

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

17 жовтня 2019 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2019**

УДК 796.011.3

А 43

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 4 від 29.11.2019 р.)

Рецензенти:

Сутула В.О. – доктор педагогічних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури;

Школа О. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради;

Крук М.З. - кандидат педагогічних наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2019: збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред.. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 112 с.

У Збірнику представлені результати теретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Збірник містить матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 17 жовтня 2019 року).

Головний редактор:

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Редакційна колегія

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Грибан Григорій Петрович – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор.

Мудрик Василь Іванович - завідувач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, професор

Богуславський Віктор Володимирович - завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університет внутрішніх справ, кандидат юридичних наук.

Оргкомітет конференції:

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Грибан Григорій Петрович – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор.

Мудрик Василь Іванович - завідувач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, професор

Богуславський Віктор Володимирович - завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університет внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

Опанасюк Федір Григорович - завідувач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічний університету, доцент.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікації. Думка редакції може не збігатись з думкою авторів.

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

*Кузнєцова Олена, Пасевич Анатолій, Кособуцький Юрій,
Григорович Олександр*

*Національний університет водного господарства та
природокористування*

Актуальність теми дослідження. У процесі навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) відслідковується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту [4; 5; 3, с. 125–129; 9 та ін.]. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання – це сукупність явищ, що спонукають до активної діяльності на основі внутрішніх потреб, зовнішніх умов (мотивів) і понять, що суспільно склалися і набувають особистої значущості (цінностей) [2, с. 433–520]. Воно включає взаємообумовлені компоненти: руховий, емоційний, пізнавальний, вольовий [3, с. 232]. Інтерес – усвідомлена потреба, яка виявляє себе як стимулятор активної пошукової і продуктивної діяльності щодо задоволення потреб, відтворення сил студента – фізичних і духовних [1, 8].

Мета дослідження. Дослідити мотиваційно-ціннісне відношення студентів до самостійних занять фізичним вихованням.

Ключові слова: мотивація, студенти, фізичне виховання, рухова діяльність.

Методи та організація дослідження. Дослідження проведено зі студентами I–IV курсів денної форми навчання, усіх навчально-наукових інститутів Національного університету водного господарства та природокористування, які за станом здоров'я відвідують заняття у спеціальній медичній групі (СМГ) та звільнені від практичних занять з фізичного виховання у кількості 468 осіб, з них: юнаків – 194, дівчат – 274 особи. У дослідженні взяли участь 102 студента I курсу (юнаків – 47, дівчат – 55); 117 студентів II курсу (юнаків – 38, дівчат – 79); 146 студентів III курсу (юнаків – 78, дівчат – 68) та 103 студента IV курсу (юнаків – 31, дівчат – 72).

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність оздоровчого процесу значною мірою залежить від мети занять фізичними вправами та руховою діяльністю у позанавчальний час [6, с. 158–161].

Основною метою самостійних занять 67,01 % студентів СМГ вважають покращення загального фізичного стану, 52,62 % – зміцнення здоров'я, 31,41 % займаються за для отримання

задоволення від занять, 4,45 % респондентів приваблює дух змагань (причому зауважимо, що за висновками лікарів зовсім незначна кількість студентів даної категорії бере у них участь), 3,93 % займаються за рекомендаціями лікарів, виконують домашню фізичну роботу тощо (табл. 1).

Таблиця 1

Мета занять фізичними вправами та руховою діяльністю у позанавчальний час і у вихідні дні (у %, n = 468)

Мета	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Отримання задоволення	чол.	44,68	52,63	35,90	22,58	39,18
	жін.	27,91	23,81	17,78	23,20	23,40
	разом	36,67	31,65	29,27	28,89	31,41
Поліпшення свого здоров'я	чол.	53,19	60,53	52,56	61,29	55,67
	жін.	46,51	39,02	40,00	66,10	49,47
	разом	50,00	49,37	47,97	64,44	52,62
Покращення свого загального фізичного стану	чол.	59,57	73,68	61,54	54,84	62,99
	жін.	62,79	63,41	75,56	81,36	71,81
	разом	61,11	68,35	66,67	72,22	67,01
Приваблює дух змагань	чол.	8,51	13,16	3,85	3,23	6,70
	жін.	4,65	–	2,22	1,69	2,14
	разом	6,67	6,33	3,25	2,22	4,45
Інші причини	чол.	2,13	7,89	6,41	6,45	5,67
	жін.	4,65	4,88	–	–	2,13
	разом	3,33	6,33	4,07	2,22	3,93

