

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 БОРОТЬБІ.....	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

Семенович С.В., доцент

Яремчук В.Д., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. У статті наголошено на важливості проблеми формування у школярів інтересу до фізичної культури на сучасному етапі. Відзначено особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації школярів до занять фізичною культурою. Виявлено найбільш ефективні форми і засоби формування у школярів інтересу до фізичної культури на сучасному етапі.

Ключові слова: фізична культура, мотивація, інтерес, сучасні школярі.

Постановка наукової проблеми. Проблема підвищення інтересу в школярів до фізичної культури в умовах сучасної освітньої системи України є досить актуальною і обумовлена тим, що у нашого суспільства є потреба у вихованні здорового покоління молоді. Один з варіантів вирішення цієї проблеми - це розвиток фізичної культури саме за рахунок загальноосвітніх навчальних закладів, і головне - в процесі навчання учні не повинні бути пасивними об'єктами впливу. Необхідно, щоб вони самі проявляли активність та інтерес до фізичної культури. У зв'язку із цим перед учителем стоїть завдання усіма наявними в його розпорядженні способами й засобами забезпечити високу ініціативу учнів, щоб вони відчували інтерес до занять фізичною культурою, прагнули розвивати необхідні для цього фізичні й психічні якості й одержували задоволення від уроків фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про значення фізичної культури у розвитку та вихованні сучасних школярів говорили багато дослідників (Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна, Б.М. Шиян, О.Д. Дубогай та інші). В.С. Бикова, М.І. Саєнко та ін.) відзначали, що інтерес школярів до занять фізичною культурою знижується, насамперед, за рахунок того, що традиційна система навчання в школі не враховує індивідуальні особливості кожного

учня. А це, на думку О.Д. Отрошко, Є.К. Столітенко та ін., веде до зниження інтересу учнів до занять фізичною культурою та до погіршення здоров'я підростаючого покоління. На необхідності цілеспрямованого формування у школярів інтересу до фізичної культури у закладах середньої ланки вітчизняної освітньої системи наголошували Г.В.Безверхня, Н.Я. Бондарчук, В.І. Захожий, І.С. Ячнюк та ін.

Мета дослідження – визначити умови формування у школярів інтересу до фізичної культури на сучасному етапі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основною метою політики Української держави у сфері фізичної культури є оздоровлення населення, формування у нього здорового способу життя, а також виховання здорової й фізично розвиненої молоді. У цих умовах істотно підвищується статус фізичної культури як навчальної дисципліни і як важливого компонента цілісного розвитку особистості сучасного учня. Покращення матеріальної бази для занять фізичною культурою, збільшення кількості уроків з фізичної культури, підвищення рівня вимог до виконання навчальних нормативів – це варіанти, засновані на екстенсивному підході, які, залишаючись значимими факторами, все ж не придатні для вирішення цієї проблеми на соціально прийнятному рівні, оскільки при зміні зовнішніх умов фізкультурної діяльності залишається поза полем зору індивідуальна своєрідність освітніх можливостей і потреб особистості [3, 39].

Розвиток інтересу до фізичної культури у більшій мірі формується на основі мотивації, яка пов'язана із глибокими внутрішніми механізмами становлення особистості учнів. Мотивація - це процес, який запускає, орієнтує і підтримує зусилля учня, спрямовані на виконання навчальної діяльності. Це складна, комплексна система, утворена мотивами, цілями, реакціями на невдачу, наполегливістю й установками учня [2, 18].

Мотивація школярів може бути зовнішньою та внутрішньою. І важливо відзначити саме внутрішню мотивацію у розвитку інтересу до фізичної культури. Вона виникає тільки тоді, коли зовнішні мотиви й цілі відповідають можливостям учня, коли вони

є для нього оптимальними, не занадто важкими й не дуже легкими, і коли власне сам учень розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає у нього натхнення успіхом, бажання продовжувати заняття за власною ініціативою, тобто внутрішню мотивацію й інтерес. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли школяр відчуває задоволення від самого процесу й умов занять, від характеру взаємин з педагогом, членами колективу під час цих занять. Інтерес є постійним каталізатором (підсилювачем) енергії людини: він або полегшує виконання діяльності, або стимулює вольове зусилля, допомагає проявляти терпіння, заповзятість, наполегливість, сприяє цілеспрямованості. На заняттях фізичною культурою необхідно, щоб школяр брав відповідальність за результати занять на себе й пояснював свої невдачі не відсутністю в нього певних здібностей, а недостатністю власних зусиль. Тільки в такому випадку успішно формуються внутрішня мотивація й інтерес до занять фізичною культурою [7, 48].

