

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету дошкільної освіти
(протокол № 4 від 27 листопада 2024 р.)

Відповідальний редактор:

Курок Олександр Іванович - доктор історичних наук, професор, в.о. ректора Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Члени редколегії:

Бутенко Галина Олександрівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Куліш Інна Дмитрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету дошкільної освіти Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Хлус Наталія Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

С 378 Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. 336 с.

У збірнику представлені матеріали наукових досліджень викладачів, науковців, фахівців фізичної культури і спорту, керівників фізкультурно-спортивних закладів, керівників туристично-краєзнавчої роботи, здобувачів освіти, магістрантів, аспірантів, що висвітлюють сучасний стан актуальних проблем фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Роботи друкуються в авторській редакції мовою оригіналу. Відповідальність за зміст поданих матеріалів несуть автори.

| | |
|---|-----|
| <i>Корх Галина Іванівна, Тітаренко Світлана Анатоліївна</i> | |
| Педагогічні умови підвищення рухової активності у дітей старшого дошкільного віку на заняттях фізичної культури на повітрі..... | 108 |
| <i>Косинський Едуард Олександрович</i> | |
| Вплив елементів національних одноборств на рівень здоров'я студентів. | 111 |
| <i>Крейдун Олександр Станіславович, Отравенко Олена Вікторівна</i> | |
| Шляхи підвищення мотиваційного потенціалу здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами..... | 114 |
| <i>Кримов Валерій Анатолійович, Бутенко Галина Олександрівна</i> | |
| Підвищення рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку легкоатлетичними засобами у позакласний час..... | 118 |
| <i>Кузюра Геннадій Миколайович,</i> | |
| Фізична підготовка школярів в умовах гурткових занять з футболу..... | 122 |
| <i>Лазуніна Анастасія Олегівна, Петрикей Ольга Олексіївна</i> | |
| Розвиток олімпійського руху в Україні..... | 125 |
| <i>Литвиненко Едуард Володимирович</i> | |
| Психологічні особливості фізичного виховання в умовах воєнного стану | 127 |
| <i>Лосіна Ангеліна Валеріївна, Дишко Олеся Леонідівна</i> | |
| Формування мотивації до занять волейболом у дітей молодшого шкільного віку..... | 129 |
| <i>Лю Цзюю, Щекотиліна Наталя Федорівна</i> | |
| Актуальні проблеми розвитку фізичних якостей учнів середнього та старшого віку..... | 132 |
| <i>Маленюк Тетяна Володимирівна</i> | |
| Оздоровчий біг у навчальному процесі з фізичного виховання студентів (організаційно-методичні засади)..... | 134 |
| <i>Мартинова Дар'я Андріївна, Кузюра Геннадій Миколайович</i> | |
| Використання засобів легкої атлетики для підвищення фізичної підготовленості школярів..... | 137 |
| <i>Марчук Анастасія Романівна, Дишко Олеся Леонідівна</i> | |
| Формування мотивації у молодших школярів до занять фізичною культурою..... | 140 |
| <i>Матвієнко Анастасія Миколаївна, Бабачук Юлія Михайлівна</i> | |
| Обґрунтування сутності поняття «педагогічні інновації» у фізичному вихованні..... | 143 |
| <i>Матвієнко Світлана Іванівна</i> | |
| Художнє краєзнавство в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.. | 146 |
| <i>Матвійчук Віталій Ігорович, Петров Олександр Вікторович, Дерій Василь Антонович</i> | |
| Віртуальний туризм: можливості та перспективи використання в Україні..... | 149 |

Список використаних джерел:

1. Волошин О. С., Гуменюк Г. Б. Оцінка стану соматичного здоров'я осіб юнацького віку з різним рівнем функціонального резерву серця. *Вісник наукових досліджень*. 2019. № 1. С. 28-32.
2. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А.М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. С. 190-197. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25>
3. Косинський Е. О. Методичні особливості використання елемента «повзунець». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 7 (180). С. 73-77.
4. Косинський Е. О. Методологічні особливості використання елемента «присядка». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 3 (161). С. 94-98.
5. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Взаємозв'язок рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation*. 2022. С. 217-250.
6. Кочина М. Л., Біла А. А. Результати оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів різного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5. № 2 (24). С. 235-242.
7. Новосад А. І., Гудима А. А. Особливості динаміки здоров'я студентів-медиків у ході навчання в період covid-19 та воєнного стану. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. № 1. С. 21-28. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2024.1.14509>
8. Сахненко А. В. Аналіз рівня соматичного здоров'я студентів аграрних спеціальностей. <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/7489/1/%d0%a1%d0%b0%d1%85%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be%20%d1%82%d0%b5%d0%b7%d0%b8%20%d0%a1%d1%83%d0%bc%d0%b8.pdf>. (дата звернення: 10.11.2024)

