого класика теорії і методики фізичного виховання Шияна Б. Особливо потрібно на це звертати увагу при вихованні підлітків, зазначає Шиян Б., оскільки природна потреба у рухах вже переходить в усвідомлену. Відповідно потрібні вольові зусилля, а вони ще не сформовані на достатньому рівні. Автор рекомендує взяти за основу інтереси учнів, щоб на їх ґрунті посилювати мотивацію та бажання до занять фізичними вправами. Але інтерес учнів до фізичної культури з'явиться там, де є знання, уміння та навички, позитивний настрій, враховані потреби.

Навчально-пізнавальна діяльність учня відбувається активно за умови бажання це робити, розвиватися, тоді й оволодіння навчальним матеріалом, процес навчання руховим діям буде вмотивований, триматися на стійкому інтересі.

Інтерес є постійним зусиллям енергії учня, тобто може полегшувати виконання діяльності (коли йому цікаво, не потрібно примушувати себе напружуватися) чи, навпаки, стимулює вольове зусилля, допомагає проявляти терпіння, завзятість, наполегливість, підтримує цілеспрямованість. В основі формування інтересу до занять фізичною культурою лежить принцип побудови педагогічного процесу свідомості й активності учнів. Сутність цього принципу полягає в такому: якщо учень розуміє суть поставленого завдання та зацікавлений у його розв'язанні – то це прискорює хід навчання [18].

Залежно від досліджуваного джерела розвиток інтересу можна систематизувати так:

–Інтерес до знань. Його сутність полягає в отриманні задоволення від процесу оволодіння всіма знаннями, уміннями та навичками певного виду фізичних вправ на уроці фізичної культури.

–Визначаються такі рівні пізнавальних інтересів: нижчий (він же елементарний, для нього характерно увага до фактів, знань, діяльність відбувається за зразками), середній (можна говорити вже про інтерес до взаємозв'язків, є прагнення їх встановлювати самостійно), вищий (учня цікавить теоретична проблема,

проявляється творчий підхід у діяльності з метою дізнатися сутність та розуміти сенс виконуваних дій).

Для розвитку інтересу до занять із фізичної культури використовують такі способи:

1. Навчання, що захоплює: новизна навчального матеріалу; використання яскравих прикладів і фактів у процесі викладу нового матеріалу, історизм, показ практичного застосування знань у зв'язку із життєвими планами й орієнтаціями учнів тощо.

2. Використання нових і нетрадиційних форм навчання: проблемне навчання; евристичне навчання; навчання з комп'ютерною підтримкою; застосування мультимедіа-систем; використання інтерактивних комп'ютерних засобів тощо.

3. Взаємонавчання: рецензування відповідей товаришів; допомога слабшим учням тощо.

4. Участь у дискусіях та обговореннях: відстоювання власної думки; постановка запитань до своїх товаришів й учителів фізичної культури; аналіз особистих пізнавальних і практичних дій тощо [18].

Висновки. Виховувати інтерес до занять фізичною культурою можна кількома способами: 1. Цікаве навчання: новизна навчального матеріалу, використання яскравих прикладів і фактів у процесі введення нового матеріалу, історизм, показ знань, пов'язаних із життєвими планами та напрямками учнів, практичне застосування тощо. 2. Використовувати нові та нетрадиційні форми навчання: проблемне навчання, евристичне навчання, комп'ютерне навчання, використання мультимедійних систем, використання інтерактивних комп'ютерних засобів тощо. Тому усі завдання вчителя фізичної культури –зацікавити учнів предметом, формувати усвідомлення власного здоров'я. Ефективне вирішення рухових завдань можливе лише за усвідомлення дітьми реальної можливості такого впливу на власний організм, що є змістом будь-якої навчальної діяльності.

Отже, за результатами аналізу та систематизації інформаційних джерел, стверджуємо, що вплив умов має комплексний характер, а ще умови мають свій рейтинг. Наприклад,

різниці в інтересах між тими, хто в місті проживає чи в сільській місцевості, немає, однак вік і стать школярів чи студентів суттєво впливають на різницю в інтересах. Також необхідно в контексті мотивації до певної діяльності брати до уваги усю структуру мотиваційної сфери людини, а не зосереджуватися на формуванні однієї частини.

Список використаних джерел

1. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Мотивація до фізичної активності – головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти. URL: <http://www.scinotes.mgu.od.ua/archive/v35/22.pdf>
2. Безверхня Галина Василівна. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-1 класів. Автореферат дис. на здобуття наук. ступ. канд наук з фіз. вих і спорту. Львів, 2004. URL: epositorium.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9847/1/bezverkhnya_g_v.PDF
3. Безверхня Г. В., Маєвський М.І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 2, 2015. С. 28–33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2015_2_6
4. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 1 (21), 2013. С.94-98
5. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2007. № 4. С. 32-38.
6. Збанацький В. «Презентація ініціативи «Нова Українська Школа – простір Здоров'я». Всеукраїнський форум, 2021. URL: <https://phc.org.ua/news/zdorovya-ditey-i-medichna-sluzhba-v-zakladakh-serednoi-osviti>
7. Коваль О. Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*.

Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип.16, 2020. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.32-36>

8. Кручко І.І. Система формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в закладі освіти : Посібник. 2022, 53 с. URL: <https://ed.roippro.pl.ua/bitstream/>

9. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. Кривий Ріг, 2002. 18 с.

10. Малахова Ж. В. (2022). Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 2 (146). С. 83-88. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).18)

11. Мирошніченко В.О. Формування мотивації студентів до фізичного виховання у освітньому процесі аграрних закладів вищої освіти. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 015 «Професійна освіта». Національний університет біоресурсів і природокористування України. Київ, 2022.

12. Озарук В. Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку, 2016. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12070/1/Vasy1%20Ozark.pdf>.

13. Осіпов А. В. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системи неперервної освіти. *Теорія та методика фізичного виховання : науково-методичний журнал*. Харків : ОВС, 2006. № 3 (23). С. 9–12.

14. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2.С. 19–23.

15. Отравенко О.В. Формування особистісного іміджу та мотивації. Подибайло. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2019. №4 (327) травень. Ч. 2. С. 93-103.

16. Розтока А. Особливості добової рухової активності школярів 5–6 класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць...№ 2 (34), 2016. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153585687.pdf>

17. Франків Є.Є., Григус І.М. Мотивація рухової активності школярів. ТМФВ, 2012, № 6. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295983.pdf>;

18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с

Кіндрат П.В., канд. юрид. наук, доцент

Наконечний А.Л., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ

Анотація. У статті розглянуто проблема мотивації учнів до щоденного фізичного самовдосконалення та формування стійкої мотивації до цієї діяльності. Визначено складові чинники побудови мотивації як цілісної психологічної та педагогічної категорії.

Розглянуто різні види мотивів для заохочення учнів до занять фізичною культурою, враховуючи їхні фізичні можливості та підготовку. Зокрема, відмічено оздоровчі, рухомо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, психолого-значущі та виховні мотиви. Особливу увагу приділяється самомотивації як індивідуальному способу мотивації, який базується на внутрішніх переконаннях та цілеспрямованості.

Встановлено, що використання вчителем різноманітних методів мотивації має відповідати його педагогічному стилю та особливостям взаємодії вчителя з учнями у формуванні мотивації.

Запропоновано та обґрунтовано модель мотиваційних заходів, яка включає мотиваційно-переконуючий, навчання та діяльності та особистісно-мотиваційний стимулюючий етапи. Кожен етап

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»