



**MODERN ISSUES  
OF PHYSICAL EDUCATION,  
SPORTS, TOURISM-LOCAL HISTORY  
AND PHYSICAL CULTURE  
AND RECREATION WORK**

**Monograph**

**Opole 2023**



The Academy of Applied Sciences  
Academy of Management and Administration in Opole

**Modern Issues of Physical Education, Sports,  
Tourism-Local History and Physical Culture,  
and Recreation Work**

Monograph

Scientific editors: Nataliia Khlus  
and Tadeusz Pokusa

Opole 2023

**ISBN 978-83-66567-49-8**

**Modern Issues of Physical Education, Sports, Tourism-Local History, and Physical Culture, and Recreation Work.** *Monograph.* Scientific editors: Nataliia Khlus and Tadeusz Pokusa. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2023; pp. 577.

### **Reviewers**

Liudmyla Bezuhla – Doctor in Economics, Professor,  
Dnipro University of Technology, Ukraine

Yuliia Ilina – PhD in Biology, Associate Professor, National University of Civil Defense  
of Ukraine

Sławomir Śliwa – PhD, The Academy of Applied Sciences – Academy of Management  
and Administration in Opole

### **Editorial Board**

Nadiya Dubrovina – CSc., PhD, Associate Professor, Bratislava University of Economics  
and Management, Slovakia

Wojciech Duczmal – DSc, The Academy of Applied Sciences – Academy of Management  
and Administration in Opole

Nataliia Khlus – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Oleksandr  
Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Ukraine

Inna Kulish – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko  
Hlukhiv National Pedagogical University, Ukraine

Tetiana Marieieva – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr  
Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Ukraine

Oleksandr Nestorenko – PhD, Associate Professor, Academy of Silesia

Tadeusz Pokusa – PhD, Professor ANS – WSZiA, The Academy of Applied Sciences –  
Academy of Management and Administration in Opole

Jadwiga Ratajczak – PhD, The Academy of Applied Sciences – Academy of Management  
and Administration in Opole

Natalia Svitlychna – PhD, Associate Professor, National University Civil Defense  
of Ukraine

Svitlana Titarenko – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr  
Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Ukraine

### **Publishing House:**

The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole  
18 Niedziałkowskiego Str. 45-085 Opole, Poland  
tel. 77 402-19-00/01

Authors are responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2023

© Publishing House ANS – WSZiA, 2023

## TABLE OF CONTENTS:

<b>Preface</b> .....	4
Business tourism industry: evolution and principles of organization.....	5
Structure of the training process of athletes in hand-to-hand combat at the stage of initial training.....	46
Fundamentals of physical education of students of higher medical educational institutions in today's conditions.....	79
Components of integral training in table tennis.....	117
Forming modern school students' motives for physical education classes.....	142
The role of the physical education teacher in organizing out-of-class work with the young generation regarding its comprehensive development.....	178
A game form of therapeutic physical culture for optimizing the functional health of 5-6 years old children with obstructive bronchitis.....	206
Improving the physical fitness of young volleyball players of 13-14 years old....	253
Distance learning and digitalization of physical education lessons.....	284
Forming of the motivation at the initial stage of athletic training.....	318
Metrological aspects of testing and assessment of students' movement qualities in the process of physical education.....	351
Theoretical and methodological basis of the training of physical culture students for tourism and local study activities in the conditions of distance education.....	401
Functional training of the athletes of the deflympic judo team of Ukraine.....	434
Development and maintenance of flexibility of 14-16 years old athletes in hand-to-hand combat by means of yoga.....	463
Preparation of the future physical education teacher and trainer to work on preventing the harmful habits of students.....	497
Pedagogical conditions for the prevention of disorders of the musculoskeletal system of senior preschool age children.....	538
<b>Annotation</b> .....	572
<b>About the authors</b> .....	577

## FORMING MODERN SCHOOL STUDENTS' MOTIVES FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES

### ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

**Вступ. Обґрунтування актуальності проблеми.** Фізична культура напряду впливає на здоров'я молоді, а якщо в цієї молоді не буде певної мотивації до фізичної активності, то яке майбутнє чекає нашу країну? Якщо ми зможемо розробити певні соціальні стратегії залучення молоді до фізичної культури, то їх мотивація зросте, і з тим зросте кількість молоді, яка буде покращувати рівень свого здоров'я завдяки фізичним вправам.

Не достатньо пристосована до сучасних соціально-економічних процесів та світових тенденцій існуюча система фізичного виховання у навчальних закладах. Тому тривалий час школярі на бажають займатися фізичною культурою за відсутності якоїсь чіткої мотивації. Ні для кого не секрет, що помірне зайняття спортом впливає на здоров'я людини у кращій бік. А якщо ніхто не буде займатися спортом, то, по-перше, рівень здоров'я молоді буде зменшуватися, а, по-друге, рівень спортсменів з різних видів спорту також буде зменшуватися. Тому зараз потрібно розглянути ставлення молоді до зайняття фізичною культурою та виявити те, щоб вони хотіли би вдосконалити.

*Аналіз актуальних досліджень із даної теми* свідчить про те, що на сьогодні найбільш дієвим з сучасних підходів прилучення молоді до цінностей фізичної культури є формування мотивів, інтересів, потреби та позитивного ставлення до фізичного вдосконалення. Особливості формування позитивної мотивації людини до навчання розкривають М. І. Алексеєв, О. І. Гебос, В. О. Якунін; формуванням інтересу молоді до фізичної культури займалися Б. Ф. Ведмеденко, Г. І. Щукіна,

В. Г. Щербаков; питаннями формування потреби та позитивного ставлення до фізичної культури займалися П. І. Щербак, М. Я. Віленський, А. П. Внуков та інші.

*Мета дослідження:* розгляд і аналіз проблеми мотивації до занять фізичною культурою та обґрунтування шляхів формування мотивів до занять фізичним вихованням у школярів різного віку.

*Завдання дослідження:*

1. проаналізувати фізичне виховання як складову культури молоді;
2. дослідити чинники залучення молоді до фізичного виховання;
3. визначити мотивації залучення школярів до заняття фізичною культурою;
4. обґрунтувати стратегії залучення школярів до занять фізичною культурою.

**Результати дослідження.**

**1. Фізичне виховання як складова культури сучасної молоді.** Стан здоров'я школярів та рівень їх навчання взаємопов'язані, тому необхідно формувати позитивно-емоційне відношення та інтерес до зайняття фізичною культурою. Потрібно, щоб старшокласники зрозуміли наскільки важливо та корисно регулярно займатися фізичною культурою та вдосконалюватись у цьому напрямку. Молодь повинна бути у доброму фізичному стані та бути працездатною. Все це впливає на низку інших якостей людини і на те, як вона зможе приймати важливі рішення в своєму житті.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це дуже складний стан особистості, який спрямовує і визначає її дії в кожен момент часу. Процес, який починається від перших найпростіших гігієнічних знань і навичок, та закінчується глибоким психофізіологічним знанням теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. Мотив являє собою сформоване обґрунтування своєї дії.

Поведінка людини зазвичай визначається не одним мотивом, а їх сукупністю, вони можуть знаходитися у визначеному співвідношенні за ступенем впливу на поведінку людини. Тому мотиваційна структура людини може розглядатися як

основа здійснення нею певних дій. Мотивування – це процес впливу на людину з метою спонукання до певних дій шляхом пробудження в неї певних мотивів. Мотивування складає основу управління людиною. Ефективність управління великою мірою залежить від того, наскільки успішно здійснюється процес мотивування (Безверхня, Г. В., 2003).

У зв'язку з цим необхідно детально розглянути основні потреби, які витікають із мотивів до фізичної активності. Розглядають три групи подібних мотивів: потреби у русі; потреби у виконанні обов'язків учня; потреби у виконанні спортивної діяльності.

Природно, що мотивація залучення старшокласників до занять фізичними вправами відіграє ключову роль. У зв'язку з цим були виявлені основні групи мотивів до занять фізичною культурою у школі: оздоровчі мотиви, рухово-діяльні, змагально-конкурентні мотиви, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі мотиви, адміністративні, психолого-значущі, виховні, статусні, культурологічні мотиви (Ячнюк, І., Ячнюк, Ю., Ячнюк, М., 2017).

На сьогодні зі школи випускається багато старшокласників із хронічними захворюваннями, з ослабленим здоров'ям, низькою фізичною підготовкою, а найголовніше з несформованим позитивним ставленням до фізичної культури, тобто мотивацією. За статистичними даними 20 % старшокласників не відчувають особливого інтересу до занять загальною фізичною підготовкою, не хочуть займатися у спортивних секціях, не відчувають особливого інтересу до занять, вважають їх малозначущими, а відповідно нецікавими (Ареф'єв, В. Г., Єдинак, Г. А., 2007).

Причин для такого ставлення достатньо: виправдовуються великою зайнятістю, неправильно розставляючи пріоритети, висувають на перше місце отримання знань, забуваючи про своє самопочуття і здоров'я; неправильно використовують вільний від навчання час тощо. Інформаційні та емоційні перевантаження, яким піддаються випускники, дуже часто призводять до зриву

адаптаційних процесів організму, внаслідок чого відбувається погіршення функціонального стану організму дитини, що призводить до зниження працездатності (Круцевич, Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В., 2011).

Дані лікарського контролю свідчать про те, що рівень фізичного здоров'я від класу до класу знижується, а кількість хронічних захворювань зростає. Кількість старшокласників, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я, збільшується. Погіршення здоров'я старшокласників вимагає нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді.

Неусвідомлене ставлення старшокласників до свого здоров'я, незрозуміння сприятливого впливу фізичної культури на стан, невисока мотивація до занять фізичними вправами призводить до зниження рівня рухової активності і, як наслідок, до погіршення здоров'я. Тому спостерігається зниження інтересу до спорту та фізичної культури в учнівському середовищі. Але ми знаємо, що рухова активність є одним із визначальних факторів здоров'я людини, тому одним із напрямів формування позитивної мотивації у старшокласників є заняття фізичною культурою (Безверхня, Г. В., 2003).

Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів, який спонукає до якоїсь дії або не спонукає. Мотивація є основою активного, наполегливого, позитивного ставлення до фізичної культури. Створення належної мотивації до здорового способу життя дозволяє ефективно управляти діяльністю молоді, підвищує її відповідальність і дисциплінованість, активність і самостійність у процесі оволодіння вміннями і навичками ведення здорового способу життя, дає позитивні передумови освітньо-виховного процесу.

Формування мотивації є одним із основних чинників забезпечення високої якості будь-якого освітнього процесу. У зв'язку з цим важливе значення набуває пошук нових організаційних технологій, форм, засобів і методів, що дозволяють більш ефективно реалізовувати належний напрям у школі. Старшокласники хочуть,



щоб освітня установа сприяла, насамперед, комунікативній культурі, включаючи впевненість у взаємовідносинах з людьми, уміння добре говорити і легко висловлювати свої думки, мати власну думку. Разом із тим старшокласники цінують обстановку, що викликає позитивні емоції та можливість формувати свою цілісність.

На ставлення до занять фізичною культурою впливають вікові фактори та індивідуальні особливості особистості (Безверхня, Г. В., 2003). Провідними факторами, що стимулюють інтерес старшокласників, є поліпшення якості та змісту занять із фізичної культури, педагогічні зусилля зі зближення суб'єктивних бажань тих, хто займається, з об'єктивними завданнями фізичного виховання. Це стає можливим за умови ефективності та цілеспрямованості занять, фізичного навантаження, самостійності, вимогливості, індивідуального підходу, гарної організації, особистості викладача, динамічності, емоційності, новизни вправ, забезпеченості інвентарем.

Коли старшокласники бачать і цінують досягнуті результати, відчувають задоволення від самої діяльності, переживають радість від пізнання нового, у них зміцнюється віра в можливості фізичного вдосконалення. Для залучення старшокласників до занять варто звернути увагу на їх переваги у виборі форм занять та їх змісту. Побудова навчального процесу в межах нормативного підходу, де важливі лише зовнішні показники, а не ті, хто займається, викликає небажання займатися фізичним вихованням і нерозуміння суті занять. Одним із класичних методів залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом є наявність у шкільній програмі трьох основних аспектів: освітнього, виховного, оздоровчого (Ареф'єв, В. Г., Єдинак, Г. А., 2007).

Треба зазначити відсутність у старшокласників спеціальних знань про способи рухів, фізичне навантаження, особливості впливу певних видів навантаження на організм людини, що тісно корелює з невмінням планувати самостійні заняття фізичними вправами і здійснювати самоконтроль у процесі їх проведення.

Фізкультурні знання є потужним засобом педагогічного впливу на мотиваційно-потребову сферу молоді.

У процесі формування потреби до занять фізичною культурою можна виділити три фази: формування знань стосовно конкретного явища; формування практичних умінь; формування культурної потреби.

Збереження інтересу до рухової активності відповідає психології сучасної молоді. Оскільки здоров'я і навчання старшокласників взаємопов'язані і взаємозумовлені, то важливо підтримати інтерес і позитивне мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, у фізичному самовдосконаленні (Ареф'єв, В. Г., Єдинак, Г. А., 2007).

Мотивація для занять старшокласників у спортивних секціях засновується на прагненні людини поліпшити свої спортивні досягнення, досягнути певного рівня, випередити у своїх спортивних досягненнях суперника – все це є потужним стимулом. Прагнення бути кращим серед себе подібних стає потужною мотивацією для самостійних занять фізичними вправами та спортом. Заняття в спортивних секціях є формою самовираження та вирішити або оптимізувати визначені проблеми, крім того, систематичні заняття спортом – ефективний засіб удосконалення ціннісних орієнтацій молоді, її моральних якостей та реального способу життя (Ячнюк, І., Ячнюк, Ю., Ячнюк, М., 2017).

Отже, формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами та здорового способу життя у старшокласників вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи виховання й освіти у школі на формування у старшокласників мотивації до занять фізичними вправами. Формування мотивації є однією із основних вимог забезпечення високої результативності будь-якого освітнього процесу. Оскільки мотивація формується під впливом виникаючих потреб, то мотивація старшокласників має на меті довести до їх свідомості значимість, необхідність та цінність придбання знань, вмінь та

навичок. При цьому мотивація залежить від багатьох факторів: матеріально-технічної бази школи, традицій сім'ї, соціального оточення, фізичної та технічної підготовленості старшокласників, особистості викладача фізичної культури, його педагогічної майстерності. На ефективність формування позитивної мотивації великий вплив має той психологічний клімат, який створює викладач у процесі занять, а також ступінь захопленості викладача своїм навчальним предметом (Арєф'єв, В. Г., Єдинак, Г. А., 2007).

**2. Чинники залучення молоді до фізичного виховання.** На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я молоді є актуальною проблемою. Враховуючи високе розумове навантаження в умовах постійної інтенсифікації навчального процесу, за останні роки істотно зросли вимоги до зміцнення і збереження рівня здоров'я молоді. Аналіз даних спеціальної та методичної літератури доводить, що майже 90% з них мають відхилення у стані здоров'я, та близько 50% – незадовільну фізичну підготовленість (Круцевич, Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В., 2011).

Одним із пріоритетних завдань на цьому етапі є формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та потреби у систематичній руховій активності, яку школярі реалізовуватимуть в умовах навчальної діяльності. Від того, який запас теоретичних знань та практичних навичок вони отримають за період навчання у навчальному закладі, залежить їх активна життєва позиція та особиста участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності та пропаганді здорового способу життя.

У самій системі освіти в останні роки інтенсивно відбуваються процеси плюралізації, наростає різноманітність форм, методів навчання, виникають нові спеціалізації. Все це неминуче супроводжується посиленням соціальної диференціації, яка істотно впливає на учнівську молодь. Вивчення ціннісних орієнтацій і реальної поведінки молоді в сфері освіти, дослідження процесів соціального відтворення через її інститути, вивчення неминучої соціальної

селекції – все це становить об'єкт аналізу багатьох вчених-соціологів, що займаються проблемами сьогодношньої молоді (Остапенко, О., 2002).

Молодь, як правило, виявляється в епіцентрі всього того, що відбувається в соціумі. Тому вивчення її соціальних проблем вносить свій внесок у приріст соціологічних знань про актуальні проблеми суспільства, збагачує інформованість суспільства про свій стан. Тому вони мають можливість створювати заділи для формування державної політики при вирішенні будь-яких проблем, зокрема згладжування соціальної нерівності, розвитку демократії, успадкування культури.

Молоде покоління сьогодні відчуває на собі кардинальні трансформації в соціально-політичному та економічному житті, які відбуваються дуже швидко. У своєму безпосередньому оточенні юнаки і дівчата стикаються з елементами руйнування і розкладання колишніх громадських структур і з проявами складних форм, які приймають нові структури. На їхніх очах відбувається значне наростання соціальної диференціації суспільства і поляризація доходів населення. Істотними є різноманітні трансформації системи освіти. Поряд зі збільшенням свободи вибору, пов'язаною з диференціацією змісту навчання, поряд з демократизацією ладу учнівського життя виразно проявляються нові соціальні обмеження. Виникнення недержавних навчальних закладів, поява платних освітніх послуг у середній та вищій школі, а також елітних навчальних закладів, плюралізація навчання тощо ведуть до зростання нерівності шансів різних соціальних груп молоді в можливості доступу до різних видів навчання і ступенів освіти.

Система ціннісних орієнтацій молодого покоління, будучи психологічною характеристикою зрілої особистості, висловлює змістовне ставлення людини до соціальної дійсності і в цій якості визначає лінію її поведінки. Як елемент структури особистості ціннісні орієнтації характеризують внутрішню готовність людини до здійснення певної діяльності щодо задоволення потреб та інтересів, а також вказують на спрямованість її поведінки. В. А. Смирнов виділяє кілька типів ситуацій ризику, що відображають основні етапи процесу соціального розвитку

молоді: «По-перше, це ризики, пов'язані з загрозою здоров'ю та життю молодих людей. По-друге, ризики, пов'язані з невизначеністю і нерівністю життєвого старту. По-третє, ситуації, пов'язані з невизначеністю можливостей самореалізації. По-четверте, ситуації ціннісно-нормативної невизначеності, що включають в себе ризики соціальної дезорієнтації, аномії, розриву з соціальними інститутами» (Бобровник С. І., 2014).

Ціннісні орієнтації молоді за останні роки зазнали помітних змін. Ціннісні орієнтації молоді засновані на двох напрямках. Перший напрямок – це напрям духовності, що характеризується пануванням моральних установок, гуманізму, людинолюбства. Другий напрямок – це той напрямок, який поширюється в останнє десятиліття, – націлене на індивідуалізм, пріоритет матеріального над духовним. В. Е. Семенов на основі проведених досліджень виділяє головні життєві цінності сучасної молоді. Головними життєвими цінностями молоді є сім'я, друзі і здоров'я, потім слідує: цікава робота, гроші і справедливість (значення останньої цінності в даний час зростає). Замикає сімку головних життєвих цінностей релігійна віра (Рис. 1).



Рис. 1. Головні життєві цінності сучасної молоді

На сьогоднішній день домінантою життєвих цінностей і поведінкових пріоритетів залишається матеріальне благополуччя, створення кар'єри та освіта і отримання професії, створення сім'ї, здоров'я. Таким чином, зниження у системі ціннісних орієнтацій молоді проявляється в її відношенні до утворення як базової соціальної цінності, так як сучасна система освіти в основному орієнтує на самостійне навчання і самонавчання, розвиток творчих здібностей молоді (Бобровник С. І., 2014).

Структура базових цінностей школярів цілком узгоджується з їх уявленнями про основні критерії життєвого успіху. Так серед найбільш значущих критеріїв школярі виділяють освіту, матеріальний достаток. Але, на жаль, школярів менше стала цікавить робота.

Необхідно також відзначити, що молоде покоління краще адаптоване до життя сучасного суспільства. Молодь має більшу впевненість у завтрашньому дні, так як має більш сильну опору для свого розвитку. Більше число освітніх установ, молодіжних організацій, місць культурно-дозвіллевого плану дає молоді більше можливостей для реалізації і становлення власної особистості.

