

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 13

РІВНЕ – 2022

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2022. Випуск
13. 142с.**

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

Бутенко Т.В. МОТИВАЦІЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	5
Василюк В.М., Антонюк П., Григорович О. ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА РІВНІ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД.....	12
Василюк В.М., Янкавс Ю., Григорович О. ОРГАНІЗАЦІЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	22
Власюк Г.І. ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА АВТОРИТЕТУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
Давидюк І.В. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКИХ ТУРІВ НА ТЕРЕНАХ РІВНЕНЩИНИ.....	43
Дутчак В.В. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	49
Ковальський В.В., Коблюк Н.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ДЮСШ.....	54
Миронюк В.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	60
Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ.....	69
Чалій Л.В, Репегуха Б.М. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	76

Шелюк В.О., Літвінчук С.О. ОБГРУНТУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	83
Ярмошук О.О., Бобчук А. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕРФІНГІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	92
Ярмошук О.О., Корохова А. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	107
Ярмошук О.О., Михальчук О. НОВІТНІ ФОРМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ.....	115
Ярмошук О.О., Дідух Н. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	124
Семенович С.В. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ	137

Бутенко Т.В.

МОТИВАЦІЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анотація. У дослідженні мотивацію активності студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами визначено як потребу в спортивній і духовній (культурній) діяльності, у реальних її продуктах, а також у специфічних соціальних відносинах.

Студентська молодь досить зацікавлена в аспекті естетики й краси людського тіла та досконалості рухів, що зумовлює особисте сприйняття своєї особистості через фізичний стан як гармонію тілесного та духовного розвитку. Усе це створює ефективні передумови для залучення студентів до занять спортом і фізичною культурою.

Ключові слова: мотивація, інтерес, самостійні заняття, фізичне виховання, студенти, фізичні вправи.

Постановка наукової проблеми. Фізичне виховання студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства відображає нові підходи до формування особистості. Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Із розвитком та вдосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах велике значення має виховання в студентів позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами [1; 3; 5].

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива частина у формуванні здорового способу життя. Поряд із розвитком і подальшим удосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами.

Одним з ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді є виконання фізичних вправ. За результатами досліджень у галузі медико-біологічних і педагогічних наук фізичні вправи – найпотужніші засоби, здатні забезпечити не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток

функцій і систем організму людини. Потрібно зазначити, що поряд із цим однією з актуальних проблем навчального процесу у вищих навчальних закладах є формування позитивних мотивів до фізичного виховання й спорту.

Заняття фізичними вправами здійснюється під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Це потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

Аналіз досліджень та публікацій. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів, проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді [6; 7; 8].

Тому гостро постає проблема формування в студентів мотивації та стимулів до самостійних занять фізичними вправами, адже це є важливою передумовою фізичної підготовленості й гармонійного розвитку студентської молоді [3; 5; 6; 7].

На жаль, аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що тлумачення самої сутності термінів «мотив» і «мотивація» залишається остаточно не розв'язаною проблемою. Однак ні педагогічні, ні психологічні її аспекти не розкриті повною мірою. Залишається значна кількість нез'ясованих питань що стосуються психологічних механізмів формування мотивації в студентів до самостійних занять фізичною культурою. Отже, наявні в літературі дані, на наш погляд, дають змогу отримати уявлення про процес формування мотивів, про мотивацію, яка зумовлена біологічною потребою особистості та виявляється у вигляді необхідності, потягу. Однак можливість ефективного управління процесом формування мотивів із зовні трактується неоднозначно.

Водночас продовжується дискусія щодо сутності стимулів, їх співвідношення з мотивами та інтересами навчання, ролі й місця стимулів у навчальному процесі. Не достатньо вивченою залишається проблема зв'язку стимулів та ефективності

педагогічної діяльності, можливість використання стимулів у формуванні стійкої мотиваційної сфери в студентів щодо самостійних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами та визначити мотиваційні чинники в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення нормативних документів із фізичного виховання; педагогічні спостереження; анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивація (від латин. «movere») – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного й психологічного плану, який керує поведінкою людини, визначає тенденцію, організованість, активність та стабільність; здібність людини через працю задовольняти свої потреби.

Мотив і мотивацію В. Вілюнас [2] називає внутрішнім складником дії, складним механізмом, що поєднує вплив зовнішніх для особистості чинників діяльності з внутрішніми властивостями й можливостями людини.

У цьому контексті Є. Ільїн [4] розглядає мотивацію як детермінацію, що реалізується через психіку та характеризує мотиви як внутрішні спонукання до діяльності, що визначає спрямованість діяльності людини, її ставлення до конкретної справи. Розрізняють такі види мотивації, як зовнішня (екстринсивна) – не пов’язана зі змістом конкретної діяльності, але обумовлена зовнішніми за ставленням до суб’єкта обставинами; внутрішня мотивація (інтринсивна) – пов’язана не із зовнішніми обставинами, а із самим змістом діяльності; позитивна мотивація сформована на позитивних стимулах; негативна – на негативних; стабільна мотивація – на потребах людини, оскільки не потребує додаткової допомоги; нестабільна потребує додаткової допомоги.

При виборі видів спорту або фізичних вправ у більшості студентів відсутня чітка та аргументована мотивація. Переважно цей вибір відбувається випадково, спонтанно (за компанію з товаришами, більш зручний розклад занять або приємний

викладач), рідко буває зацікавленість до конкретного виду спорту або розуміння необхідності виконання фізичних вправ.

