

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

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

передбачає застосування певних методів та форм занять для досягнення оптимального результату у вихованні рухової активності серед учнів.

Ключові слова: мотивація, мотиваційні заходи, фізична культура, фізичне самовдосконалення

Постановка проблеми. Проблематика мотивування учнів середньої школи до підвищення рухової активності обґрунтовується багатьма чинниками. Серед них можна виокремити вимоги нормативно-правових документів що визначають сучасні вимоги до української освіти, дані соціології та медичної статистики, які засвідчують погіршення здоров'я внаслідок зниження рівня рухової активності молоді, а також наукові дослідження, які відмічають потребу у переосмисленні рухового режиму учнів на більш високому та якісному рівні. Орієнтування змісту програми "Фізична культура" для школярів середньої школи на рухову активність з загальнорозвиваючою спрямованістю [3] не призвели до збільшення обсягу рухової активності в добовому розподілі часу. Про що свідчать результати численних емпіричних наукових досліджень щодо стимулюючого впливу фізичної культури на здоров'я.

Висока внутрішня мотивація є ключовим чинником, який стимулює учнів до здійснення саморозвитку та самовдосконалення. А її низький рівень знижує ефективність занять фізичною культурою. Подолання браку внутрішньої мотивації учнів є одним з пріоритетних завдань вчителя фізичної культури та потребує застосування як педагогічних так і психологічних, індивідуальних та колективних, навчальних та позаурочних заходів. Водночас, для досягнення максимального ефекту, мотиваційна діяльність вчителя має слідувати єдиному задуму, а отже потребує попереднього продумування та моделювання. Визначення принципів та етапів моделювання мотиваційних заходів дозволить не лише краще структурувати їх реалізацію, а й забезпечити належне прогнозування та верифікацію отриманих результатів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У контексті актуальності цієї проблеми особливу увагу заслуговують наукові

дослідження, що вивчають формування мотивації школярів до регулярних занять фізичною культурою та фізичним самовдосконаленням [1; 2; 3]. Попри те, що в останні роки було проведено значну кількість досліджень, які висвітлюють можливості мотиваційних чинників та способів їх реалізації у процесі фізичного виховання учнів [1; 4; 5], питання побудови дієвої моделі здійснення мотиваційних заходів щодо щоденних занять фізичним самовдосконаленням залишаються недостатньо освітлені.

Мета дослідження – обґрунтування та перевірка ефективності підходів до моделювання мотиваційних заходів щодо підвищення рухової активності учнів середніх класів загальноосвітніх шкіл.

Методи дослідження. теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних наукової та методичної літератури); емпіричні (спостереження, опитування, анкетування); психологічні; педагогічні (педагогічне тестування, моделювання, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поставши перед потребою заохочення учнів до здійснення щоденної рухової активності, та формування стійкої мотивації до такої діяльності слід розуміти складові чинники побудови мотивації як цілісної психологічної категорії. Мотивація ґрунтується на двох основних категоріях: потреби (які виникають при відчутті фізіологічної або психологічної нестачі) і винагороди (які представляють цінність для індивіда).

Для збудження мотивації до занять фізичною культурою можна використовувати як колективний так і індивідуальний підхід, враховуючи фізичні можливості та підготовку учнів, і базуючись на таких видів мотивів:

- оздоровчі мотиви: поліпшення здоров'я та запобігання захворюванням завдяки фізичним вправам.

- рухомо-діяльнісні мотиви: покращення фізичного стану завдяки фізичній активності, що позитивно впливає на системи організму.

- змагально-конкурентні мотиви: досягнення позитивних результатів у спортивних досягненнях та задоволення від цього.

- естетичні мотиви: бажання виглядати красиво та залишати враження на інших людях.

- комунікативні мотиви: спілкування та взаємодія з іншими під час занять фізичною культурою.

- пізнавально-розвиваючі мотиви: розуміння власного організму та його можливостей через фізичну активність.

