

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

6. Поплавський ЛЮ. Баскетбол. Підручник для здобувачів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз.вих., фахівців у галузі спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. 448с.

Шелюк В.О., канд. філос. наук, професор
Токар О.А., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Анотація. У статті розкрито питання формування мотивації до занять фізичними вправами у здобувачів загальних закладів середньої освіти. Проаналізовано сучасний стан рухової активності учнівської молоді та вплив занять з фізичного виховання на їх фізичний стан. Охарактеризовано сучасні тенденції в системі фізичного виховання для мотивації до занять фізичними вправами здобувачів середньої освіти. Визначено причини відсутності мотивації до відвідуваності занять з фізичного виховання. Запропоновано нові підходи до вирішення даної проблеми.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, учнівська молодь, фізичні вправи.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я людини. Метою фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є формування фізичної культури особистості і здатність реалізовувати її в навчальній діяльності.

Заняття фізичними вправами є формою самовираження і самоствердження учня, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значущі пріоритети. Особливо важливим є визначення пріоритетів, які б допомогли залучити учнівську молодь до систематичних занять фізичними вправами [1].

В останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах середньої освіти спостерігається тенденція до зниження

обсягу рухової активності учнів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану (І. Боднар, О. Ярмошук та ін.). Ситуацію погіршує ще й те, що традиційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість учнів до систематичних занять фізичними вправами. Істотна роль у підвищенні мотивації до використання засобів фізичної культури у загальних закладах середньої освіти належить вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [2].

Враховуючи негативну динаміку показників фізичного стану здоров'я та рухової активності здобувачів середньої освіти, особливої цінності набувають дослідження питання сучасних підходів формування мотивацій у учнівської молоді до активних занять фізичними вправами.

Аналіз літературних джерел та досліджень свідчать про різні підходи вирішення даної проблеми: переосмислення змісту фізкультурної освіти (Т. Ю. Круцевич, В. М., Платонов; Б. М. Шиян; О. Л. Благій; Н. В. Москаленко; І. В. Хрипко); удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти і педагогічної підготовки спеціалістів (О. Ц. Демінський, Ю. Д. Железняк, С. Є. Єрмаков, Г. М. Максименко, та ін.); підвищення рівня соматичного здоров'я в результаті запровадження контролю функціонального стану організму в процесі з фізичного виховання (С. Г. Кікіашвілі, Т. В. Глазун) та ін. [1].

У процесі вивчення наукової літератури виявлено протиріччя між науково-обґрунтованою необхідністю формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами, з одного боку, і недостатньою реалізацією цього завдання у загальних закладах середньої освіти(ЗЗСО), з іншого.

Фізичний стан педагога так чи інакше позначається на навчальній діяльності та здоров'ї учнів загалом, тому одним з завдань фізичного виховання у ЗЗСО є виховання у учнів стійкого інтересу, потреби та звички до систематичних занять фізичними вправами. Тому особливої уваги потребують аналіз причин недостатньої рухової активності, вивчення мотивів і інтересів,

мотиваційних стимулів - чинників, що впливають на формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів педагогічних спеціальностей, а також визначення шляхів її формування [3].

Виклад основного матеріалу. Сьогодні спостерігається слабкий інтерес та відсутність потреби в учнів до занять фізичною культурою та спортом, зокрема це стосується і старшокласників [5]. У структурі мотиваційної сфери студентів домінують мотиви, що віддають перевагу заняттям фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я з низькою орієнтацією на навчальні досягнення. Перевага у свідомості учнів необхідності занять фізичною культурою поєднується одночасно із низькою рухливою активністю під час проведення дозвілля та слабкою самоорганізацією свого розпорядку дня.

Успішна навчальна діяльність багато в чому, залежить від задовільного стану здоров'я, ряду рухових і психофізіологічних показників розвитку організму, стійкості до нервово-емоційних напружень й забезпечення високого рівня особистої фізичної культури, що характеризується достатньою мотивацією та готовністю до фізичного самовдосконалення [3]. Тому для досягнення оптимального рівня гармонійного розвитку, який включає в себе набуття спеціальних знань фізкультурної освіти, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати в учнів інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя.

Відомо, що формування мотивації сповільнюють:

- емоційна бідність навчального матеріалу, що викладається;
- невисока компетентність педагога;
- зайва повторюваність тих самих прийомів або засобів одного порядку;
- відсутність оцінки, недоброзичливе відношення учителя до студентів (сарказм, глузування, докір, погроза, нотація);

- прийоми спонуки (покарання, необґрунтована вимога, прискіпливість) [4].

Дієвими заходами підвищення рухового режиму молоді можуть бути ті, що базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [2].

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [18]. Для збільшення інтересу учнів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення їх і вчителів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також теоретичних занять. Крім того, слід подолати формальність занять з фізичної культури та спорту. Важливо оптимізувати розклад занять, формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання [5].