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Крейдун О. С., магістрант 2-го курсу спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Отравенко О. В., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державний заклад «Луганський

Постановка проблеми. Загальновідомо, що під час навчання у закладі вищої освіти студенти отримують знання й професійні навички, які необхідні для якісної фізичної підготовки молодого покоління. Утім, заняття фізичного виховання не задовольняють здобувачів освіти необхідним обсягом рухової активності, тому необхідно більше часу приділяти позааудиторній роботі та дозвілєво-оздоровчій діяльності студентської молоді в контексті здоров'я [7; 8].

Розглядаючи фізичне виховання з позиції всебічного розвитку особистості, А. Цьось зазначив, що фізичне виховання - це вид фізичної культури, процес формування потреби у заняттях фізичними вправами в інтересах всебічного розвитку особистості, позитивного відношення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, настанов, смаків, звичок. схильностей [6].

У свою чергу Н. Пангелова, Т. Круцевич, В. Данилко, зазначили, що процес фізичного виховання різних груп населення пов'язаний не тільки з процесом виховання особи, а й набуття нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті [5, с. 10]. Тому необхідно підвищувати мотиваційний потенціал здобувачів освіти до занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукових праць свідчить, що існують різні шляхи оптимізації самостійної роботи студентської молоді з фізичного виховання, тому необхідно шукати новітні методики професійної підготовки майбутніх фахівців (О. Тимошенко, Н. Корж, Д. Єлісеєва, О. Отравенко та ін.).

Питання мотивації до систематичного відвідування занять з фізичного виховання досліджувалось багатьма науковцями (Г. Безверхня; Т. Круцевич, Т. Імас, О. Марченко; Н. Москаленко; Ж. Антіпова, Ю. Шлентов, А. Драчук, Н. Хлус, І. Москаленко та ін.). Водночас, незважаючи на такий широкий спектр дослідження, проблема мотивації студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами саме в умовах воєнного стану вивчена недостатньо. Отже, обрана тема є актуальною.

Ми підтримуємо думку Ж. Антіпової, Ю. Шлентова, що при формуванні мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти «необхідно виявити потреби, цілі і мотиви, які спонукають здобувачів до активної і свідомої фізкультурно-спортивної діяльності. Грамотно організована робота з формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом стане базисом, що сприятиме зміцненню здоров'я здобувачів» [1, с. 208].

Мета статті: визначити шляхи підвищення мотиваційного потенціалу здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Згідно аналізу науково-методичних джерел, на основі потреб формуються мотиви - усвідомлені спонукання людини

до діяльності або поведінки. Мотиви тісно пов'язані з потребами і навпаки. Їх зв'язок виявляється в тому, що потреби реалізуються в поведінці і діяльності. Мотивами можуть виступати потреби, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, норми, цінності та ін. Сукупність мотивів поведінки і діяльності розглядається як мотиваційна сфера особистості [4].

Самостійні заняття фізичними вправами мають бути обов'язковою складовою здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Вони компенсують дефіцит рухової активності, сприяють ефективному відновленню організму після навантаження, підвищують фізичну підготовленість, спрямовані на самовдосконалення. Здійснення самостійної діяльності фізичними вправами здобувачів вищої освіти ґрунтується на змістовній диференціації з врахуванням рівня фізичного розвитку й підготовленості, а також ступеня функціональних зрушень в організмі. Особливістю самостійних занять є те, що вони проводяться в різноманітних умовах у зручний для здобувачів вищої освіти час [2; 3].

Дослідження було проведено зі здобувачами вищої освіти 1-х курсів не фізкультурних спеціальностей Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (n= 54).

Здобувачам вищої освіти було запропоновано здійснити ранжування потреб і мотивів до самостійних занять фізичними вправами (табл. 1.).

Таблиця 1

Ранжування потреб і мотивів здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами

| №/п | Мотиви | Дівчата | Юнаки |
|-----|---|---------|-------|
| 1 | Маю потребу самоствердитись | 9 | 2 |
| 2 | Бажання дотримуватись ведення здорового способу життя | 2 | 9 |
| 3 | Рухова активність, відчуваю потребу в рухах | 1 | 6 |
| 4 | Хочу покращити свій фізичний стан (фізичний розвиток, фізичну підготовленість). | 6 | 1 |
| 5 | Підвищення рівня стресостійкості | 7 | 10 |
| 6 | Знання про користь фізичних вправ | 4 | 7 |
| 7 | Ставлення до свого здоров'я як до цінності | 5 | 8 |
| 8 | Самоконтроль за фізичним розвитком | 8 | 3 |
| 9 | Є перспектива підвищення спортивної майстерності | 10 | 4 |
| 10 | Отримання задоволення від рухової активності | 3 | 5 |

Отже, згідно таблиці 1, дівчата на першу позицію поставили рухову активність, відчуваю потребу в рухах, а юнаки - хочу покращити свій фізичний стан (фізичний розвиток, фізичну підготовленість).

Вплив суб'єктивних факторів на формування мотивів, що спонукають здобувачів вищої освіти до самостійної фізичної діяльності визначено у табл. 2.

Вплив суб'єктивних факторів на формування мотивів, що спонукають здобувачів вищої освіти до самостійної фізичної діяльності (у %)

| <i>№ п</i> | <i>Суб'єктивні фактори</i> | <i>І курси</i> |
|------------|--|----------------|
| 1. | Потреба у руховій діяльності | 28,4% |
| 2. | Бажання мати міцну і красиву статуру | 22,6% |
| 3. | Розуміння значимості занять фізичними вправами | 20,4% |
| 4. | Духовне збагачення та самовдосконалення | 18,2% |
| 5. | Задоволення від занять | 10,4% |
| | Всього | 100% |

Приведені дані свідчать про закономірне зниження впливу усіх факторів у мотиваційній сфері здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Тривожним висновком з отриманих даних є недооцінка здобувачами вищої освіти таких суб'єктивних факторів, що впливають на мотиваційні установки особистості, як духовне збагачення та самовдосконалення та задоволення від занять. Утім, в умовах воєнного стану це цілком можливо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, визначення сукупності мотивів, яка спонукає студентів до самостійних занять фізичними вправами, дає нам інформацію про зміст та кількість мотивів, які пояснюють і спрямовують їх активність. Але навіть при однаковій кількості і однакових мотивах здобувачів вищої освіти, поведінка їх може бути різною. Це пояснюється різною почерговістю розташування (ієрархію) мотивів у структурі мотивації кожного окремого студента. Для ранжування ми запропонували сукупність мотивів, які були обрані студентами для підвищення їх мотиваційного потенціалу до самостійних занять фізичними вправами. У закладі вищої освіти завдання формування мотивів, що переходять у потребу фізичних вправ, покликані вирішувати лекційні та практичні заняття, вебінари, масові спортивно-оздоровчі заходи, секційні заняття з видів спорту та самостійні заняття фізичними вправами. У подальшій роботі буде розроблено програму самостійних занять фізичними вправами з використанням спеціальних гаджетів.

Список використаних джерел:

1. Антіпова Ж. І., Шлентов Ю. С. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги, 29.05.2021, м. Миколаїв, С. 206-209.

2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. 2022. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1924>.

3. Москаленко Н. В., Корж Н. Л., Єлісеєва Д. С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді [Текст]: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.

4. Отравенко О. В. Формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020. С. 132-138. URL: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv> .

5. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М. 2017. 454 с.

6. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Вид-во: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки. № 3(7). 2009. С.19-23.

7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(3). 146-154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: <https://jett.labosfor.com/index.php/jett/article/view/554/457>

8. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena M. Pavliuk, Alina V. Radchenko, Viktoriia I. Donchenko, Svitlana G. Myronenko (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 1(179). 2024. 40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107. URL: <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i1.pdf>

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ У ПОЗАКЛАСНИЙ ЧАС

Кримов В. А., магістрант 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Одним з основних напрямків державної політики України є збереження і поліпшення здоров'я населення, при цьому особлива