- творчі мотиви: розвиток творчої особистості через заняття фізичною культурою та спортом.

- психолого-значущі мотиви: нейтралізація негативних емоцій та покращення психічного стану під час занять.

- виховні мотиви: розвиток навичок самодисципліни та самоконтролю під час занять.

Водночас учені відзначають особливу роль самомотивації для занять фізичною культурою. Адже саме вона сприяє більш активному фізичному розвитку серед учнівської молоді та забезпечує загальне покращення їхнього стану здоров'я та фізичної активності.

Самомотивація – індивідуальний спосіб мотивації, заснований на внутрішніх переконаннях особистості: бажаннях і прагненнях, цілеспрямованості та послідовності, рішучості та стабільності. Для виховання та підтримки високого рівня самостійної мотивації в учнів можна застосовувати:

- афірмації – спеціально підібрані позитивні твердження, які впливають на індивіда на підсвідомому рівні;

- самонавіювання – процес, що має на увазі самостійний вплив особистості на психічну сферу, націлений на формування нової моделі поведінки;

- біографії видатних людей – ефективний метод, який базується на вивченні життя успішних особистостей;

- розвиток вольової сфери – виконання діяльності «через небажання»;

- візуалізацію – дієва методика, заснована на уявному поданні, переживанні досягнутих результатів.

Розробка моделі мотиваційних заходів потребує ґрунтовного розуміння цілей та задач що стоять перед педагогом. Адже педагогічна наука визначає важливість коректного поєднання та реалізації методів мотивації, щоб вони підтримували та доповнювали педагогічний стиль спілкування вчителя з учнями, а не суперечили йому. Дослідження, що стосуються стилю педагогічної підтримки взаємовідносин, загалом є рідкісними. Одне експериментальне дослідження виявило, що сприйняття учнями стилю підтримки взаємовідносин з вчителем було позитивно пов'язано із впевненістю у вчителів та задоволенням [5].

Ставлячи за мету впровадження засобів фізичного виховання в повсякденний побут учнів було запропоновано здійснювати мотиваційні заходи в три етапи: мотиваційно-переконуючий, навчання та діяльності та особистісно-мотиваційного стимулювання (рис. 1).



рис. 1 Модель здійснення мотиваційних заходів до здійснення щоденного фізичного самовдосконалення учнів

Мотиваційно-переконуючий етап передбачав створення комплексу взаємопов'язаних мотивів під час уроків фізичного виховання та виховних годин. Він передбачав спонукати учнів провести самоаналіз свого рухового режиму дня, порівняти його з об'єктивно необхідною нормою для їхньої вікової групи, розкрити інтерес до різних форм і методів фізичного виховання, підсилити свідомість щодо потреби дбати про збереження і зміцнення власного здоров'я, а також сформувати розуміння відповідальності за стан власної фізичної підготовленості.

На цьому етапі можуть застосовуватись як групові, так і індивідуальні форми занять, таких як бесіди, розповіді про фізичну довершеність і духовну стійкість запорізьких козаків, богатирів, які були відзначені у билинах, народних піснях. Також використовуються методи, такі як перегляд відеоматеріалів, вікторини для визначення рівня засвоєння теоретичних знань і внесення відповідних коректив, проведення тренінгів, рольових ігор, презентацій, а також залучення дітей до пошукової роботи, щоб зібрати інформацію з літературних джерел про роль рухової активності в життєдіяльності героїв творів та їхніх сучасників.

Етап навчання та діяльності може бути спрямований на привчання учнів до використання фізичної культури та виконанні різноманітних фізичних вправ в їхньому щоденному житті. З цією метою можуть бути проведені оздоровчі заходи протягом навчального дня в школі, такі як гімнастика перед уроками, динамічні хвилини, паузи та рухливі перерви. Хорошим підґрунтям можуть слугувати моделі розроблені на основі імітаційних, загальнорозвиваючих та відновлювально-профілактичних вправ, а також танців; рухливих та народних ігор, які проводяться із пісенно-речитативним та музичним супроводом.