Примітно, що особистісні якості, пов'язані зі ставленням до інших людей, мають у молоді спрямованість на традиційні моральні орієнтації. Цікавим є те, що найбільш високу оцінку отримують у багатьох дослідженнях такі якості, як чуйність, надійність, чесність, гостинність, скромність. Поряд з цими традиційними моральними орієнтаціями, високо оцінює молодь і таку якість, як підприємливість (Круцевич, Т. Ю., 2012).

Щодо ціннісних орієнтацій у спорті, то не можна не відзначити той факт, що тільки для невеликої кількості школярів фізична культура і спорт є чинником, що сприяє досягненню успіхів у житті і кар'єрі. Це обумовлено низьким рівнем інтересу до фізичної культури і спорту, недостатньою активністю в заняттях фізичною культурою і спортом і незначним місцем у системі ціннісних орієнтацій школярів. І це, незважаючи на те, що майже всі школярі розуміють необхідність

занять фізичною культурою і спортом у рамках навчальної програми. Тому організовані у навчальному закладі заняття з фізичної культури повинні враховувати інтереси школярів, відповідати їх ціннісним орієнтаціям і формувати потребу в заняттях фізичною культурою.

Формування ціннісного ставлення молоді до фізичної культури в процесі фізичного виховання може бути можливим тільки за умови систематичних занять різними видами рухової активності, у навчальних та позанавчальних формах, та позитивного відношення до них. Однак, як показують результати наукових досліджень, значна кількість школярів (близько 60 %) не відвідують або не хочуть відвідувати заняття з фізичного виховання упродовж року. Падіння інтересу молоді до занять фізичними вправами та низький рівень мотивації призводять до того, що для більшості учнів характерними є: незадовільний рівень теоретичних знань з фізичної культури, практичних умінь та навичок, пасивне, а в деяких випадках і негативне відношення до цінності фізичної культури, не сформованість інтересів та потреб у руховій активності. Наведені фактори не сприяють фізичному вдосконаленню та підвищенню рівня здоров'я молоді у процесі їх освіти.

Однією з причин такої ситуації, на наш погляд, може бути надмірне навчальне навантаження, яке обумовлює пошук таких форм організації фізичного виховання, які сприятимуть залученню молоді до систематичних занять, та підвищенню обсягу рухової активності без збільшення кількості навчальних годин.

Формування культури здоров'я повинно здійснюватися не тільки на основі знань, умінь і навичок, набутих на навчальних заняттях, але і самовдосконаленням особистості, розвитком у школяра самостійного мислення. Для цього необхідно створити умови, що сприяють вихованню стійкої мотивації на здоров'я. Сьогодні перед суспільством з небувалою гостротою постають проблеми гуманізму, моральності, духовності, вирішувати які здатна тільки фізично і морально здорова особистість.

Фізичне виховання у навчальних закладах повинно широко використовуватися як засіб охорони і зміцнення здоров'я і бути дієвим інструментом боротьби з гіподинамією, засобом профілактики різних захворювань. Необхідно надати допомогу молоді в оволодінні системою науково-практичних і спеціальних знань з фізичної культури, що допоможе їй у подальшому адаптуватися до життя в суспільстві. Забезпечуючи охорону здоров'я молоді, формуючи у них культуру здоров'я, педагоги закладають фундамент благополуччя майбутніх поколінь (Горшкова, Н. Б., 2005).

Фізичне виховання учнів проводиться протягом усього навчання у навчальних закладах і здійснюється у різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес навчально-виховної роботи. Взаємозв'язок навчальних занять і занять позанавчального часу, а також самостійні заняття створюють умови, що забезпечують молоді використання науково обґрунтованого обсягу рухової активності не менше 2,5 годин на день, необхідних для нормального функціонування організму, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури (Остапенко, О., 2002).

На думку деяких авторів, застосування інноваційних форм фізичного виховання, активізація учнівського самоуправління у позанавчальний час є більш перспективним напрямом. Діяльність школярів у позанавчальний час не зобов'язує їх до професійного становлення через нормативну побудову занять, а створює креативні умови, надаючи можливість самостійно обирати зміст, обсяг, терміни та час діяльності. На цьому фоні необхідним постає визначення чинників, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації, а також впливатимуть на процес залучення молоді до систематичних занять руховою активністю.

Вивчення чинників, що спричиняють низький рівень залучення молоді до занять фізичними вправами, обумовлює аналіз дозвіллевої діяльності молоді, структури їх вільного часу, а також факторів, які визначають його характер та змістовне наповнення. Актуальність цього напрямку підкреслюється існуючими



протиріччями між потребами молоді використовувати своє дозвілля як сферу самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності й невмінням реалізувати себе у дозвіллі.

Аналіз наукових досліджень способу життя молоді показав, що більшість із них мають у своєму розпорядженні від 2 до 4 годин вільного часу. Високий відсоток школярів, які мають у своєму розпорядженні менше 2 годин вільного часу на день, підтверджує дані про відсутність навичок раціональної організації вільного часу. Наслідком такої ситуації є неупорядкованість життєдіяльності молоді, яка відображається в таких компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, виконання домашніх завдань у час, призначений для сну, низька тривалість перебування на свіжому повітрі, наявність шкідливих звичок, що, у свою чергу, неминуче призводить до зниження рівня здоров'я.

Багаточисленні дослідження показали, що переважна більшість молоді незалежно від віку і статі, пасивно проводять вільний час. Серед видів діяльності, котрі найчастіше вибирають школярі, є: робота за комп'ютером; перегляд телепередач; перегляд відео; спілкування з друзями та сім'єю.

Значний відсоток молоді віддають перевагу заняттям фізкультурно-оздоровчої направленості. Однак, як показує практика, лише незначна частина молоді вдається до занять на практиці, у більшості випадків їх причетність носить суто декларативний характер. Занепокоєння викликає зменшення кількості молоді, що займаються руховою активністю, у процесі навчання у навчальному закладі як серед хлопців, так і серед дівчат. Зменшення кількості молодих людей, що обирають фізкультурно-оздоровчі види занять, корелює зі збільшенням кількості молодих людей, котрі віддають перевагу рекреаційно-розважальним видам діяльності на дозвіллі, та свідчить про їх популярність. Рекреаційні та розважальні форми проведення дозвілля, на відміну від традиційних занять фізичними вправами, характеризуються яскравим емоційним фоном, розважальною та

гедоністичною направленістю, високим ступенем комунікативної взаємодії, що пояснює інтерес молодого покоління.

Було доказано, що заняття різними видами рухової активності сприяють реалізації основних потреб, які молодь висувають до свого дозвілля. Найбільш значущими для молоді, незалежно від року навчання та статі, є група оздоровчих потреб, до якої відносять відпочинок та відновлення, покращення рівня здоров'я та працездатності, серед яких фактор відпочинку та відновлення від інтенсивного інтелектуального навантаження є провідним. Менш значимими для більшості учнів є потреби у самореалізації, спілкуванні та розширенні життєвих інтересів. Слід відмітити, що значною є кількість молоді, що незадоволена проведенням свого дозвілля, більшість із них вважають його одноманітним, нецікавим, нездатним задовольнити комунікативні потреби, врахувати їх інтереси, активізувати творчі здібності. Причинами низького рівня організації дозвілля молоді, на наш погляд, виступають комерціалізація закладів проведення вільного часу, недорозвиненість оздоровчих форм його проведення, низький рівень фізичної та психічної культури батьків, відсутність систематичної просвітницької роботи серед молоді, незадовільність роботи громадських організацій навчальних закладів, клубів та ін.

Звертає на себе увагу той факт, що більшість школярів віддають перевагу заняттям у секціях із різних видів спорту поза межами навчального закладу, заняттям у фітнес-центрах, та самотійним заняттям удома або на вулиці.

Більшість хлопців обирають заняття у секціях із різних видів спорту. Серед дівчат лідируючу позицію займають самотійні заняття фізичними вправами. На наш погляд, така ситуація пояснюється доступністю саме цих форм організації занять. Самотійні заняття фізичними вправами не потребують зайвих матеріальних витрат, спеціального інвентарю та спорядження, та значних затрат часу. Зазвичай молодь займається на вуличних спортивних майданчиках, які знаходяться неподалік від місця їх проживання. На відміну від хлопців, дівчата відвідують заняття у сучасних фітнес-центрах. Висока популярність таких занять

поміж дівчат пов'язана з різноманіттям інноваційних групових програм (аеробіка, степ-аеробіка, заняття за системою пілатес, фітнес-йога, функціональний тренінг, слайд-аеробіка, Port De Bras та ін.), які в переважній більшості орієнтовані на представниць жіночої статі.

Найбільш значимим фактором, який сприяє залученню молоді до занять фізичними вправами, є власне бажання. Крім цього, високою є кількість школярів, які почали займатися за порадою друзів та набагато меншою є кількість школярів, які прислухались до поради педагога. Падіння авторитету викладачів, на наш погляд, є наслідком «суб'єкт-об'єктних» відносин та суворої субординації між педагогічними працівниками та учнівською молоддю. Сьогодні викладачі в більшості випадків націлені на чітке дотримання програмного матеріалу та складання контрольних нормативів, у той час як особистість школяра, його фізкультурні потреби, інтереси, ступінь залученості до здорового способу життя та до систематичних занять на дозвіллі, залишаються поза увагою фахівців. Для більш ґрунтовного розуміння чинників, що сприяють залученню молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності, доцільно звернутися до аналізу їх мотиваційних установок. Дослідження мотиваційної сфери школярів дозволило встановити ієрархію мотивів, які для зручності були розділені на групи (Табл. 1).

Основним чинником, що визначає мотивацію до занять у дівчат, є покращення зовнішнього вигляду, до якого входять такі мотиви, як зниження маси тіла, корекція фігури та постави. Оздоровчий вектор мотивації більш яскраво виражений у хлопців. Мотиви підвищення рівня здоров'я, поліпшення самопочуття, профілактика захворювань, розвиток рухових якостей, відновлення після навчання є характерними для більшості хлопців. Не менш сильними при заняттях фізичною культурою є потреби у спілкуванні, тяга до колективу, бажання наслідувати моду, обов'язковість занять для заліку.

