

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ
навчальних закладів факультетів дошкільної освіти. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2009. 408 с.

2. Блінова, Г. Й., Пічугіна, Т. В. *Дидактичний матеріал для подолання вад письма у дітей*. Київ: Благовіст, 2004. 196 с.

3. Бурова, А. П. *Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку*. Київ, 2013.

4. Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку* [Електронний ресурс]: навч. посіб. Електрон. текст у форматі PDF. Суми: Університетська книга, 2008. 428 с.

5. Журавльова, А. Є., Федієнко, В. В. *Домашня логопедія: навчальний посібник* / худож. Є. Житник. Харків: ВД «ШКОЛА», 2023. 48 с.

6. Ладижець, В. І. *Трембіта: [вірші для мол. шк. віку]*. Київ: Веселка, 1974. 104 с.

7. Краснобаєва, Т., Галайдюк, М., Мельничук, М. Методика розвитку сили юних важкоатлетів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2023, вип. 15(34), с. 294–301.

8. Штифурак, В. С. *Психологічні основи організації навчання рухових дій: навч. посіб.*. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 122 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧИННИКІВ, ЯКІ МОТИВУЮТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Михайлов Д.О.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла

Коцюбинського

Анотація. Стаття присвячена дослідженню мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом в щоденному режимі. Встановлено, що ігрові види спорту є універсальним засобом формування в студентів стійкого інтересу до регулярних занять фізичними вправами. Формування у студентів свідомої потреби в регулярних заняттях фізичними

вправами та спортом, у зв'язку з їх майбутньою діяльністю, набуває професійно обумовленого значення.

Ключові слова: фізична культура, спорт, мотивація, студенти.

Summary. Mykhailov D.O. Characterization Of Factors That Motivate Students To Engage In Physical Culture And Sports. The article is devoted to the study of students' motivation for regular physical education and sports on a daily basis. It has been established that game sports are a universal means of forming students' stable interest in regular physical exercises. The formation of students' conscious need for regular physical exercises and sports, in connection with their future activities, acquires professionally determined importance.

Keywords: physical education, sports, motivation, students

Вступ. Освітня діяльність студентів характеризується постійним підвищенням інтенсивності освітнього процесу, впровадження цифрового формату навчання супроводжується стресовою реакцією на вимушену самоізоляцію. Публікації останніх років [1,5,8,9] підтверджують тенденцію до зростання хронічних захворювань студентів вищих навчальних закладів. У зв'язку з цим було проведено дослідження умов формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами в режимі дня студентів.

Педагогічна проблема формування у студентів потреби в регулярних заняттях фізичними вправами в даний час є досить актуальною. В дослідженнях Хуртенко О. В., Бортун Б. О. [7]; Дубогай О. [4] все більше уваги приділяється вивченню спортивних інтересів і мотивів фізичного вдосконалення студентів. Особлива увага приділяється формуванню стійкої потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. На думку Кутек Т. Б., Грибана Г. П. [6], Гродецької О., Дмитренко С., Куц Б., Хуртенко О. [2, 3] стан здоров'я є одним з основних факторів, який забезпечує достатню рухову активність студентів та бажання активно займатися спортом.

Мета дослідження. Вивчити чинники, які формують мотивацію студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження. Реалізуючи мету роботи, було проведено анкетування 40 студентів першого курсу (юнаки 18-19 років) КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж». За результатами

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

анкетування виявлено мотиваційно визначені пріоритети фізичної активності студентів.

Було проведено дослідження мотивації студентів до регулярних занять фізкультурою і спортом в щоденному режимі.

В процесі роботи ми використовували анкету з 10 питань:

1. Який стан Вашого здоров'я? а) здоровий б) періодично відчуваю нездужання в) хронічно хворий

2. Як ти ставишся до спорту? а) займаюсь регулярно (вид спорту _____) б) я не займаюсь регулярно в) я цього не роблю (уточнити чому _____)

3. Яким видом фізичної активності ви хотіли б займатися? а) _____ б) інші _____

4. Скільки тижнів на рік ви пропускаєте заняття в закладі освіти за станом здоров'я? а) _____ б) намагаюся не ходити до лікувального закладу в) інші _____

5. Як ви переносите фізичні навантаження на заняттях фізкультури? а) нормальні б) вважаю їх недостатніми в) вважаю їх надмірними д) інші _____

6. Який вид фізичної активності на заняттях фізкультури у вас викликає: а) позитивні емоції _____ б) негативні емоції _____

7. Як Ви себе почуваєте після занять фізичною культурою? а) добре б) відчуваю себе трохи втомленим в) дуже втомлений г) інші _____

8. Чи берете ви участь у спортивних змаганнях? а) беру участь у змаганнях б) забезпечую організацію змагань в) не беру участі г) інші _____

9. Чи вважаєте Ви, що майбутній педагог повинен вести здоровий спосіб життя? а) так б) ні г) інше _____

10. Чи вважаєте ви, що знання елементарних прийомів самоконтролю необхідне для самостійної фізичної діяльності? а) так б) ні в) інші _____

Математична обробка результатів, отриманих у дослідженні, проводилася за загальноприйнятими методиками.