Ефективним способом мотивування учнів до щоденної рухової активності може бути їх залучення до занять в оздоровчих та спортивних гуртках, де створюються ситуації успіху, що слугують стимулом для підвищення рухової активності учнів.

Етап особистісно-мотиваційного стимулювання має сприяти залученню учнів до самостійних занять руховою активністю, що включають в себе ранкову гігієнічну гімнастику, виконання домашніх завдань з фізичного виховання, рекомендованих вчителями фізичної культури та особистісно-орієнтованих комплексів фізичного самовдосконалення. Одночасно проводився самоконтроль рухової активності школярів.

Ефективність впровадження запропонованої моделі можуть гарантувати такі форми діяльності як: виховні години на мотиваційно-переконуючому етапі; оздоровчі заходи в режимі навчального дня та позакласні заходи на етапі навчання та

діяльності; індивідуальна робота на етапі особистісно-мотиваційного стимулювання. Водночас впровадження запропонованої моделі має базуватись на принципах:

- гуманізації, що передбачає врахування інтересів школярів під час педагогічної підтримки;
- доступності та індивідуалізації, що розширює руховий досвід учнів через оздоровчі заходи та виконання домашніх завдань з фізичної культури;
- наступності та безперервності, що спрямовується на пробудження внутрішнього задоволення від занять через взаємодію усіх форм фізичного виховання;
- міжпредметних зв'язків, яке забезпечує інтеграцію навчальних тем природничих дисциплін із фізичним вихованням;
- переконання та самостійності, що реалізується шляхом аналізу теоретичних знань, добових норм рухової активності, стану фізичної підготовленості та системи домашніх завдань.

Визначальною особливістю запропонованої моделі здійснення мотиваційних заходів є циклічність її функціонування. На вчителя покладено обов'язок здійснювати регулярний контроль за ефективністю впровадження програми та, за необхідності, вносити корективи в поставлені цілі та систему мотиваційних чинників що застосовується. Здійснення контролю може відбуватись шляхом:

- регулярної перевірки рівня фізичної підготовленості учнів;
- організації систематичного анкетування серед учнів;
- проведення опитувань серед батьків учнів.

Останній вид контролю, на нашу думку, є найбільш корисним, оскільки сприяє додатковому залученню членів сім'ї учня як мотиваційного чинника у здійсненні фізичного саморозвитку.

Висновки. Формування у учнів стійкої мотивації до виконання вправ орієнтованих на щоденне фізичне самовдосконалення – це комплексне і трудомістке завдання яке потребує від вчителя фізичного виховання застосування не лише педагогічних, а й психологічних навичок, розуміння індивідуальних особливостей учнів, а також їх взаємодії в колективі (класі). Для успішної реалізації даного завдання слід

систематизувати мотиваційні чинники у відповідності до моделі здійснення мотиваційних заходів та реалізовувати її у декілька етапів.

Запропонована модель дозволяє ефективно формувати та розвивати мотивацію учнів шляхом: упорядкування послідовності залучення учнів до мотиваційних заходів на різних етапах; проведення регулярного контролю досягнутих результатів; залучення оточення учня до розвитку мотивації щодо щоденного виконання фізичних вправ.

Список використаних джерел

1. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2016. 22 с.
2. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 4. С. 51–52.
3. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фіз. вих. і спорту*. 2006. № 4. С. 20–27
4. Escriva-Boulley, G., Tessier, D., Ntoumanis, N., & Sarrazin, P. (2018). Need-supportive professional development in elementary school physical education: Effects of a cluster-randomized control trial on teachers' motivating style and student physical activity. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(2), 218.
5. Sparks, C., Lonsdale, C., Dimmock, J., & Jackson, B. (2017). An intervention to improve teachers' interpersonally involving instructional practices in high school physical education: Implications for student relatedness support and in-class experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(2), 120-133.

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»