

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, 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:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



Ковальський В. В., канд. пед. наук, доцент
Олексієвець О. О., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

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. Фізична активність є одним із головних чинників збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків. В умовах сільської місцевості питання формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом набуває особливої актуальності, адже саме тут учні часто мають обмежений доступ до спортивної інфраструктури, сучасного інвентарю та секцій. Завдання вчителя фізичної культури полягає не лише у формуванні рухових умінь і навичок, а й у вихованні стійкої потреби школярів у фізичному самовдосконаленні та активному способі життя.

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 загальної 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].

Викладення 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 здобувачів освіти 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.

Особливостями розвитку мотивації у школярів сільських ЗЗСО є:

- обмеженість спортивної інфраструктури;
- відсутність сучасних спортивних залів та майданчиків знижує можливості для урізноманітнення занять.

Соціально-побутовими чинниками тут виступають:

- значна частина учнів допомагає батькам у господарстві, що може зменшувати час на організовані заняття:

- роль вчителя фізичної культури – у сільських громадах саме педагог часто стає головним мотиватором і організатором спортивного життя школярів.

- традиційність і громада – участь у сільських спортивних святах, змаганнях і народних іграх може стати важливим чинником збереження інтересу до фізичної активності.

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 учнів (сарказм, глузування, докір, погроза, нотація);

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

Використовуючи інформацію та аналіз досліджень щодо шляхів та методик розвитку мотивації до рухової активності можна констатувати наступне:

1. Створення позитивної емоційної атмосфери на уроках – використання ігрових методів, музичного супроводу, елементів змагання.

2. Диференціація завдань – врахування індивідуальних можливостей та рівня фізичної підготовки кожного учня.

3. Використання інтерактивних технологій – квести, спортивні флешмоби, змагання між класами.

4. Залучення до позаурочної діяльності – гуртки, спортивні секції, організація «Днів здоров'я», туристичних походів, велопробігів.

5. Формування ціннісних орієнтацій – бесіди про здоровий спосіб життя, приклади успішних спортсменів із сільської місцевості, інтеграція теми в інші предмети.

6. Партнерство з батьками та громадою – спільні спортивні заходи «Батьки і діти», участь місцевих організацій у розвитку матеріальної бази.

7. Самооцінка та самоконтроль – ведення щоденників фізичної активності, контроль фізичних показників, складання індивідуальних планів занять.

Дієвими заходами підвищення рухового режиму учнівської 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 учням можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [3]. 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 відрізнитися не тільки в окремих регіонах, але і в сусідніх закладах загальної середньої освіти. Нав'язування обов'язкових видів рухової активності, що не є популярними в учнівської молоді, 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).

- розробка змісту теоретичного, методичного і практичного матеріалу;
- побудова змісту занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних, психологічних, фізіологічних особливостей, особистісних інтересів учнів, 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 здобув 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.

Внутрішніми умовами залучення особистості виступають індивідуальні та особисті потенційні можливості людини, що пов'язані з вольовою, емоційною поведінкою і інтелектуальною сферами.

Аналіз мотивації учнів ЗЗСО сільської місцевості 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].

Проте, незважаючи на численні наукові розробки, до нинішнього часу не визначено критеріїв оптимальних умов організації системи фізичного виховання учнів в умовах сьогодення, що є передумовою продовження досліджень в цьому напрямі.

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.

Розвиток мотивації до фізичної активності в учнів сільських ЗЗСО є комплексним завданням, що потребує поєднання педагогічних, соціальних і культурних факторів. Успіх залежить від особистості вчителя, здатності створити сприятливі умови для занять, а також від підтримки громади та родини. Формування позитивного ставлення до рухової активності у сільських школярів

закладає основи здорового способу життя і сприяє їх гармонійному розвитку.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у школярів. Київ: Науковий світ, 2017. 256 с.
2. Белікова Н. В. Мотиваційні аспекти фізичного виховання школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. №2. С. 18–24.
3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2018. 448 с.
4. Іванова Г. П. Соціально-педагогічні умови формування позитивного ставлення учнів до фізичної активності в сільських школах. // Молодь і ринок. 2020. №3 (182). С. 75–79.
5. Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І. Методика фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Олімпійська література, 2021. 320 с.
6. Лях, В. І. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Харків: Основа, 2019. 400 с.
7. Пангелова Н. Є. Мотивація до занять фізичною культурою: психологічні та педагогічні аспекти. Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2020. 212 с.
8. Савченко О. І. Фізична культура як засіб формування здорового способу життя учнів сільських шкіл // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 10. С. 55–61.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2016. 272 с.
10. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2018. 104 p.