Результати дослідження та їх обговорення. При аналізі результатів анкетування було виявлено, що 54,1% студентів вважали себе повністю здоровими, 27,5% відзначали періодичні нездужання і 18,4% вказували на часті загострення соматичної патології. При цьому заняття з фізкультури відвідували 88,9%, а регулярно займалися в спортивних секціях 17,4%. Основною причиною, через яку студенти не займалися спортом на регулярній основі, була відсутність вільного часу 64,0%. 22,0% зазначили відсутність інтересу до спорту та 14,0% опитаних вважали, що тренування у спортивних секціях можуть мати негативний вплив на здоров'я у вигляді спортивних травм. Командні види спорту були названі пріоритетними видами спорту серед опитаних студентів (футбол, баскетбол, волейбол). Більшість студентів виявили бажання займатися плаванням і в спортивному залі. При цьому 78,9% усіх опитаних студентів позитивно відносяться до спортивних ігор на заняттях фізкультури, певні труднощі для 62,3 % студентів викликав біг на довгі дистанції. Вивчаючи захворюваність студентів протягом року, слід зазначити, що причиною найбільшої кількості пропущених занять за станом здоров'я є загострення хронічних захворювань, а також часті гострі респіраторні інфекції.

Висновки. Ігрові види спорту є універсальним засобом формування в студентів стійкого інтересу до регулярних занять фізичними вправами. Формування у студентів свідомої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом у зв'язку з їх майбутньою діяльністю, набуває професійно обумовленого значення.

Список використаної літератури.

1. Городецька, О. О., Дмитренко, С. М., Хуртенко, О. В., Романенко, О. І., Герасимишин, В. П. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.*

наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 6(166), с. 23–36.

2. Гродецька, О., Дмитренко, С., Куц, Б., Хуртенко, О. Порівняльна характеристика функціональної підготовленості студентів з різними типами постави. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2022. Вип. 13(32), с. 292–302.

3. Дмитренко, С. Характеристика факторів, що формують стійкий інтерес школярів до систематичних занять спортом. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології*: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 2–3 грудня 2016 р. Київ, с. 36–39.

4. Дубогай, О. Мотивація до занять фізичними вправами. *Здоров'я та фізична культура*, 2006, № 1, с. 17–19.

5. Kobernyk, O., Petrachkov, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Kostiuk, Yu., Nazarenko, L., Kostenko, M., Khotentseva, O., Korol, S., Shpychka, T., Stepaniuk, V., Savchenko, L., & Bloshchynskyi, I., Griban, G. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020, 9(9), p. 162–171.

6. Кутек, Т. Б., Грибан, Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2004. Вип. 7, с. 130–132.

7. Хуртенко, О. В., Бортун, Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Класичний приватний університет*, 2019.

8. Хуртенко, О. В., Дмитренко, С. М., Герасимишин, В. П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7(26), с. 38–43.

9. Цьось, А., Бергер, Ю., Сабіров, О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2015. Вип. 3(31), с. 202–210.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Нагорний В.М., Бедловський Д.Д.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Розглянуто питання розвитку швидкості та координаційних здібностей учнів основної школи. Визначено показники швидкісних та координаційних здібностей школярів. Координаційні здібності є хорошою основою для розвитку і формування багатьох умінь та навиків у дітей. Особливо це слід враховувати при розвитку просторових, часових та силових параметрів рухів.

Ключові слова: школярі, швидкість, координаційні здібності, показники, вік.

Summary. Nahorny V.M., Bedlovskyi D.D. **Characteristics Of Speed And Coordination Abilities Indicators Of Schoolchildren.** The issues of development of speed and coordination abilities of primary school students are considered. The indicators of speed and coordination abilities of schoolchildren are determined. Coordination abilities are a good basis for the development and formation of many skills and abilities in children. This should be especially taken into account in the development of spatial, temporal and force parameters of movements.

Keywords: schoolchildren, speed, coordination abilities, indicators, age.

Вступ. У сучасному суспільстві здоров'я людини є пріоритетом. Її ставлення до здорового способу життя належить до найвищих життєвих цінностей і проголошуються нормами життя. Тому фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною всієї виховної роботи освітніх закладів. Роль фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (загальноосвітніх школах, гімназіях, ліцеях) багатогранна і багатогранна [9]. Сприйняття все більш різноманітної інформації вимагає від сучасних школярів значного напруження уваги, пам'яті, високого психоемоційного напруження. Фізичне

виховання дітей основної школи має свою специфіку, багато в чому обумовлену їх анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями. У наш час рух як ніколи став життєво необхідним для школярів. Винятковий інтерес до цієї проблеми визначається в першу чергу тим, що можливості людського організму величезні і не завжди вдається повністю їх реалізувати.

В останні роки спостерігається обмеження рухової активності школярів. Заняття фізкультурою не мають тренувального впливу на організм дітей. Питання підвищення ефективності та якості фізичного виховання дітей шкільного віку потребують подальшого розвитку та вдосконалення, як і методика фізичного виховання учнів, пошук нових ефективних способів, форм, засобів підвищення їх всебічної рухової активності. Ряд авторів [3, 6, 8] відзначають, що метою фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є гармонійний, всебічний розвиток фізичної культури особистості учня, необхідність підготовки дітей до життя, перш за все, до набуття професії і успішного включення в трудову діяльність. Круцевич Т.Ю. [5] зазначає, що завдання фізичної підготовки полягають насамперед у формуванні у школярів рухової функції, основними складовими якої є сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, а також уміння керувати своїми рухами в часі, просторі і за ступенем м'язового зусилля.

Дослідження Дмитренко С.М. [1] свідчать про те, що у шкільному віці важливо приділяти значну увагу розвитку швидкісних здібностей, так як в дитячому і підлітковому віці для цього є достатні можливості. Методику розвитку швидкісних здібностей дітей шкільного віку умовно поділяють на дві частини. Це метод розвитку швидкості рухової реакції і рухів. Велику увагу Шиян Б.М. [8] приділяє біговим вправам у фізичному вихованні школярів, також він пропонує використовувати вправи, спрямовані на розвиток різних рухових здібностей школярів.

Тюх І.А. [6] рекомендує використовувати рухливі ігри, які спрямовані на розвиток швидкості та координаційних здібностей, але зазначає, що