Водночас, для учня потрібно підбирати індивідуальні, доступні йому й прогресуючі показники, а також посильні вправи, завдання, вимоги, які виступатимуть оптимальними режимами мотивації. Кожного учня необхідно зорієнтувати на доступний і підходящий для нього результат, досягнення якого має сприйматися ним й оцінюватися вчителем, однокласниками, батьками як успіх, як перемога школяра над собою.

Наприклад, при формуванні й розвитку інтересу учнів до фізичної культури доцільно пояснювати не тільки техніку вправи, але й особливості й необхідність активного способу життя, фізичної активності. Так, для чого необхідно виконувати стрибки – для зміцнення м'язів, розвитку координації рухів, уміння орієнтуватися в просторі тощо [1, 13].

Для успішного формування мотивації також необхідно підбирати учням доступні вправи й завдання з урахуванням вікових особливостей, і у той же час - із поступовим ускладненням таких завдань і вправ, що стимулюватиме інтерес до занять. При вивченні складної вправи – їй слід приділяти кілька занять. При цьому

необхідно застосовувати індивідуальний підхід до учнів, адже усі вони засвоюють техніку виконання вправи в різному темпі. Школяру, який легко і швидко її засвоїв, можна запропонувати удосконалювати цю вправу з різних вихідних положень. Або ж попросити його допомогти слабкому учню в освоєнні техніки виконання досліджуваного руху й постаратися пояснити своїм підопічному, чому в нього цей рух не виходить.

Виконавши завдання, кожному учням слід за допомогою вчителя оцінити своє виконання. І обов'язково, за будь-якого результату, їх повинне чекати схвалення, підбадьорення з боку вчителя. Аналіз і самоаналіз виконаних технік вправ допомагає учням визначити, де вони зробили помилки, як можна виправити ці помилки при виконанні завдання, а також відзначити успіхи у виконанні елементів вправи. За цієї умови формується у свідомості школярів зв'язки між досягнутим результатом і своєю активною діяльністю [1, 14].

Гра вважається основним засобом при формуванні позитивного інтересу учнів до фізичної культури. Учитель може використовувати різноманітні ігрові комплекси, які включають рухливі ігри, естафети, вправи змагального характеру тощо. За правильної організації ігор та ігрових вправ вони завжди приносять дітям приємні емоції, створюють гарний настрій, дають можливість для реалізації особистої активності й ініціативи. А це, природно, підвищує інтерес до фізичної культури як предмету [4, 32].

У процесі формування рухових навичок і розвитку фізичної активності мотивація учнів проявляється залежно від властивостей їхньої нервової системи. Рухові якості більш розвинені у дітей зі слабкою нервовою системою, а ігрова й змагальна діяльність - у дітей із сильною нервовою системою. Крім того, на розвиток мотивації впливають такі фактори як середовище навчання, наявність матеріально-технічного забезпечення занять, а іще - інтерес до фізичної активності в сім'ї школяра. Сім'я відіграє важливу роль у залученні дитини до спорту із самого дитинства. Якщо батьки упускають цей момент, виникають труднощі в

наступному навчанні. В учня за рахунок цього не формується системний підхід до занять фізичною культурою й спортом [6, 42].

Важливе значення для формування інтересу школярів до фізичної культури мають спортивні змагання. Їхньою метою є залучення учнів у коло спортивних занять. Причому важливо, щоб вони виконували фізичні вправи і вдома, і в складі спортивної шкільної команди. Спортивні змагання сприяють підвищенню рівня фізичної підготовки учнів. Беручи участь у складі команди на різних спортивних змаганнях, школярі починають краще розуміти один одного, надають один одному підтримку й допомогу, стають дружнішими [5, 18].

Екскурсії та походи також є цікавою формою розвитку інтересу школярів до фізичної культури. Такого роду заходи організовуються вчителями з фізичної культури, у деяких випадках до них приєднуються батьки учнів. Екскурсії й походи, як правило, проводяться у прилеглий місцевості. Україна – мальовнича країна, в усіх її регіонах є багато цікавих місць; крім того, ці заходи проводяться пішки, що сприяє загальному фізичному розвитку школярів; також можна давати учням і відомості про їх рідний край, тобто, включати елементи патріотичного виховання. Прогулянки можуть здійснюватися з метою відпочинку на природі [8, с. 356].

Слід також зауважити, що інтереси учнів до занять фізичною культурою бувають різними. Це й прагнення зміцнити здоров'я, сформувати поставу, це й бажання розвинути рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчаток при цьому можуть бути різними: дівчатка часто думають про гарну фігуру, гнучкість, витонченість рухів і ходи, рідше - про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики ж хочуть розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність. Підтримка інтересу й цілеспрямованості у школярів обох статей багато в чому залежить від того, чи відчують вони задоволення на уроці фізичної культури, і чи формується у них задоволеність заняттями фізичними вправами [1, 14].

Головними причинами падіння задоволеності уроками фізичної культури багато дослідників називають відсутність емоційності уроку, нецікаву подачу виконуваних вправ, мале або надмірне фізичне навантаження, погану організацію уроку. Тому незадоволені уроками учні ходять на них лише заради оцінки й для запобігання неприємностей. А ось учні, які відчують стан задоволеності на уроках, працюють на них заради свого фізичного удосконалення.

Крім задоволеності власне уроком, у школярів є ще й ставлення до фізичної культури, як до навчального предмета, яке характеризується, з одного боку, розумінням значимості цього предмету, а з іншого боку - очікуванням того, що на уроках можна задовольнити свої інтереси, потреби в руховій активності. Коли учень відчуває стан задоволеності, відбувається й формування позитивно-активного ставлення до фізичної культури [7, 51].

Висновки. У підсумку відзначимо, що інтерес учнів до фізичної культури залежить від багатьох факторів. І цей інтерес в учнів зростає, коли в короткий проміжок часу вчитель та учень домагаються зрушень у навчанні фізичним вправам. У результаті це сприяє розвитку внутрішньої мотивації, цілеспрямованості й витривалості учня. Щоб сформувати впевненість і виникнення у школярів інтересу до фізкультури, педагог повинен: створити довірчу атмосферу між собою та школярем; мати зацікавленість у досягненнях школярів, а також мати авторитет серед них; зауважувати індивідуальність кожного учня й зацікавити його, спираючись на інтереси, які вже є у школяра; забезпечити зрозумілість і визначеність діяльності, яку виконують учні; зробити так, щоб учень відчув просування вперед.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11х класів : автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2004. 23 с.
2. Бондарчук Н. Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у

процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. С.17-22.

3. Захожий В. Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. Луцьк : вид-во ВНУ, 2010. № 1 (9). С. 38-40.

4. Недзельська В. І. Гра як засіб формування позитивного інтересу учнів до фізичної культури. *Фізичне виховання в школах України*. 2017. № 2. С. 31-32.

5. Отрошко О. Шляхи підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою та спортом. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні досягнення в освіті та вихованні»*. Тернопіль, 2016. 59 с.

6. Столітенко Є. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5-7 класів. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 3. С.40-44.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. 272 с.

8. Ячнюк І. Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах»*. Дніпропетровськ: вид-во ДДУ, 2015. С. 385-387.

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

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

ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ

Анотація. Глобальна популяризація спорту та величезні інвестиції в сучасний спорт часто спонукають спортсменів до вживання заборонених препаратів, тобто наркотиків, анаболічних стероїдів, діуретиків тощо. Стаття піднімає важливу тему використання заборонених речовин і методів допінгу (кров'яний,

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»