Природно, що пріоритет у наведених ціннісних мотивах залежить у першу чергу від віку, статі, соціального стану, умов життя. І хоча кожен з вищеназваних

мотивів досить сильний серед школярів, дослідження в учнівському середовищі показують, що на практиці більш ніж у 80% школярів повністю відсутній прояв активності у фізкультурній діяльності у вільний час.

*Таблиця 1. Ієрархія мотивів, що спонукають школярів до занять фізичними вправами*

<b>Група мотиву</b>	<b>Види мотивів</b>
Естетичні	Покращення зовнішнього вигляду Корекція фігури та постави Зниження маси тіла
Оздоровчі	Підвищення рівня здоров'я Підвищення рівня рухової активності Покращення самопочуття та працездатності Профілактика захворювань Відновлення після навчальних занять
Психологічні	Отримання задоволення Зняття стресу Переключення уваги на інший вид діяльності
Соціальні	Спілкування Розширення кола знайомих
Пізнавальні	Отримання інформації про основи ЗСЖ, техніки виконання вправ
Самоствердження	Самовдосконалення, самовираження Підвищення самооцінки, набуття впевненості у собі

Корисність і необхідність занять фізичною культурою і спортом більшістю школярів усвідомлюються, але основною перешкодою на шляху їх реалізації залишається нестача часу. Причому дефіцит часу зростає при переході з класу в клас. Основними причинами нестачі часу для самостійних занять є:

- перевантаження навчальною підготовкою – кількість навчальних занять в тиждень становить до 50 годин;
- матеріальні труднощі – багато школярів, починаючи з восьмого – дев'ятого класу, влаштовуються на роботу влітку;
- далеке розташування спортивної бази та відсутність умов для занять;

- відсутність колективу для занять – соціальне оточення істотно впливає на мотиваційну сферу молоді, серед однолітків воно є важливим регулятором поведінки і зовнішнім джерелом фізкультурно-спортивної мотивації;

- звичайна лінь або власна пасивність.

У процесі навчання у закладі загальної середньої освіти мотивація школярів зазнає незначних змін. Так, наприклад, як у хлопців, так і у дівчат із віком актуалізуються мотиви: поліпшення зовнішнього вигляду, підвищення рівня здоров'я, психологічні мотиви та самоствердження. Серед пріоритетних видів рухової активності у дівчат є заняття з циклу Mind and Body (такі, як пілатес, йога, стретчинг). Хлопці віддають перевагу командним видам спорту, серед яких футбол на першому місці. Зниження кількості школярів, яких цікавлять командні види спорту в процесі навчання, на нашу думку, корелює з актуалізацією мотивів покращення зовнішнього вигляду школярів у старших класах. Як відомо, заняття командними видами спорту меншою мірою сприяють покращенню зовнішнього вигляду, під яким юнаки часто мають на увазі приріст м'язової маси. Дане припущення підтверджується приростом відсоткової кількості юнаків, які у 10-11 класах обирають заняття в тренажерному залі.

Варто відзначити, що в більшості навчальних закладів організація позанавчальної діяльності частіше за все зводиться до проведення секційних занять із різних видів спорту (серед яких баскетбол, волейбол, настільний теніс тощо), котрі не входять в основне коло фізкультурних інтересів школярів.

Дослідження В. А. Соколова показують, що успіх у залученні до занять фізичною культурою і спортом молоді багато в чому залежить від зацікавленості, ініціативності, системи суб'єктивних відносин. Ставлення до фізичної культури можна розглядати як внутрішню позицію людини, визначальну спрямованість і особливості її фізкультурно-спортивної діяльності. За даними В. А. Соколова виділяють п'ять основних форм ставлення молоді до фізкультурно-спортивної

діяльності: активно-позитивна; пасивно-позитивна; індіферентна; пасивно-негативна; активно-негативна.

Існують певні закономірності зміни установок. Знання цих закономірностей значно полегшить роботу по залученню учнівської молоді до занять фізичними вправами. На формування певного ставлення молоді до фізичної культури і спорту впливає особистість педагога, його авторитет і компетентність. Взаємодія школярів і викладача визначається наступною закономірністю: якщо у школяра позитивна установка і довірливе ставлення до викладача, а викладач у процесі занять позитивно ставиться до певної цінності, то і у школяра мимоволі формується позитивне ставлення до цієї цінності. Таким чином, основна робота викладача фізичної культури повинна бути спрямована на вироблення у школярів бажаних фіксованих установок позитивного ставлення до фізичних вправ, на зміцнення в їх свідомості значущості фізичної культури і спорту, на формування свідомості і активності у школярів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Таким чином, аналіз чинників дозволив виділити умови, які сприятимуть залученню школярів до систематичних занять фізичною культурою:

- раціоналізація вільного часу школярів;
- упровадження діяльності відповідних підрозділів та структур навчального закладу, які візьмуть на себе обов'язки організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів у вільний від навчання час;
- підвищення інтересу школярів за рахунок зміни направленості позанавчальної діяльності від спортивно-орієнтованої до рекреаційно-розважальної;
- підвищення авторитету викладачів шляхом зменшення їх авторитарного впливу;
- врахування мотивів, фізкультурних потреб та інтересів, індивідуальних та психологічних особливостей юнаків та дівчат при плануванні діяльності з фізичного виховання;

- створення умов для активного спілкування школярів у вільний час, що допоможе їм у засвоєнні соціальних норм і цінностей, знань, навичок і створить необхідні умови для їх соціалізації.

**3. Мотивації залучення школярів до заняття фізичною культурою,** Для того, щоб заклад загальної середньої освіти зміг давати не тільки знання, а й максимально сприяв становленню особистості учня, зміст освіти не може формуватися лише на основі науки. Він повинен відображати різні сфери духовної культури, у тому числі й фізичної.

Формування здоров'я – це проблема кожної людини. Його слід починати з виховання мотивації до здорового способу життя та занять фізичною культурою, бо вона є системоутворювальним чинником поведінки. Інакше кажучи, буде мотивація (цілеспрямована проблема), буде й відповідна поведінка.

На жаль, питання, пов'язані з мотивацією учнівської молоді до занять фізичними вправами, не зважаючи на спроби їхнього практичного вирішення, залишаються недостатньо розробленими з наукової та практичної точки зору. Це обумовлено в основному двома причинами. По-перше, в сучасній психології немає єдності в розумінні суті цього явища. По-друге, в людському житті поняття мотиву «загубилося» у тіні інших категорій: цілеспрямованість, рішучість, воля тощо. Тим часом у сучасному житті роль мотиваційних, спонукальних засад виявляється все більш яскраво. Дослідниками було відмічено, що успішність діяльності багато в чому визначається характером спонукання до неї мотивом, тобто тим, що підштовхує людину до здійснення тієї чи іншої дії.

Природа з великим запасом заклала резерви здоров'я в кожному організмі, але цей спадковий матеріал зберігається доти, доки ним правильно користуватися. Без тренувань ці резерви згасають. Потрібно формувати свідомість молоді людини, стимулювати захисні сили організму засобами фізичної культури. Мало молоді цікавиться фізичною культурою, натомість досить поширені такі шкідливі звички, як тютюнокуріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків.

Для визначення мотиваційних пріоритетів школярів до занять фізичною культурою і спортом було проведено анкетування 50 учнів (25 дівчат та 25 юнаків) віком 14-17 років.

У результаті анкетування було виявлено, що 28 опитуваним подобаються заняття з фізичного виховання, 14 учням не подобаються і 8 – байдуже (Рис. 2).

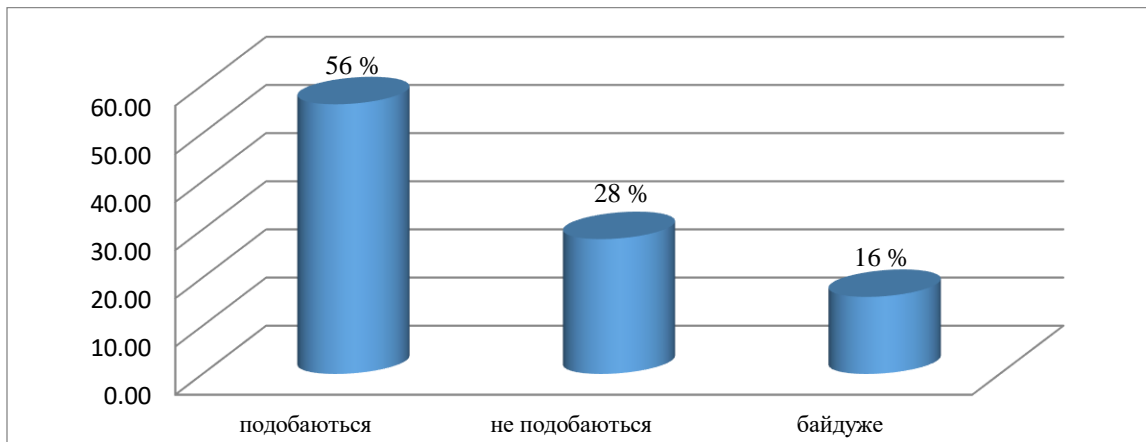


Рис. 2. Відношення до занять з фізичного виховання (%)

Високий відсоток учнів, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у навчальному закладі приділяють мотиваційному фактору недостатньо уваги. Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням у навчальному закладі визначено у відповідях на питання про те, чи знання, які учні отримують на заняттях з фізичного виховання допомагають поліпшенню здоров'я. Позитивно відповіли на нього 21 з опитуваних, 27 учнів вважають, що отримані знання не впливають на поліпшення здоров'я, 2 учня не змогли відповісти (Рис. 3).

Серед задач, котрі вирішуються на заняттях з фізичного виховання, більшість опитаних виділили «зміцнення здоров'я» і «розвиток фізичних (рухових) якостей». Одночасно тільки 6 школярів згодні з тим, що фізична культура вирішує задачу підготовки до ефективного навчання, а 4 – до професійної праці (Рис. 4).