Основні види мотивації: а) зміцнення здоров'я, виправлення недоліків фізичного розвитку; б) покращення функціональних можливостей організму; в) підготовка до майбутньої професійної діяльності, оволодіння життєво необхідними вміннями та навиками; г) активний відпочинок; г) досягнення найвищих спортивних результатів.

Актуальну мотивацію до самостійної діяльності в студентів формують комплекс мотивів і ситуативні чинники, утворюючи її процесуальний та результативний компоненти. Саме ставлення, пізнавальний інтерес, усвідомлена потреба, пізнавальна активність визначають динамічну готовність студентів до реалізації власних можливостей у різних видах самостійних занять і є показником сформованості мотивації до фізичного вдосконалення.

Форми самостійних занять фізичними вправами визначаються їх метою та завданнями. Існують три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття.

Розрізняють об'єктивні й суб'єктивні чинники, які визначають потреби, інтереси та мотиви залучення студентської молоді у фізкультурно-спортивну діяльність. До об'єктивних чинників належать стан матеріально-спортивної бази; організація навчального процесу з фізичної культури й зміст занять; рівень вимог навчальної програми; особистість і діяльність викладача фізичної культури; фізичний розвиток та рухова підготовленість; стан здоров'я студентів, які займаються; частота проведення занять, їх тривалість й емоційність; успішність діяльності та ступінь задоволення від занять фізичною культурою.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних чинників, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, а також саме ставлення студентської молоді до фізичної культури.

Для нашого дослідження найбільш цікаве питання мотивації фізичного вдосконалення студентської молоді, їхнього ставлення до навчально-фізкультурної діяльності. Проведено анкетування

серед студентів I–IV курсів психологічного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, щоб визначити мотиви до самостійних занять фізичними вправами та вплив суб'єктивних чинників на формування мотивів, які спонукають студентів до самостійної діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Вплив суб'єктивних чинників на формування мотивів, які спонукають студентів до самостійної діяльності фізичними вправами, %

Суб'єктивний чинник	Курс			
	I	II	III	IV
Задоволення	57,8	50,1	43,5	16,8
Відповідність естетичним запитам	51,7	42,3	30,4	21,9
Розуміння особистої значущості занять	37,6	24,0	17,5	8,3
Розуміння значущості занять для колективу	34,0	22,8	14,1	9,6
Розуміння суспільної значущості занять	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовне збагачення	13,2	10,4	5,6	3,1
Розвиток пізнавальних здібностей	12,9	9,8	7,1	6,2

Результати анкетування, наведені в табл.1, свідчать про закономірне зниження впливу всіх факторів у мотиваційній сфері студентської молоді від молодших курсів до старших.

Суттєва причина психологічної переорієнтації студентів – підвищення вимог до фізкультурно-спортивної діяльності. Студенти старших курсів більш вимогливо оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, а також їх зв'язок із професійною підготовкою.

Аналіз даних табл. 1 засвідчує та викликає велике занепокоєння, що студенти в самостійній діяльності фізичними вправами недооцінюють духовне збагачення й розвиток пізнавальних здібностей. Усе це пов'язано зі зниженням освітньо-

виховного потенціалу занять і заходів, приділенням більшої уваги нормативним показникам фізкультурно-спортивної діяльності, обмеженістю діапазону педагогічних дій.

Самостійні заняття – це система організації занять фізичними вправами, яка обумовлена завданням та їх змістом, необхідним для життєдіяльності людини. Вони можуть проводитись у будь-яких умовах, у різний час і включати завдання викладача, тренера або проводитися за самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Настанова на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження та аналіз своєї діяльності активізує студентів, які займаються фізичними вправами.

У процесі формування в молоді, яка навчається, умінь самостійно займатися фізичними вправами запропоновано вправи для самостійного виконання лише після того, як їх добре засвоєно в присутності викладача або тренера. Доведено до свідомості студентів, що досягти помітних результатів можливо за умови довготривалих і наполегливих тренувань; ознайомлено їх із методами контролю власних дій та оцінювання правильності виконання; сформовано вміння організації й методики самостійної діяльності; їхню роботу спрямовано не лише на всебічний розвиток, а й на професійний зміст занять.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результати дослідження засвідчили, що мотивація та цілеспрямованість студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами досить низька й відбувається закономірне зниження впливу всіх факторів у мотиваційній сфері від першого до четвертого курсів. Виходячи із зазначеного, очевидно, що важливими для покращення такої ситуації є знання та усунення

причин, які ускладнюють можливість здійснювати рухову активність оздоровчого спрямування після закінчення занять.

Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

У перспективі доцільно розробити зміст самостійних занять фізичними вправами студентів залежно від їхніх інтересів і потреб.

Список використаних джерел

1. Декерс Л. Мотивация, Теория и практика. М. : Гросс Медиа, 2007. 637 с.
2. Вілюнас В. К. Психологические механизмы поведения человека. М. : Педагогика, 1990. 76 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. К. : Либідь, 2002. 303 с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2000. 286 с.
5. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих навчальних закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Х., 2003. 20 с.
6. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Вип. 24. За ред. С. С. Єрмакова. Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2001, С. 15–24.
7. Романова В. І., Леонова В. А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. рек. Рівне : ППДМ, 2009. 165 с.
8. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. 860 с.

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 2021 рік, 19-20 травня 2022 р.

Випуск 13

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, 2022. Випуск 13.
142с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»