

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Хмельницький національний університет
Чернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ
IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

12 травня 2022 р.

УДК 796.011.1.012:37.015.31:796

Ш 70

Організаційний комітет:

Кондрацька Галина Дмитрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

Лук'янченко Микола Іванович – доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Павлюк Євген Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

Наумчук Володимир Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Чепелюк Анна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Піць Богдан Миколайович – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали Ш 70 IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : Посвіт, 2022. 285с.

ISBN 978-617-7835-70-6

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на IV всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

УДК 796.011.1.012:37.015.31:796

ISBN 978-617-7835-70-6

© Автори статей, 2022

© Посвіт, 2022

ЗМІСТ

| | |
|--|---|
| Передмова. Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді..... | 7 |
|--|---|

НАПРЯМ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

| | |
|--|----|
| Борейко Н.Ю., Калякін А. Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку | 8 |
| Волошин О.Р., Дума С.С. Фізична активність як складова здорового способу життя..... | 15 |
| Герасименко С.Ю., Коцасва В.М. Аналіз рухової активності хлопців 4-х класів | 24 |
| Грабик Н.М., Грубар І.Я., Бабій С.Я. Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років | 29 |
| Гуменюк С.В., Гулька О.В., Рихель В.В. Шляхи виховання інтересу школярів 5-9 класів до занять руховою активністю | 37 |
| Закаляк Н.Р., Кривенко О.В. Рухова активність у профілактиці загострень остеохондрозу..... | 46 |
| Кондрацька Г.Д., Данилів В. Значення спорту у житті студентської молоді..... | 54 |
| Мацола Н.П., Комарницька М.В., Мацола Ю.І. Роль сім'ї у фізичному вихованні дитини..... | 60 |
| Мусієнко О.В., Війтів Т. Вплив занять адаптивною фізичною культурою на сенсорне функціонування дітей з розладами спектру аутизму | 66 |

| | |
|--|-----|
| Онищук А.В. Значення рухової активності для здоров'я людини..... | 72 |
| Закаляк Н.Р., Дудок А. Роль фізичної культури в корекції деформацій хребта | 78 |
| Павлюк А.Є. Актуальні питання оптимізації рухової активності людини на сучасному етапі | 83 |
| Проць Р.О., Проць Л.В., Шуптар Г.-Т.І. Рухові ігри – як засіб комплексного вдосконалення фізичних якостей | 89 |
| Хомич О.О., Суда А.І. Основні причини та наслідки недостатньої рухової активності студентів | 96 |
| Закаляк Н.Р., Зубкович С. Значення реабілітації у відновленні рухових функцій після порушення мозкового кровообігу..... | 103 |
| Філь Н.Т., Буряк О.Т. формування культури здоров'я на уроках літератури на основі здоров'язберігаючих технологій..... | 113 |
| Філь В.М., Піхо І.Р. Оцінка типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження різної інтенсивності..... | 122 |
| Чопик Р.В., Марунчак В.М. Особливості застосування міні-баскетболу у фізичному вихованні молодших школярів | 131 |

НАПРЯМ II

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ МОЛОДІ

| | |
|--|-----|
| Азаренкова Л.Л., Никоненко В.М. Особливості формування швидкісної витривалості у стрибунів з жердиною 12-14 років | 137 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| Борисевич Л. В., Світлозарова А. Популярність спорту в суспільстві | 143 |
| Карабанов Є.О., Прокопенко Ю.С., Кіптіла Р.С. Медбол як засіб вдосконалення швидкісно-силових якостей юнаків старшого шкільного віку | 148 |
| Лемешко О.С., Вовденко А.В., Мисів Л.М. Фізична культура у міжвоєнній Галичі..... | 157 |
| Лук'янченко М.І., Ковальчук І.І. Оцінка рівня фізичної підготовленості дівчат 9-х класів..... | 166 |
| Машталер І.І., Сопотницька О.В. Використання гімнастики та рухливих ігор у фізичному вихованні школярів 4-х класів | 173 |
| Піць Б.М., Романський В.М. Особливості фізичної підготовки фахівця нафтогазової промисловості..... | 183 |
| Проць Р.О., Проць Л.В., Орищак Т.І. Визначення рівня фізичної підготовленості футзальних арбітрів Львівщини..... | 188 |
| Твердохліб О.В. Дослідження психосоматичних систем у якості комплексного засобу формування культури здоров'я особистості культури людства | 196 |
| Федорищак Р.Л., Стасула Н. Розвиток легкої атлетики у шкільному середовищі | 201 |
| Чопик Р.В., Корпош О. Дослідження готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами..... | 207 |