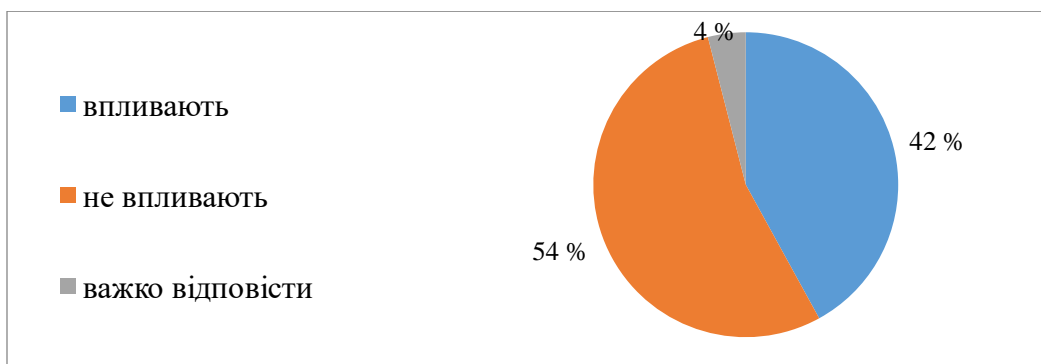


Рис. 3. Результати відповідей на питання «Чи знання, які Ви отримуєте на заняттях з фізичного виховання, допомагають поліпшенню здоров'я» (%)

Серед фізичних якостей, які мають переважне значення для майбутньої роботи, 39 школярів виділили витривалість, 35 – швидкість, 27 учнів – гнучкість (Рис. 5). На думку самих учнів, рівень розвитку зазначених якостей у них середній.

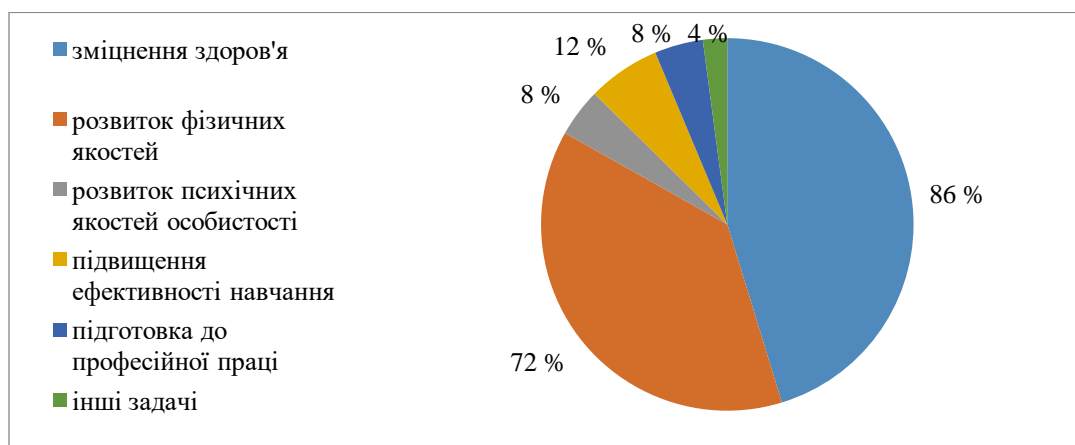
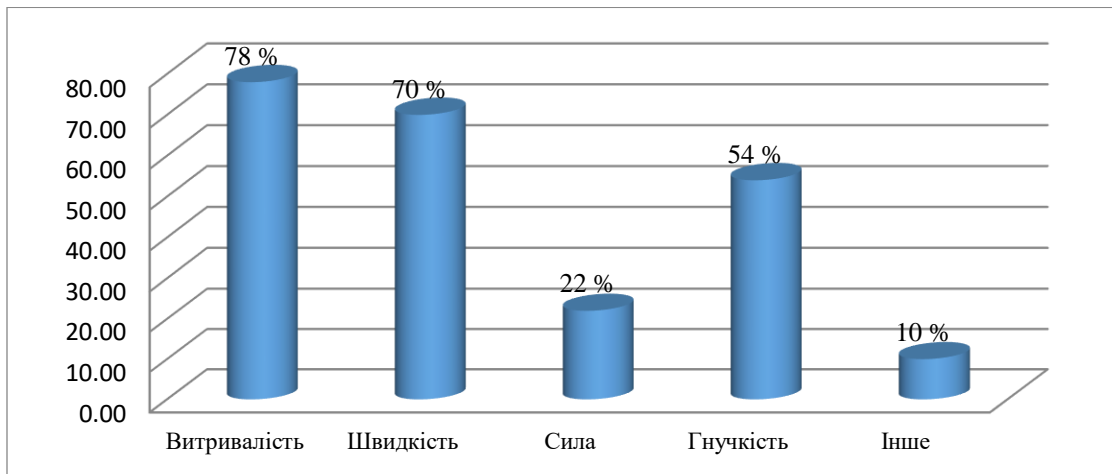


Рис. 4. Різновиди задач, які вирішуються на заняттях з фізичного виховання, %

Пропускають заняття з фізичного виховання більше 40% школярів. Доволі велика частина опитаних намагаються не пропускати заняття (42% дівчат і 50% юнаків). Чоловіки є більш дисциплінованими при відвідуванні занять з фізичної культури: 28% юнаків на противагу 12% дівчат ніколи не пропускають заняття з фізичної культури. Ми вважаємо, що це може свідчити про легковажне ставлення дівочого контингенту респондентів до систематичних занять фізичною

культурою. Більшість опитаних відвідує 82% занять за рік, 5 учнів відвідують 14% занять, а 4 учня – 4% занять.



*Рис. 5. Значення фізичних якостей для майбутньої роботи (%)*

Як було зазначено вище, від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих цінностей, потреб та інтересів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у фізичному та духовному вдосконаленні.

З однієї сторони, вільний час – фактор, який формує потреби особистості, з другої – потреби, які реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На питання про проведення вільного часу респонденти відповіли наступним чином (Рис. 6).

Як відомо, факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою, стають спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що велика кількість учнів вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (19 осіб) та слухаючи музику (20 осіб), їх зовсім не турбує власна рухова активність.

Під час дослідження було виявлено, що самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами, лише 34% опитуваних учнів відповіли, що

займаються фізичною культурою (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я тощо), а 66% учнів самостійно не займаються.

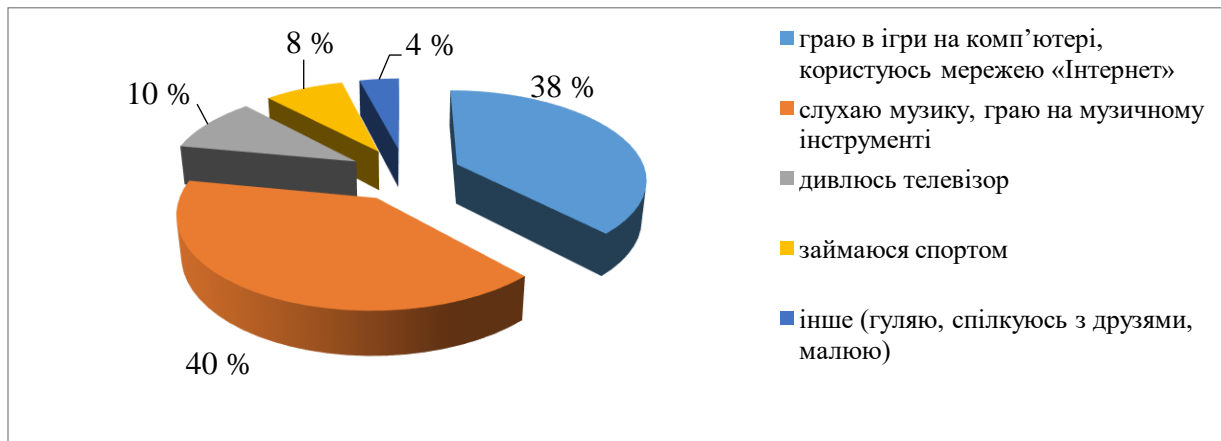


Рис. 6. Результати опитування про проведення вільного часу учнів (%)

Ті учні, які самостійно не займаються, вказали наступні причини, які їм заважають (Рис. 7).

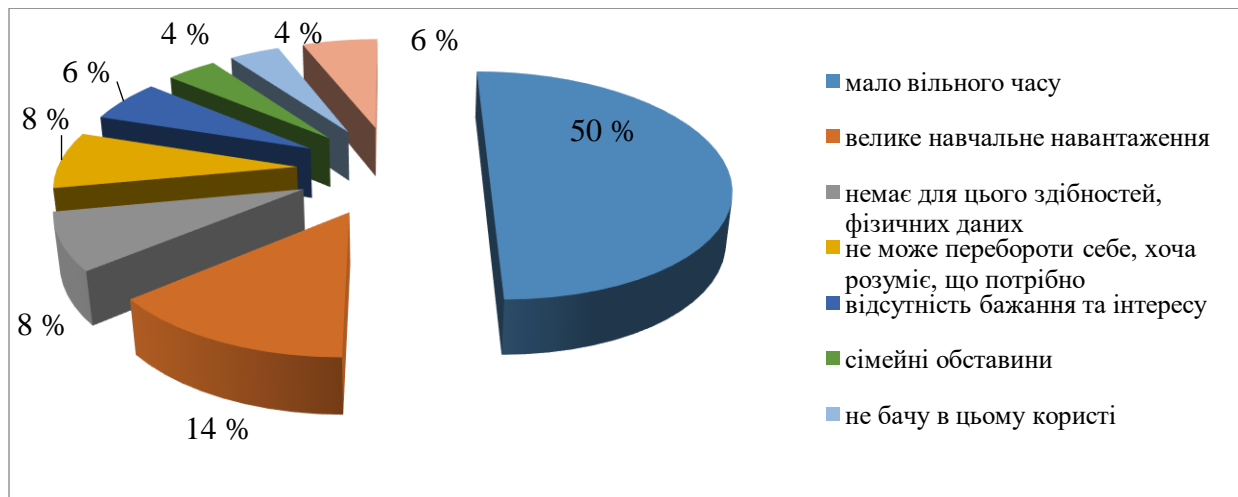


Рис. 7. Причини, які заважають учням займатися фізичною культурою (%)

Відповіді на дане питання свідчать, що головною причиною того, що учні мало займаються фізичною культурою, є відсутність вільного часу. Молодь не регулює власний режим дня та не турбується про свій фізичний стан.

На Рис. 8 наведені пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами учнів чоловічої статі.