Примітка. Під іншими причинами мається на увазі рекомендації лікаря, проведення вільного часу з друзями, фізична робота вдома, професійна діяльність тощо

Таким чином, домінуючими мотивами студентів до занять із фізичного виховання є зміцнення власного здоров'я, покращення показників фізичного стану та розвиток рухових здібностей. Отримані результати призводять до неоднозначних висновків: з одного боку, студенти університету усвідомлюють роль занять фізичними вправами у зміцненні власного здоров'я, а з іншого – нерегулярно відвідують заняття, нераціонально організовують вільний час та не мають бажання займатися фізичними вправами взагалі.

Аналіз результатів анкетування, щодо проведення самостійних занять у позанавчальний час і у вихідні дні, свідчить про низький рівень рухової активності студентів, хоча більшість із них є достатньо інформованими та усвідомлюють сприятливий вплив фізичних вправ на організм. На жаль, 9,79 % студентів-чоловіків і 2,55 % жінок взагалі не відвідують додаткових фізкультурно-оздоровчих занять і не займаються самостійно фізичними вправами у позанавчальний час, 26,80 % чоловіків і 22,63 % жінок займаються періодично і лише 9,79 % чоловіків і 1,46 % жінок систематично підтримують фізичну форму (табл. 2). Самостійно займаються фізичними вправами 1–2 рази на тиждень тільки 35,57 % чоловіків та 52,92 % жінок, 18,04 % та 20,44 % опитаних – 2–3 рази відповідно.

Таблиця 2

Проведення студентами спеціальних медичних груп самостійних занять фізичними вправами та спортом у позанавчальний час і у вихідні дні (у %, n = 468)

Кількість занять	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
1–2 рази на тиждень	чол.	40,42	36,84	32,05	35,48	35,57
	жін.	40,00	62,02	45,59	59,72	52,92
	разом	40,20	53,85	38,36	52,43	45,73
2–3 рази на тиждень	чол.	19,15	23,68	16,16	12,90	18,04
	жін.	32,72	22,78	22,06	56,94	20,44
	разом	26,47	23,08	19,18	8,74	19,44
4 і більше разів на тиждень	чол.	4,25	15,79	11,53	6,45	9,79
	жін.	–	1,26	–	4,17	1,46
	разом	1,96	5,98	6,16	4,85	4,91
Періодично	чол.	19,15	23,68	32,05	29,03	26,80
	жін.	23,64	11,39	29,41	27,78	22,63
	разом	21,57	15,38	30,82	28,15	24,36
Жодного разу	чол.	17,02	–	7,69	16,12	9,79
	жін.	3,64	22,53	2,94	1,39	2,55
	разом	9,80	1,71	5,48	5,82	5,55

Примітка. До самостійних занять включені ранкова гігієнічна гімнастика, виконання комплексів фізичних вправ у домашніх умовах, спеціальні прогулянки, дозована ходьба, оздоровчий біг, походи вихідного дня тощо.

За результатами проведених досліджень виявлено три основні групи чинників, які впливають на ставлення студентів до фізичного виховання, як компонента життєдіяльності. До першої групи увійшли об'єктивні чинники: брак вільного часу, наявність або відсутність умов для занять (спортивні споруди, обладнання, інвентар). Другу групу складають суб'єктивні чинники: переконання, інтереси, мотиви, установки, ціннісні орієнтації, які відображають ставлення особистості до фізкультурно-оздоровчої діяльності. До третьої групи належать рівень спеціальних фізкультурно-оздоровчих занять та рухових умінь.

З метою підвищення мотивації студентів до самостійних занять у позанавчальний час в університеті розроблена педагогічна технологія організації і проведення самостійних оздоровчих тренувань. Запропоновано використовувати засоби фізичного виховання, що адекватні інтересам, потребам і індивідуальним можливостям студентів, які сприяють збільшенню рухової активності до вікової норми та забезпечують виконання тривалої силової роботи і роботи в аеробному режимі [6, с. 246].

Формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання сприяло впровадження різних форм (традиційних і інтеграційних: WEB-орієнтована система підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом викладача, круглі столи, брейн-ринги, тренінги) та методів (традиційних, практичних, інтерактивних) у взаємозв'язку з інноваційними інформаційними технологіями, зокрема, розробкою комп'ютерного програмно-методичного забезпечення дисципліни, наявністю мультимедійних видань, електронних бібліотек та ін. [7]. З метою візуалізації і демонстрації інформаційного матеріалу, для самостійної підготовки до занять, використовувалися програми Power Point, що включають слайд-презентації за темами. Таким чином, найголовнішим завданням фізичного виховання у ЗВО є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами – оздоровча. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприятиме позитивній вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням, оптимізує психоемоційний стан.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2009 – 594 с. С. 433–520.
3. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 306 с. С. 223–243.
4. Кузнєцова О.Т. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності О.Т. Кузнєцова, Л.А. Петрук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. № 112. – Т. 3. – С. 286–289.
5. Кузнєцова О.Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням / О.Т. Кузнєцова // Технології навчання (електр. видання). – Вип. 15. – Рівне, 2015. – С. 108–115. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/3665/> (дата звернення 29.09.2019).
6. Кузнєцова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія / О.Т. Кузнєцова. – Рівне, 2018. – 416 с.
7. Кузнєцова О.Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2017. – Вип. 3 К (84) 17. – С. 240–243.
8. Ляхова І.М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років / І.М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 280–285.
9. Присяжнюк С.І. Дослідження відношення студентів спеціальної медичної групи до занять з фізичного виховання / С.І. Присяжнюк // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи: матеріали

II Міжнародної науково-практичної конференції. – Донецьк, 2010. –
С. 101–105.

ЗМІСТ

Кузнєцова Олена, Пасевич Анатолій, Кособуцький Юрій, Григорович Олександр МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	6
Хачатрян Сатеник, Хитарян Геворг О ПРЕДПОСЫЛКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В 5-7 КЛАССАХ.....	11
Анісімов Дмитро ПРОБЛЕМАТИКА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ.....	15
Лактіонова Валерія, Деморецький Костянтин ОСНОВНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	18
Шелюк Василь, Микитин Тарас, Давидюк Ірина ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ У НАЦІОНАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ПАРКАХ.....	20
Кузнєцова Олена, Ковальчук Павло, Сиротинський Андрій, Хомич Павло ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНІНГІВ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	24
Горелік Дар'я, Петренко Сергій ДЕЯКІ ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВНЗ МВС УКРАЇНИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	30
Логвиненко Максим АКТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З ПРОФЕСІЙНОЮ ВТОМОЮ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	33
Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталія МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	36
Гресь Марина, Острогляд Андрій АНАЛІЗ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА СИСТЕМОЮ CROSSFIT.....	41

Мандрика Віктор ПРОБЛЕМАТИКИ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	44
Чекмарьова Наталія, Безденєжних Сергій, Зуєва Тетяна ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	47
Діщенко Дмитро ДЕЯКІ ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ.....	50
Дорошенко Едуард, Гурєєва Антоніна, Сазанова Інна, Світлична Тетяна, Тіткова Олександра ПЕРВИННА ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОЧЕЙ І ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ ТЕРАПЕВТИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	52
Марков Роман ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	56
Жуковський Євгеній, Жуковська Маргарита, Ігнат'єв Віктор, Шищук Людмила ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	59
Чечель Анастасія Деморецький Костянтин, Богуславський Віктор ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ	62
Гальченко Лія, Караулова Світлана, Самоленко Тетяна ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	65
Діщенко Дмитро ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ...	70
Опанасюк Федір, Скорий Остап, Єловець Олександр ФОРМИ І МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІ.....	74

Чоботько Маргарита, Счастливец Віктор ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ У ДЗЮДО ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТБОЛУ	78
Крук Микола, Верещак Оксана ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	82
Булгаков Олексій, Мичка Іван, Баранівська Оксана ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОТРЕБИ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	85
Дейнеко Альфія, Домбровська Олена, Орлюк Анастасія ОСНОВНА ГІМНАСТИКА, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ КУЛЬТУРИ РУХІВ.....	90
Домбровська Олена, Горобець Вікторія ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ.....	93
Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Плотіцин Костянтин НЕОБХІДНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я.....	96
Бойко Дмитро ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ	101
Кафтанова Тетяна, Корінець Павло, Саранча Микола РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	106