НАПРЯМ III

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

| | |
|--|-----|
| Веселовський А.П., Мицак І.В. Технологія розвитку мотиваційних основ до занять фізичної культури | 215 |
| Грубар І.Я., Грабик Н.М., Вовчанська В.В., Дутка С. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності | 222 |
| Гулька О.В., Гуменюк С.В., Кардаш С.О. Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання | 232 |
| Кондрацька Г.Д., Бечкало В.З. Здоровий спосіб життя учнів та інновації у його формуванні | 240 |
| Лемешко О.С., Стеценко Н.М., Галій І. Проблемне навчання і організація засвоєння ритму рухових дій | 248 |
| Малетич Н.Б., Чепелюк В.І. Інноваційні напрямки розвитку системи фізичного виховання дітей дошкільного віку | 255 |
| Проць Р.О., Проць Л.В., Малай А.Я. Застосування інноваційних технологій у сучасному футболі | 263 |
| Чепелюк А.В., Сарай А.М. Інноваційні технології у фізичному вихованні учнівської молоді | 273 |
| Відомості про авторів | 280 |

Грабик Н.М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

Грубар І.Я.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

Бабій С.Я.

*студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

***Анотація.** У роботі виявлені мотиваційні пріоритети видів рухової активності юнаків 16-17 років. Шляхом анкетування визначили зацікавленість юнаків до різних видів рухової активності та чинники, які впливають на її вибір.*

***Ключові слова:** мотиви, інтереси, анкетування, види рухової активності, юнаки-старшокласники.*

***Abstract.** The paper identifies motivational priorities of types of motor activity of young people aged 16-17. The interest of young people in different types of physical activity and the factors influencing their choice were determined through a questionnaire.*

***Key words:** motives, interests, questionnaires, types of physical activity, young high school students.*

Актуальність дослідження. Аналіз наукової літератури щодо питання фізичного стану старшокласників, показав, що за період навчання в закладах середньої освіти, стан здоров'я учнів погіршується [3; 8].

В умовах сьогодення все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Погіршення екології, неповноцінне харчування, нерациональне чергування праці та відпочинку, спричиняють погіршенню здоров'я школярів[4].

На жаль, лише через активність на уроках фізичної культури неможливо цілком нівелювати негативний вплив цих факторів. Тому, залучення старшокласників до систематичної рухової активності, вимагає пошуку шляхів підвищення мотивації школярів до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять та як наслідок покращення їх фізичного стану[5].

Пізнавальна активність визначається інтересами, потребами, мотивами, переконаннями та ідеалами школярів. Саме тому актуальним питанням постає залучення старшокласників до самостійних занять фізичними вправами та активізація їхньої діяльності, через вивчення інтересів, мотивів і переконань юнаків.

Проблема мотивації до рухової активності, розглядалася багатьма психологами, педагогами [1; 2; 10]. Ряд науковців О.Ф.Артюшенко, Н.В. Москаленко, Т.Ю. Круцевич, А.Б. Мандюк та інші займалися вивченням інтересу учнів до уроків фізичної культури та рухової активності.

На думку науковців мотивам та інтересам учнів до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять характерні вікові та статеві особливості, що пов'язані насамперед з рівнем психічного розвитку, соціальними та економічними умовами в яких перебуває учень [6; 7; 9]. В умовах сьогодення наявність вмотивованого залучення до регулярної рухової активності школярів є недостатньою, щоб до закінчення школи вони усвідомлено займалися оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя.

Мета дослідження - виявити мотиваційні пріоритети видів рухової активності юнаків 16-17 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та документальних матеріалів з проблеми дослідження; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Мотивація – це стан, що спонукає людину здійснювати спадково зумовлені або придбані досвідом дії, що спрямовані на задоволення різних потреб. Це створення конкретного внутрішнього стану людини, яке визначає його активність, поведінку і спрямованість діяльності[1]. На формування мотивації впливають зовнішні (умови, в яких опиняється людина) та внутрішні (бажання, захоплення, інтереси та переконання особистості) фактори [9]. Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні та зміцненні здоров'я – мотиваційні основи занять фізичною культурою.

Для досягнення мети нашого дослідження ми опитали 60 юнаків у віці 16-17 років, учнів 10-11 класів закладів середньої освіти м. Тернополя №20 та №27. І належали до основної медичної групи за станом здоров'я.

Для визначення мотивації юнаків до занять фізкультурно-оздоровчою руховою активністю, ми взяли за основу анкети розроблені іншими науковцями та адаптували їх зміст до контингенту досліджуваних.

За результатами анкетування основними видами діяльності юнаків під час дозвілля є: проведення часу в Інтернеті (70%), прослуховування музики (55%), зустрічі, спілкування з іншими людьми (35%) і лише 30% - займаються фізичними вправами та спортом.

Серед видів діяльності, які пов'язанні з руховою активністю юнаки обрали: піші прогулянки (15%), велопогулянки (11,7%); відвідування рекреаційних зон та спортивних заходів (8,3%).

Таблиця 1

Основні види діяльності під час дозвілля 16-17-річних юнаків

| № | Види діяльності | Відсоток обраних позицій |
|---|--|--------------------------|
| 1 | Проведення часу в Інтернеті | 70,0 |
| | Прослуховування музики | 55,5 |
| 2 | Зустрічі, спілкування з іншими людьми | 35 |
| 3 | Заняття фізичними вправами та спортом | 30 |
| 4 | Перегляд телевізора | 20 |
| 5 | Читання художньої літератури, преси | 16,7 |
| 6 | Піші прогулянки | 15,0 |
| 7 | Велопогулянки | 11,7 |
| 8 | Відвідування зон рекреації (парк, озеро, річка, ліс) | 8,3 |
| 9 | Відвідування спортивних заходів | 8,3 |

Результати відповідей на запитання: «Яким основним видам рухової активності Ви віддали перевагу під час дозвілля» представленні у таблиці 2. Найбільшу зацікавленість серед юнаків викликають наступні види рухової активності: футбол, плавання, їзда на велосипеді (35%-28,3%). Наступними у рейтингу були: волейбол, біг, ходьба (25%-20%). Катанню на скейтборді, роликах, баскетболу, силовій гімнастиці, оздоровчому фітнесу перевагу віддали від 15,0% до 10% респондентів.

Найменшою популярністю серед юнаків користується їзда на лижах, теніс, бадмінтон та ранкова гімнастика(5%-3,3%).

Таблиця 2

**Основні види рухової активності, яким надають перевагу
16-17-річні юнаки**

| № | Види діяльності | Відсоток обраних позицій | № | Види діяльності | Відсоток обраних позицій |
|---|--------------------------------|--------------------------|----|--------------------|--------------------------|
| 1 | футбол | 35 | 10 | оздоровчий фітнес | 10 |
| 2 | плавання | 33,3 | 11 | рекреаційні ігри | 8,3 |
| 3 | їзда на велосипеді | 28,3 | 12 | танці | 8,3 |
| 4 | волейбол | 25 | 13 | логічні ігри | 8,3 |
| 5 | біг | 21,7 | 14 | їзда на лижах | 5 |
| 6 | ходьба | 20 | 15 | теніс | 5 |
| 7 | катання на скейтборді, роликах | 15 | 16 | бадмінтон | 5 |
| 8 | Баскетбол | 13,3 | 17 | ранкова гімнастика | 3,3 |
| 9 | силова гімнастика | 11,7 | | | |

Отже, юнаки віддають перевагу видам рухової активності, які з однієї сторони не вимагають значних фінансових витрат, а з іншої – сприяють поліпшенню зовнішнього вигляду та стану фізичного здоров'я. Обрані види рухової активності позитивно впливають на роботу основних функціональних систем організму(серцево-судинної та дихальних систем).

На запитання: «Як часто Ви відвідуєте фізкультурно-оздоровчі заняття», більшість юнаків (47%) зазначили, що при наявності вільного часу, 22% – два рази на тиждень. Більшість старшокласників (55%) витрачають 1 годину на заняття, і лише 20% – дві години. Найчастіше хлопці відвідують секційні заняття весняно-літньо-осінній період 53%, 20% респондентів – цілий рік. Крім того, більша частка респондентів (70%) організовує свій активний відпочинок переважно у вихідні дні.