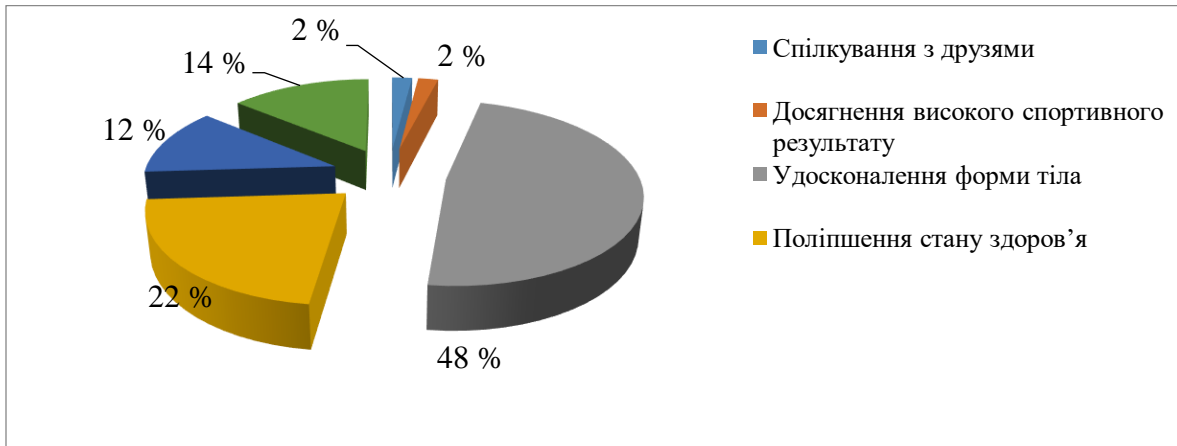


Рис. 8. Пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами у юнаків (%)

Пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами жінок представлені на Рис. 9.

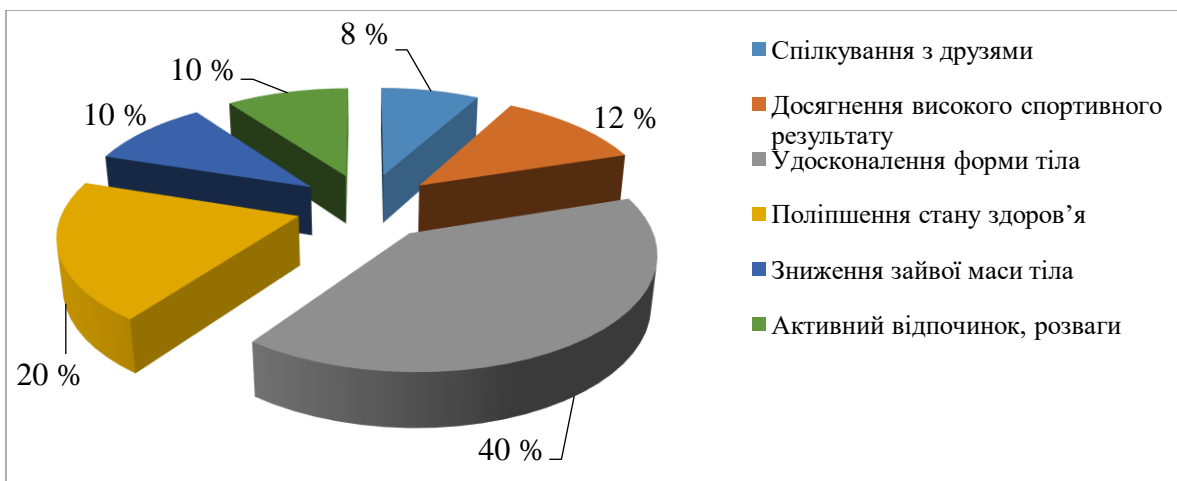


Рис. 9. Пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами у дівчат (%)

Дані з наведених рисунків показують, що як юнаки, так і дівчата на перше місце ставлять мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення мати гарний вигляд (48% дівчат і 40% юнаків). На другому місці у юнаків та дівчат стоїть мотив поліпшення стану здоров'я, хоча у дівчат даний мотив виражений більше (22%), ніж у юнаків (20%), оскільки дівчатам більше притаманні якості, які пов'язані зі збереженням здоров'я.

Подальші мотиви учнів різняться. Юнаки віддають перевагу досягненню високих спортивних результатів (12%), а дівчата – активному відпочинку (12%). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування із друзями, у дівчат – 2% і у юнаків – 8%.

Анкетування показало, що учні намагаються дотримуватися здорового способу життя, що дає змогу виявити основні фактори щодо його забезпечення (Рис. 10, 11).

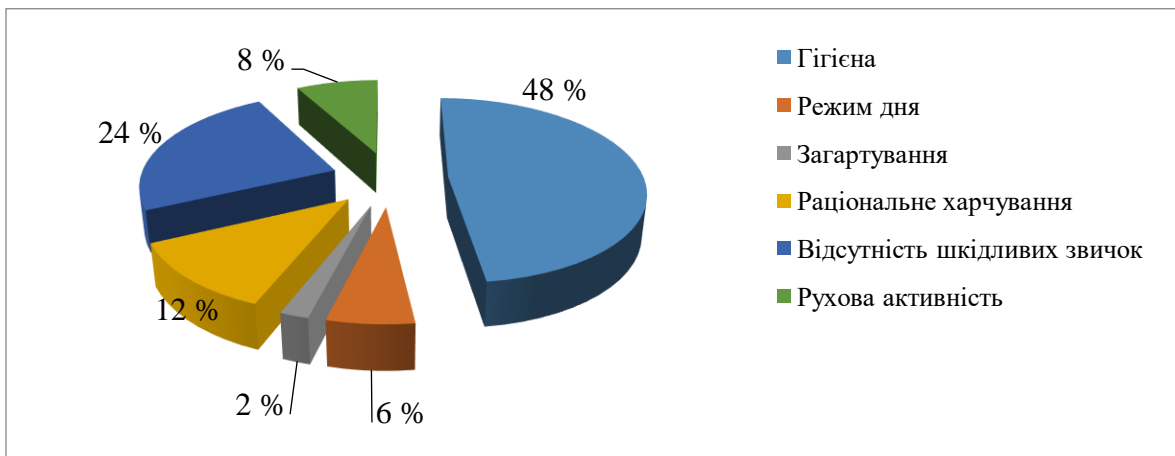
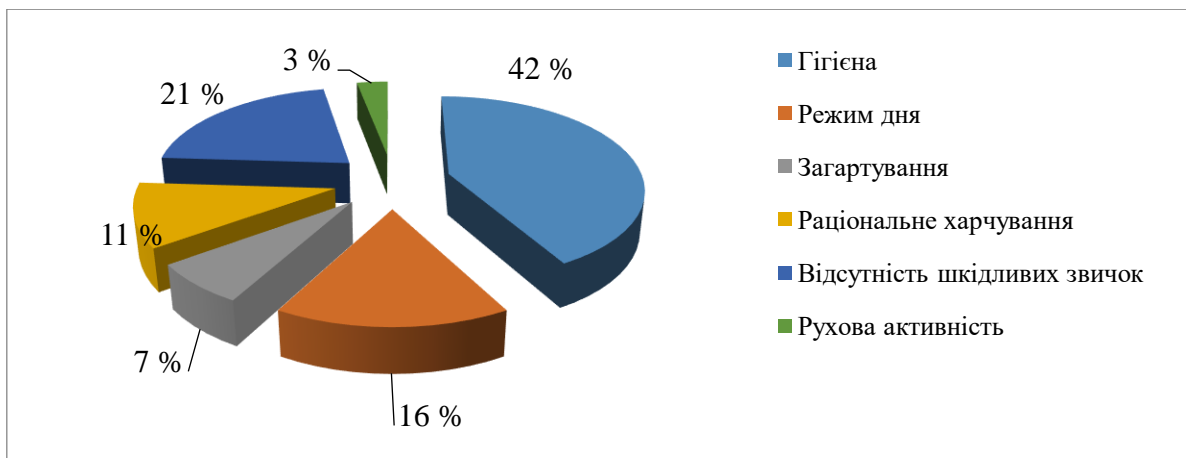


Рис. 10. Фактори здорового способу життя у дівчат (%)

На першому місці у дівчат та юнаків стоїть такий фактор як гігієна (48% та 42% відповідно). На друге місце і дівчата, і юнаки поставили відсутність шкідливих звичок – 24% та 21% відповідно. На третьому місці у дівчат раціональне харчування (12%), а у юнаків – режим дня (16%).



*Рис. 11. Фактори здорового способу життя у юнаків (%)*

На питання «Що Вам не подобається у проведенні занять з фізичного виховання?» більшість дівчат відповіло, що необхідність приносити із собою та переодягатися у спортивну форму та необхідність виконувати те, що не хочеться (88%). Хлопці відповіли, що їм не подобається мале навантаження та застосування одноманітних вправ (64%).

Дослідження також дало зробити висновки, що важливою інстанцією соціалізації у фізичній культурі в учнівські роки є сім'я. У сім'ї отримуються й підтримуються манера поведінки, орієнтири мотиваційної поведінки, важливі установки тощо. В ній складається особлива система етичних стосунків, яка об'єднує соціальні потреби й цінності.

Отже, аналізуючи відповіді, можемо констатувати, що більшість учнів свідомо ставиться до занять фізичною культурою й може досить аргументовано вказати на їх недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у закладі освіти призводить як до нерегулярного відвідування таких занять, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час.

Крім цього, спостерігаємо різке зниження інтересу учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом, але разом із тим, більшість учнів позитивно ставляться до фізичного виховання й розуміють значимість занять фізичними вправами. Можемо також констатувати, що інтенсивність мотивації до

самовдосконалення знаходиться на низькому рівні, що вимагає розробки комплексу стимулів у системі фізичного виховання школярів.

Таким чином, формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя в учнів вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи виховання та освіти на формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами та культури здоров'я.

Отже, проблемою сьогодення є залучення молоді до занять фізичною культурою. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що для залучення особистості до занять фізичною культурою, необхідно використовувати наступні шляхи:

- агітаційно-пропагандистська робота. Показ прикладів цілющого впливу фізичної культури на здоров'я людини. Добре організована робота у системі фізичної культури у навчальних закладах;

- зміна звичного устрою життя. Залучення до громадської роботи із фізичної культури. Участь у змаганнях за програмою різнобічної фізичної підготовки.

