

Список використаної літератури.

1. Галайдюк, М. А. *Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація і механіка суддівства: навчальний посібник*. Вінниця, 2001. 192 с.
2. Матвієнко, М. І. Особливості формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних університетів. *Наукові проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. Вип. 7, серія № 15. 371 с.
3. Педагогіка: навчальний посібник / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. 5-е вид., випр. і доп. Вінниця: Видавництво ТОВ фірма «Планер», 2012. 400 с.
4. Павелків, Р. В. *Загальна психологія: підручник*. Київ: Кондор-Видавництво, 2012. 576 с.
5. Шепеленко, Т. Л. Формування комунікативних умінь студентів в процесі рольової гри. *Педагогіка і психологія профосвіти*, 1988. С. 232–237.

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Томчук Б.Я., Пасічник М.М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація: Стаття присвячена вивченню умов, необхідних для формування у дітей стійких інтересів до занять фізичною культурою і спортом. Позитивне ставлення дітей до фізичної культури та спорту, засноване, спочатку, на безпосередньому інтересі до виконання спортивних вправ, поступово зміцнюється за рахунок виховання вольових якостей і, перш за все, цілеспрямованості. Завдання тренера – ефективно управляти цими процесами.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, спортивні інтереси, діти, підлітки.

Summary. Tomchuk B.Ia., Pasichnyk M.M. Developing Children's Interest in Physical Education and Sports. The article is devoted to the study of the conditions necessary for the formation of children's stable interests in physical culture and sports. Children's positive attitude to physical culture and sports, based, initially, on a direct interest in performing sports exercises, is gradually strengthened through the education of volitional qualities and, above all, purposefulness. The task of the trainer is to effectively manage these processes.

Keywords: physical education, motivation, sports interests, children, adolescents

Вступ. Серед різноманітних специфічних видів діяльності спорт є одним з найбільш ефективних способів задоволення потреб людини, як вищих – у підвищенні соціального статусу і самореалізації, так і нижчих – від потреб у фізичній активності до потреби в спілкуванні, приналежності до певної групи. В цьому, за даними досліджень Асаулюк І.О., Дмитренко С. М., Коннової М. В., Козлової К.П. [1,6] і полягає психологічний секрет високої емоційної привабливості спортивних вправ для абсолютної більшості дітей і підлітків. У спорт вони приходять по-різному. Часто зустрічаються випадки, коли батьки приводять дітей в спортивну секцію, вибираючи вид спорту з урахуванням свого досвіду та інтересів або з міркувань престижу і моди. Добре, якщо вибір батьків співпадає з бажанням дитини.

Мета дослідження. За даними літературних джерел вивчити умови, необхідні для формування у дітей стійких інтересів, в тому числі і спортивних.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Схильність людини до певного виду спорту, на думку авторів Безверхньої Г. В. [2], Дмитренко С. [5] багато в чому визначається природою людини, перш за все, властивостями нервової системи і темпераменту. Наприклад, спортивну гімнастику частіше вибирають діти з інерцією нервових процесів, так як складність комбінацій і чистота їх виконання стоять на першому місці в цьому виді спорту, який зазвичай розвивається за рахунок кропіткої і часом монотонної роботи на

тренуваннях. Спортивним іграм віддають перевагу діти з високою рухливістю нервових процесів, так як їм подобається зміна ситуацій, різноманітність завдань, що вирішуються в процесі гри. А види спорту, пов'язані з виконанням тривалої і монотонної роботи, подобаються особам з низькою силою нервової системи, інертністю нервових процесів, переважанням зовнішнього гальмування і внутрішнього збудження. Практика спортивного відбору та орієнтації показує, що серед дітей, які почали займатися спортом за вибором батьків, більше випадків опіки, ніж серед тих, хто приходить до тренера сам. Не знайшовши в спортивній секції того, що відповідало б їхнім здібностям, вони деякий час займаються з почуття обов'язку перед батьками, а потім і зовсім кидають заняття. Діти, які самостійно «знайшли» свій вид спорту, більш точні у своєму виборі. Випробувавши «смак» різних видів спорту, вони вибирають саме той вид, який їм до душі, який подобається.

Якщо обраний вид спорту привабливий, то підлітки з перших занять виявляють прагнення до високих результатів. Найбільш це помітно при виконанні ігрових і змагальних вправ, які є яскравими моделями «ситуації досягнення», а видимі маленькі перемоги в присутності глядачів, партнерів і суперників породжують високу активність займаються. Бурхлива радість від вдалого удару по воротах, переможного фінішу в естафеті, влучного кидка м'яча в активній грі свідчать про високу важливість успіху, як засобу задоволення потреби особистості у високій самооцінці, для зростання самоповаги. Можна спостерігати, з яким інтересом діти роблять кидки в баскетболі, удари по воротах у футболі, стрибки в легкій атлетиці, змагаючись самі з собою. В основі цієї діяльності лежить потреба усвідомити свої сили і можливості, розкрити себе.

Слід зазначити, що спочатку для цих мотивів характерний ситуативний характер: спонукаючи людину до виконання певних дій в конкретній ситуації досягнення, вони ще не визначають поведінку і діяльність людини в цілому.

У більшості випадків спортивні інтереси на початковому етапі залучення дітей до систематичних занять ґрунтуються на їх емоційній привабливості. Дітям, як правило, складно обґрунтувати свій вибір. Вони лише інтуїтивно відчують, що обраний вид спорту за змістом, фізичними та емоційними навантаженнями відповідає їхнім задаткам, приносить задоволення. Дитячі тренери відзначають збіг задатків і задатків до занять спортом, що часто спостерігається на практиці. Дитині, як правило, подобається те, до чого вона має схильність[3].