Серед мотивів, якими керуються хлопці під час вибору рухової активності для організації власного дозвілля, на першому місці є бажання «відпочити та розважитись» – 51,7%; на другому – «отримати задоволення» (46,7%), а «потреба у руховій активності», займає лише третє місце і складає – 43,3% (див. рис.1).



Рис.1. Позиція юнаків щодо основних мотивів рухової активності

Думка юнаків щодо основних причин, які обумовлюють відсутність рухової активності у вільний час представлена у таблиці 3. Так, 51,7% вказали основною причиною: «немає вільного часу»; «відсутність відповідного інтересу» – 45%; «відсутність стимулів» – 41,7%.

Таблиця 3
Основні причини, які обумовлюють пасивне ставлення юнаків до рухової активності

| № | Види причин | Відсоток обраних позицій |
|---|---|--------------------------|
| 1 | Немає вільного часу | 51,7 |
| 2 | Немає стимулів | 41,7 |
| 3 | Немає відповідного інтересу | 45 |
| 4 | Невміння організувати власне дозвілля | 26,7 |
| 5 | Немає місць для організованого дозвілля | 25 |
| 6 | Матеріальне становище | 21,7 |

| | | |
|---|---------------|------|
| 7 | Стан здоров'я | 21,7 |
|---|---------------|------|

Недостатня кількість вільного часу юнаків обумовлена додатковими заняттями для підготовки до ЗНО, в невмінні правильно його розподіляти, відсутності стійкості інтересів у плані проведення дозвілля (хлопці проводять дозвілля пасивно).

З іншого боку, ті форми занять фізичними вправами, які пропонують в школі дуже часто не відповідають потребам та інтересам особистості юнаків, що породжує пасивність у процесі залучення старшокласників до рухової активності.

Чинники, які здатні спонукати юнаків до різних видів рухової активності представленні на рисунку 2. Більшість респондентів (65%) висловилися за «бажання підтримувати себе у спортивній формі»; наступним вагомим чинником (48,3%) є – «бажання бути здоровим»; 40% – «потреба у руховій активності»; 38,3% – «задоволення від участі в заходах»; «поради друзів» – 24,7%; «потреба у знятті фізичної та психічної втоми» – 18,3% тощо.



Рис.2. Думка юнаків щодо основних чинників, які здатні спонукати до рухової активності

Висновки. За даними науково-методичної літератури кількість спеціально-організованої рухової активності учнів старших класів під час дозвілля є недостатньою.

Пріоритетними мотивами до занять руховою активністю у 16-17-річних юнаків виявлено: бажання «відпочити та розва-

житись»; «отримати задоволення», «потреба у руховій активності». Наші результати підтвердили дослідження Н.В. Ковальнової, М.М. Сاینчук, А.А. Черняєва стосовно мотиваційно-ціннісного ставлення старшокласників до рухової активності.

Науковці дотримуються думки, про необхідність розробки інноваційних програм з урахуванням мотивів та інтересів старшокласників, доцільності підбирати новітні засоби та методи при формуванні компетентності щодо самостійних занять фізкультурно-оздоровчою руховою активністю.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. Умань: Державний педагогічний університет імені Павла Тичини; 2004. 258с.
2. Беров А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. *Актуальні питання фізичної культури*: матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (20-24 квітня 2015). Одеса. 2015. 8-9.
3. Благій О.Л., Ярмак О.М. Скринінг фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання: *монографія*. Біла Церква: БНАУ. 2019. 162с.
4. Грабик Н.М., Грубар І.Я., Калугіна О.І. Використання фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні молодших школярів. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції (23-24 грудня 2021 року). Тернопіль : Тайп, 2021. 57-6. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/24251>
5. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2010; 2(3):116-120.ад: Імекс-ЛТД; 2014. 172с.
6. Мандюк А. Особливості факторів, що впливають на рухову активність учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. 1 (37). 59-65.
7. Мандюк А. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час.

- Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. (2). 53-57.
8. Москаленко Н.В, Єлісеєва Д.С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014;118(III):189-192.
9. Саїнчук М.М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011; (1): 62-66.
10. Франків Є.Є., Григус І.М. Мотивація рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012; (6): 15-18.