- важливий ритм, організованість занять. Залучення до участі у змаганнях, де б справді були очевидні результати занять фізичною культурою;

- залучення до організаторської діяльності у системі фізичної культури. Потрібно створити умови для формування інтересу до занять фізичною культурою.

Дослідники стверджують, що вибір шляхів залучення особистості до занять фізичною культурою, перш за все, залежить від усебічного вивчення особистості даної людини.

Проведене дослідження допомогло нам визначити підходи щодо формування в учнів мотивації до систематичних занять фізичною культурою:

1. Потрібно створити мотиваційне середовище і враховувати відповідний життєвий досвід кожного школяра у придбанні нових знань та використовувати як приклади для пояснення життєві ситуації.

2. Учень повинен мати можливість самостійно займатися, відчувати особисту зацікавленість та відповідальність, компетентність та зацікавленість педагога, емоційний клімат. Авторитет педагога, імідж, ставлення до роботи впливають на емоційний статус на навчальних заняттях, а рівень його компетентності безпосередньо відображається на відношенні учнів до занять фізичною культурою.

3. Учень повинен розуміти, що отримані знання можуть застосовуватися в його повсякденному житті та майбутній професійній діяльності.

4. У процес фізичного виховання необхідно впроваджувати інтерактивні технології, за допомогою яких формуються такі елементи фізичної культури, як: спеціальні уявлення, знання, ідеали, смаки, ціннісні орієнтації, уподобання тощо.

5. На перших навчальних заняттях кожного року необхідно запропонувати найдоступніші та більш знайомі фізичні вправи для учнів, що б приносили їм задоволення і спонукали би до подальшого фізичного самовдосконалення.

6. Під час занять фізичною культурою розвиток рухових здібностей в учнів повинен супроводжуватися розвитком їх особистісних якостей, зокрема, цілеспрямованості, впевненості у собі, самоповаги, прагнення до пізнання, творчого мислення тощо.

7. Активно залучати учнів до участі у різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності: навчальних заняттях, різних заходах, змаганнях, акціях, на яких відбувається осмислення цінностей фізичної культури.

Крім того, визначення нових підходів розробки змісту освітнього процесу має базуватися на мотиваційно-ціннісній основі.

Отже, пропонуємо стратегії залучення учнів до занять фізичною культурою в освітніх закладах. Основними напрямками стратегії фізкультурно-спортивного виховання учнів є:

- вдосконалення системи проведення спортивних і фізкультурних заходів;
- поступове поліпшення якості обладнання;
- впровадження інтерактивних технологій;



- підвищення інформаційної обізнаності школярів про можливості фізичної культури в умовах закладу загальної середньої освіти;
- вдосконалення взаємодії суб'єктів фізичної культури і спорту.

Для створення раціональної стратегії фізкультурно-спортивного виховання учнів необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

- можливість проведення фізичних занять у вихідні дні для тих, хто хоче самостійно займатися фізичною культурою і спортом;
- вдосконалення щорічного календарного плану спортивно-масових та фізкультурних заходів. Складовою частиною календарного плану повинна стати організація спортивних змагань серед різних класів закладу освіти та різних освітніх закладів як основа комплексних багатоетапних спортивних і фізкультурних заходів;
- забезпечення наступності програм фізичного виховання;
- підвищення статусу різних видів спорту.

Очікуваними результатами створення та реалізації стратегії фізкультурно-спортивного виховання учнів є:

- на першому етапі: регулярність проведення змагань серед різних класів, навчальних закладів міст, у тому числі для учнів з особливостями розвитку; збільшення до 30% загальної кількості учнів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом;
- на другому етапі: збільшення до 40% загальної кількості учнів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом.

Для підвищення мотивації до занять фізичною культурою та підвищення статусу різних видів спорту необхідно розробити та реалізувати комплекс заходів з пропаганди фізичної культури і спорту як важливої складової здорового способу життя.

Основними напрямками розробки та реалізації комплексу заходів з пропаганди фізичної культури і спорту є:

- визначення пріоритетних напрямків пропаганди фізичної культури, спорту і здорового способу життя;
- підтримка проектів з розвитку фізичної культури і спорту в засобах масової інформації;
- підвищення якості просвітницької роботи провідних телевізійних каналів міста / району з популяризації фізичної культури і спорту, здорового способу життя;
- розробка системи заходів щодо популяризації здорового способу життя, фізичної культури і спорту в освітній установі, за місцем проживання та відпочинку школярів.

Для пропаганди фізичної культури і спорту необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

- розробка і реалізація у місцевих засобах масової інформації фізкультурно-оздоровчих програм для учнів, які самостійно займаються фізичною культурою і спортом;
- активне залучення до пропаганди спорту провідних спортивних спеціалістів, спортсменів, викладачів тощо;
- проведення заходів з розповсюдження передового досвіду роботи з розвитку фізичної культури і спорту;
- поліпшення освітньої роботи у навчальних закладах з пропаганди фізичної культури і спорту, можливостей спортивно-оздоровчої діяльності у профілактиці негативних соціальних явищ;
- вдосконалення реклами спорту і здорового способу життя;
- видання методичних матеріалів і посібників.

Очікуваними результатами пропаганди фізичної культури і спорту як важливої складової здорового способу життя є:

- на першому етапі: збільшення числа молоді, яка бере участь у масових шкільних та міських пропагандистських кампаніях;

- на другому етапі: підвищення ступеня інформованості та рівня знань різних категорій учнів з питань фізичної культури і спорту, здорового способу життя; збільшення числа осіб, що використовують інформаційну підтримку засобів масової інформації та Інтернету; формування учнівської думки щодо необхідності ведення здорового способу життя та потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

Далі необхідна стратегія модернізації системи якості обладнання. Основними напрямками модернізації системи якості обладнання є:

- модернізація обладнання в освітній установі;
- вдосконалення існуючого обладнання;
- вдосконалення обладнання для фізичного виховання осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів і залучення їх до занять спортом.

Для модернізації системи якості обладнання необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

- вдосконалення якості обладнання в освітній установі;
- створення умов і стимулів для розширення мережі фізкультурно-оздоровчого обладнання, що функціонує на базі освітньої установи і за місцем проживання учнів;
- забезпечення необхідного обладнання для достатнього обсягу рухового режиму людини, у залежності від віку та стану здоров'я;
- вдосконалення програм підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури і тренерів-викладачів з урахуванням нового покоління обладнання;
- розробка заходів по залученню волонтерів.

Очікуваними результатами модернізації системи якості обладнання є:

- на першому етапі: забезпечення тижневого рухового режиму учнів в обсязі не менше 6-8 годин залежно від віку та стану здоров'я; залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом не менше 50% школярів різного віку;

збільшення частки тих, хто самостійно займається фізичною культурою і спортом до 15% загальної чисельності учнів;

- на другому етапі: залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом не менше 80% учнів; забезпечення освітніх установ об'єктами спорту; збільшення частки тих, хто самостійно займається фізичною культурою і спортом до 25% загальної чисельності учнів.

Крім зазначеного, потрібна стратегія впровадження на заняттях з фізичної культури інтерактивних технологій навчання. Необхідність модернізації навчального процесу і загальне використання інтерактивних технологій навчання обумовлені особливостями засвоюваності матеріалу: почуте школярами засвоюється на 10%; презентація (побачене учнями) – на 40%; активна діяльність учнів – на 90%.

Інтерес учнів до занять, як і їх продуктивність, значно підвищується з використанням інтерактивних методів навчання. Використання у навчальному процесі зазначених методів дозволяє істотно підвищити мотивацію до занять фізичною культурою.

Очікуваними результатами впровадження інтерактивного навчання є:

- інтенсифікація процесу навчальної діяльності учнів у фізичному вихованні за рахунок більш активного включення їх у процес отримання та безпосереднього використання знань, умінь і навичок;

- підвищення мотивації та залучення учнів до вирішення обговорюваних проблем, що дає емоційний поштовх до подальшої пошукової активності школярів, спонукає їх до конкретних дій;

- активізація процесу приросту знань, умінь, навичок, способів діяльності, розкриття нових творчих можливостей учнів.

Таким чином, розвиток фізичної культури повинен стати одним з пріоритетних напрямків навчально-виховної діяльності у навчальних закладах. Реалізація стратегії дозволить залучити до систематичних занять фізичною культурою і

спортом та долучити до здорового способу життя більшість учнів освітніх установ, що в кінцевому рахунку позитивно позначиться на поліпшенні якості життя всіх жителів України.

Найважливішими елементами стратегії, які багато в чому визначають розвиток фізичної культури і спорту на довгострокову перспективу, стануть забезпечення інноваційного характеру створення і розвитку інфраструктури галузі, вдосконалення кадрового та пропагандистського забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності. Кінцевою метою всіх цих перетворень є внесок фізичної культури і спорту в розвиток людського потенціалу, у збереження і зміцнення здоров'я громадян, виховання підрастаючого покоління

**Висновки.** Розглянуті теоретичні підходи до вивчення основ формування здорового способу життя старшокласників засобами фізичного виховання показали, що фізична культура старшокласників являє собою невід'ємну складову частину освіти. Вона є якісною мірою, яка узагальнює комплексний вплив різноманітних форм, засобів та методів на особистість старшокласника в процесі його формування. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це дуже складний стан особистості, який спрямовує і визначає її дії в кожен момент часу. Процес, який починається від перших найпростіших гігієнічних знань і навичок, та закінчується глибоким психофізіологічним знанням теорії та методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості нашої молоді та співгромадян, необхідної для успішної їх трудовій діяльності. Перебудова освіти в Україні поставила перед школою завдання докорінного й усебічного поліпшення підготовки і фізичного виховання випускників. Для успішного здійснення процесів модернізації сфери фізичного виховання та спорту різних груп населення важливого значення набуває ефективне законодавче забезпечення цієї сфери в контексті євроінтеграційних процесів.