Круцевич Т., Безверхня Г. [7] виділяють три умови, необхідні для формування стійких інтересів, в тому числі і спортивних, а саме: теоретичні знання в обраній сфері діяльності; практичний досвід у даній сфері; почуття задоволеності змістом діяльності та її результатами. Теоретичні відомості та практичний досвід дозволяють дітям розкрити всі багатства спорту. Відмінне здоров'я і гармонійний фізичний розвиток, технічна досконалість спортивних дій і краса людського тіла, атмосфера спілкування, насичена духом чесного безкомпромісного суперництва, солодкий смак важкої перемоги і гострої гіркоти поразки, відчуття м'язової радості після виснажливих тренувань, відчуття постійного зростання своїх можливостей, матеріального благополуччя, слави, можливості побачити весь світ – ось ті «переваги», які дають заняття спортом людині.

На що слід звернути увагу при вивченні особистості дитини? За даними Горшкової Н.Б. [4] не так важливо, чи буде дитина чемпіоном чи ні, важливіше, щоб вона отримувала задоволення від самого процесу виконання спортивних вправ, особливо на перших етапах. Інтереси дітей, в тому числі і спортивні, часто змінюються. Дитині подобається не тільки футбол, а й всі спортивні ігри, не тільки бокс, а й всі види єдиноборств, не тільки біг, а й лижні перегони, катання на ковзанах, плавання і т.д. Тільки на етапі спеціалізації відбувається диференціація спортивних інтересів і дитина починає віддавати перевагу тому чи іншому виду спорту. З огляду на вікові

особливості дітей, специфіку розвитку інтересів, необхідно було б орієнтувати їх на види спорту, які психологічно пов'язані один з одним. Одним з варіантів можна виділити три групи в залежності від особливостей психічної діяльності, що виявляються під час виконання спортивних вправ, а саме: спортивні ігри (розумова діяльність спрямована на оптимізацію своїх дій з урахуванням дій суперників і партнерів); єдиноборства (розумова діяльність спрямована на оптимізацію власних дій з урахуванням дій суперника); легка атлетика, плавання, велосипедний спорт (розумова діяльність спрямована тільки на оптимізацію своїх дій). Напрямок спеціалізації можна визначити на наступних етапах спортивної підготовки.

Настрій дітей також залежить від умов тренувань, від наявності спортивного інвентарю, наявного спортивного одягу та взуття. Світлий, добре освітлений, чистий тренажерний зал, якісне обладнання, зручна і красива спортивна форма істотно впливають на уподобання дітей до того чи іншого виду спорту (особливо на етапі початкових тренувань). Якщо є можливість, тренування повинні супроводжуватися музикою. Вирішення складної проблеми завжди викликає сильніші емоції, ніж подолання легких. Тому мають рацію ті, хто ставить перед своїми учнями складні і важкі, але посильні завдання. Багато значать особистість і поведінка тренера. Якщо він створює навколо себе атмосферу невимушеного спілкування, має почуття гумору і не пригнічує ініціативу, а допомагає кожному розкритися, вміє співпереживати, то дітям буде приємно працювати під його керівництвом. Сприятливий психологічний клімат в колективі, який характеризується провідною роллю ділових відносин, насиченим емоційним життям, яке захоплює кожного члена команди, співпрацею і здоровим суперництвом, створює оптимальні умови для задоволення дітьми своїх потреб у спілкуванні [8].

Висновки. Таким чином, позитивне ставлення дітей до фізичної культури та спорту, засноване, спочатку, на безпосередньому інтересі до

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

виконання спортивних вправ, поступово зміцнюється за рахунок виховання вольових якостей і, перш за все, цілеспрямованості. Завдання тренера – ефективно управляти цими процесами.

Список використаної літератури.

1. Асаулюк, І. О., Дмитренко, С. М., Коннова, М. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів. *Збірник наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми»*. Вип. 44. Вінниця, 2016. С. 12.
2. Безверхня, Г. В. *Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів*: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Умань, 2004. 258 с.
3. Васкан, І. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. № 4 (20), 2012. С. 247–252.
4. Горшкова, Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2005. № 6–7. С. 130–133.
5. Дмитренко, С. Характеристика факторів, що формують стійкий інтерес школярів до систематичних занять спортом. *Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Наукова дискусія: питання педагогіки та психології»*, 2–3 грудня 2016 р. Київ. С. 36–39.
6. Козлова, К., Асаулюк, І., Дмитренко, С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. Львів: ЛДІФК, 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 156–159.

7. Круцевич, Т., Безверхня, Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у шкільному віці. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес.* Київ, 2000. 385 с.

8. Хуртенко, О. В. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у дітей старшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: електронне наукове фахове видання.* Вип. 1, 2011. С. 147.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Топоровський Д.О.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація: У статті розглядаються актуальні проблеми фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до оптимізації фізичного виховання, визначено основні шляхи підвищення його ефективності та впливу на професійну підготовку майбутніх фахівців. Запропоновано рекомендації щодо вдосконалення фізичної підготовки студентів з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, фізична підготовленість, студенти, коледж.

Summary. Toporovskyi D.O. **Ways To Optimize The Physical Training Of Students In Professional Pre-Higher Education Institutions.** The article examines current issues in the physical training of students in institutions of professional pre-higher education. Modern approaches to optimizing physical education are analyzed, key ways to enhance its effectiveness and impact on the professional training of future specialists are identified. Recommendations for improving students' physical training are proposed, considering the specifics of their future professional activities.

Keywords: physical training, physical fitness, students, college.