Інтереси до занять видами рухової активності також можуть відрізнятися не тільки в окремих регіонах, але і в сусідніх заклад вищої освіти. Нав'язування обов'язкових видів рухової активності, що не є популярними у студентів, викликає негативні емоції, зниження інтересу до занять, небажання їх відвідувати й призводить до відсутності оздоровчого ефекту в процесі фізичного виховання. Базовий компонент програми має коректуватися за своїм змістом залежно від культивованих видів спорту за умови, що більшість учнів їх підтримують, від їхніх інтересів, які з'ясовуються шляхом опитування. В одних закладах середньої освіти популярними видами серед школярів можуть бути спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол), в інших - різновиди оздоровчого фітнесу (аеробіка, роуп-скіппінг, бодібілдинг тощо).

Ефективність формування мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами студентів забезпечується рядом зовнішніх та внутрішніх організаційно-педагогічних умов. Зовнішні умови створюють особливе освітнє середовище, що забезпечує цей процес та внутрішні - зумовлені власним потенціалом студента. До зовнішніх умов належать наступні [3]:

- ✓ розробка змісту теоретичного, методичного і практичного матеріалу; побудова змісту занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних, психологічних, фізіологічних особливостей, особистісних інтересів студентів, їхніх здібностей і потреб;
- ✓ використання популярних та ефективних засобів і методів, що забезпечують комплексне засвоєння знань і підвищення рухової активності;
- ✓ проведення протягом періоду навчання вивчення мотивів занять фізичними вправами, відстеження їх змін;
- ✓ створення професійно-креативного середовища задля формування мотивації молоді до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- ✓ формування у студентів методичних знань, навичок і вмінь з організації самостійних занять засобами фізичних вправ, створення умов для фізичного самовдосконалення;
- ✓ забезпечення соціальних та дидактичних принципів у процесі фізичного виховання, гігієнічних вимог та безпеки місць занять у поєднанні з факторами здорового способу життя;
- ✓ реалізація індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів педагогічних спеціальностей;
- ✓ створення системи об'єктивного контролю у процесі фізичного виховання тощо;
- ✓ застосування пропаганди здорового способу життя та рухової активності;
- ✓ організація фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних змагань, свят, вечорів, конкурсів та інших заходів з метою активної участі у спеціально-організованій руховій активності молоді;

✓ створення системи заохочення та введення додаткових стимулів для активізації систематичної рухової активності студентської молоді у процесі навчання.

Внутрішні умови залучають індивідуальні та особисті потенційні можливості людини, що пов'язані з вольовою, емоційною поведінкою і інтелектуальною сферами.

Аналіз мотивації учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та вивчення практичного досвіду дозволили визначити основні шляхи формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами, під якими розуміють обставини, що сприяють побудові освітнього процесу фізичного виховання з урахуванням потреб, інтересів, можливостей старшокласників, їхньої готовності до систематичного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності [5].

Про те незважаючи на численні наукові розробки, до нинішнього часу не визначено критеріїв оптимальних умов організації системи фізичного виховання учнів в умовах сьогодення.

Висновки. Отже, одним із основних завдань фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами та стійкої потреби у руховій активності. З цією метою важливо оптимізувати розклад занять, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання. Тому розроблення сучасних тенденцій у процесі фізичного виховання учнів дасть можливість підвищити рівень рухової активності та ефективність занять фізичного виховання, а також покращити рівень фізичного здоров'я здобувачів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Авксентьева Т.А. *Формування моральної свідомості учнів вищих педагогічних навчальних закладів* [дисертація]. Тернопіль, 2005. 164 с.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної

культури і спорту. *Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури*. Умань: УДПУ, 2003, 52 с.

3. Гребняк МП., Рыбковский АГ. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання учнів: Навч. посібник. Донецьк: ДонНТУ, 2006. 390с.

4. Драгнев ЮВ. Формування культури здоров'я учнів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія. Луганськ: ЛНУ імені Лесі Українки; 2009. 272 с.

5. Євтух МІ, Григус ІМ. Поліпшення функціонального стану учнів за допомогою запропонованої методики оздоровлення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012.С.34-37.

6. Кібальник ОЯ. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009;2:42-6.

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Бойко А.В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. У статті проаналізовано моделі періодизації, як використовуються у дзюдо. З'ясовано, що у своїй роботі тренери освоюють різні альтернативи планування та періодизації і використовувати їх як орієнтири для створення стратегій, що відповідають їх конкретним потребам, завжди дотримуючись наукових принципів тренування і, як наслідок, раціонального розподілу навантажень.

Ключові слова: періодизація, дзюдо, тренування, результати.

Постановка проблеми. Високоінтенсивний, переривчастий характер дзюдо вимагає швидкості, потужності та сили для виконання безлічі захисних і атакуючих прийомів боротьби в партері та стійці. Елітні спортсмени дзюдо часто змагаються у кількох поєдинках протягом одного змагального дня, причому кожен поєдинок не повинен перевищувати 5 хвилин. Тому фахівці з

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»