Аналізуючи чинники формування особистості, можна сказати, що спорт виступає як середовище фізичної активності та специфічний виховний фактор, оскільки він є соціальною технологією з чітко організованою системою заздалегідь відомих правил і моделей поведінки. А як соціальний інститут він формує певні «професійні статуси», в яких кожна особистість, займаючись спортивною діяльністю, отримує своє місце з високим ступенем визначеності. Отже, спорт – це значне соціальне явище, як діяльність, що відтворює певні базові механізми формування особистості, він включає індивідів до соціальних спільностей і громадських організацій як повноправного члена суспільства і формує певні соціальні відносини.

Аналіз чинників формування особистості показав, що фізична культура – середовище фізичної активності та специфічний виховний фактор, так як вона – соціальна технологія з чітко організованою системою заздалегідь відомих правил і моделей поведінки. А як соціальний інститут фізична культура формує певні «професійні статуси», в яких кожна людина, займаючись спортивною діяльністю, отримує своє місце з високим ступенем визначеності. Проаналізувавши мотиваційні установки школярів, ми виділили умови, що сприятимуть залученню молоді до систематичних занять фізичною культурою: раціоналізація вільного часу учнів; упровадження діяльності відповідних підрозділів та структур навчального закладу, які візьмуть на себе обов'язки організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів у вільний від навчання час; підвищення інтересу учнів за рахунок зміни направленості позанавчальної діяльності від спортивно-орієнтованої до рекреаційно-розважальної; підвищення авторитету викладачів шляхом зменшення їх авторитарного впливу; врахування мотивів, фізкультурних потреб та інтересів, індивідуальних та психологічних особливостей юнаків та дівчат при плануванні діяльності з фізичного виховання; створення умов для активного спілкування учнів у вільний час, що допоможе їм у засвоєнні соціальних норм і цінностей, знань, навичок і створить необхідні умови для їх соціалізації.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновки, що більшість учнів свідомо ставиться до занять фізичною культурою й може досить аргументовано вказати на їх недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у навчальному закладі призводить як до нерегулярного відвідування таких занять, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час. Також можна спостерігати різке зниження інтересу учнівської молоді до занять фізичною культурою, але разом із тим, більшість учнів позитивно ставляться до фізичного виховання й розуміють значимість занять фізичними вправами. Можна також констатувати, що інтенсивність мотивації до самовдосконалення знаходиться на низькому рівні, що вимагає розробки комплексу стимулів у системі фізичного виховання.

Проведене дослідження допомогло нам визначити стратегії залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою. Основними напрямками стратегії фізкультурно-спортивного виховання учнів є: вдосконалення системи проведення спортивних і фізкультурних заходів; поступове поліпшення якості обладнання; впровадження інтерактивних технологій; підвищення інформаційної обізнаності школярів про можливості фізкультурної культури у стінах навчального закладу; вдосконалення взаємодії суб'єктів фізичної культури і спорту. Реалізація запропонованих стратегій дозволить залучити до систематичних занять фізичною культурою і спортом та долучити до здорового способу життя більшість учнів освітніх установ, що в кінцевому рахунку позитивно позначиться на поліпшенні якості життя всіх жителів України.

*Література:*

1. Арєф'єв, В. Г., Єдинак, Г. А. (2007). Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А. (Ariefiev, V. H., & Yedynak, H. A. (2007). Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu): Navchalnyi posibnyk dlia studentiv navchalnykh zakladiv. [Physical culture in school (for young specialists): Study guide for students of educational institutions]. 3rd ed. process. and add. Kamianets-Podilskyi: PP Buinytskyi O. A). [In Ukrainian].

2. Безверхня, Г. В. (2003). Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод реком. (для вчителів фіз. культури). Умань: Вид-во Умань держ. пед. ін-ту. (Bezverkhnia, H. V. (2003). Formuvannia motyvatsii do samovdoskonalennia uchniv zahalnoosvitnikh shkil zasobamy fizychnoi kultury i sportu: metod rekom. (dlia vchyteliv fiz. kultury). [Forming of secondary schools' students' motivation for self-improvement by means of physical culture and sports: method of recom. (For physical education teachers)]. Uman: Vyd-vo Uman derzh. ped. in-tu). [In Ukrainian].
3. Бобровник С. І. (2014). Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 2 (43), 2014. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 4-9. (Bobrovnyk, S. I. (2014). Formuvannia motyvatsii starshoklasnykiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom. [Forming of high school students' motivation for physical education and sports classes]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2 (43), 4-9). [In Ukrainian].
4. Горшкова, Н. В. (2005). Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Вісник Черкаського національного університету. № 6-7. С. 130-133. (Horshkova, N. V. (2005). Motyvatsiia shkoliariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom. [Motivation of schoolchildren to engage in physical education and sports]. Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu – Bulletin of the Cherkasy National University, 6-7, 130-133). [In Ukrainian].
5. Круцевич, Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література. (Krutsevych, T. Yu., Vorobiov, M. I., & Bezverkhnia, H. V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navchalnyi posibnyk. [Control in the physical education of children, adolescents and young people: study guide]. Kyiv: Olimpiiska literature). [In Ukrainian].
6. Круцевич, Т. Ю. (2003). Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. № 1. С. 47-50. (Krutsevych, T. Yu. (2003). Otsinka yak odyn iz chynnykiv pidvyshchennia motyvatsii uchniv do fizychnoi aktyvnosti. [Evaluation as one of the factors of increasing students' motivation for physical activity]. Fizychno vykhovannia v shkoli – Physical education in school, 1, 47-50). [In Ukrainian].
7. Круцевич, Т. Ю. (2012). Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ: Олімпійська література. (Krutsevych, T. Yu. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. [Theory and methods of physical education]. Vol. 1. Kyiv: Olimpiiska literature). [In Ukrainian].
8. Круцевич, Т. Ю. (2012). Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Київ: Олімпійська література. (Krutsevych, T. Yu. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. [Theory and methods of physical education]. Vol. 2. Kyiv: Olimpiiska literature). [In Ukrainian].
9. Остапенко, О. (2002). Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. Фізичне виховання в школі. № 2. с. 19-23. (Ostapenko, O. (2002). Vykhovannia v uchniv 8-9 klasiv interesu do zaniat fizychnoiu kulturoiu. [Forming of 8-9 grades students' interest in physical education classes.]. Fizychno vykhovannia v shkoli – Physical education in school, 2, 19-23). [In Ukrainian].
10. Ячнюк, І., Ячнюк, Ю., Ячнюк, М. (2017). Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Т. 2. С. 303-305. (Yachniuk, I., Yachniuk, Yu., & Yachniuk, M. (2017). Motyvy do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom uchniv starshykh klasiv. [High school students' motives for physical education and sports classes]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society, 2, 303-305). [In Ukrainian].



## **Oleksandr Broiakovskyi. COMPONENTS OF INTEGRAL TRAINING IN TABLE TENNIS**

The purpose of the research is the analysis of integral training in table tennis. Its practical significance is that the research results can be implemented into the educational and training process of highly qualified tennis athletes. In the first chapter, an analysis of the value of integral training in table tennis has been carried out, the main factors of its development have been singled out. In the second chapter, the results of the study have been presented. The statistics of competitive activity, the impact of various types of integral preparation on the success of competitive activity have been analysed. The analysis of rating indicators for the period 2014-2016 has been carried out.

## **Kateryna Drozdova. FORMING MODERN SCHOOL STUDENTS' MOTIVES FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Today the state of health of the population of Ukraine is unsatisfactory. In our country there is no popularization of a healthy lifestyle. Not every resident has opportunity to be engaged in physical culture. The number of the working-age population that has time and money for health and physical activity is much lower than similar indicators in the EU countries. Unfortunately, in the minds of Ukrainians, physical culture, as a way of maintaining health, spending leisure time, and socializing young people is far from the first place.

## **Valentina Kurilova. THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN ORGANIZING OUT-OF-CLASS WORK WITH THE YOUNG GENERATION REGARDING ITS COMPREHENSIVE DEVELOPMENT**

The experimental research is devoted to the study of the effectiveness of extracurricular sports and mass work at school for the comprehensive development of the younger generation. It characterizes the work experience of the teaching staff in solving this issue. The problems of the physical development level, physical fitness and moral upbringing of schoolchildren of teenage age under the influence of the activation of tourism and local history work and the work of school sports sections are analyzed. The practical part of the experimental study contains the results of the implementation of the program of work with the younger generation regarding the content and methods of work aimed at improving the level of moral education and physical fitness. The implementation of the program was carried out through the practical work of the school's volleyball sports section and the tourism and local history section. The results of medical and biological control demonstrated a statistically significant improvement of the studied indicators.

## **Liudmyla Maksymenko. A GAME FORM OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR OPTIMIZING THE FUNCTIONAL HEALTH OF 5-6 YEARS OLD CHILDREN WITH OBSTRUCTIVE BRONCHITIS**

Obstructive bronchitis refers to the frequent diseases of the organs of the respiratory system, especially among children of preschool age. The experimental study consisted of the selection, theoretical substantiation and experimental application of additional means of therapeutic physical culture in a game form for 5-6 years old children with obstructive bronchitis. During the implementation of the game method of therapeutic physical culture, great attention was paid to the individual approach to both the child and his parents. Taking into account the age characteristics of the children, we selected appropriate means of physical education. At the end of the study, the indicators of the respiratory, cardiovascular systems, and general well-being of preschoolers were normalized.

## ABOUT THE AUTHORS

### MODERN ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, TOURISM-LOCAL HISTORY AND PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK

**Svitlana Zaika** – PhD in Economics, Associate Professor, State Biotechnological University, Kharkiv, Ukraine

**Viktoriiia Babalich** – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

**Tetyana Belkova** – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Donetsk National Medical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

**Oleksandr Broiakovskyi** – PhD of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

**Kateryna Drozdova** – PhD of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynskyi, Odesa, Ukraine

**Valentina Kurilova** – PhD in Biology, Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

**Liudmyla Maksymenko** – PhD in Physical Education and Sports, Senior Lecturer, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine

**Tetiana Maleniuk** – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

**Olena Markova** – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

**Halyna Panchenko** – Senior Lecturer, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

**Vasyl Synihovets** – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

**Larysa Synihovets** – Assistant, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

**Iryna Skrypka** – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine

**Nataliya Sobko** – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

**Anatolii Turchak** – PhD of Pedagogical Sciences, Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

**Nataliia Khlus** – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine