

Висновки.

1. Комплекси вправ дихальної гімнастики сприяють зниженню психоемоційної напруги, зняттю стресу, покращенню загального самопочуття та підвищенню працездатності студентів, які перебувають на віддаленому навчанні в період війни.
2. Включення таких вправ у заняття з фізичної культури на дистанційному навчанні позитивно впливає на настрій і самопочуття студентів, викликає в них бажання практикувати ці вправи самостійно.
3. Доповнення основних занять з фізичної культури дихальними вправами привело до зниження стресу в студентів, які перебувають у ситуації стресу на дистанційному навчанні.

Список використаних джерел:

1. Слухенська Р., Гауряк О., Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(152), 108-110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25)
2. Стадников Г. До питання пошуку альтернативних шляхів удосконалення фізичного виховання студентської молоді. Молода спортивна наука України. Львів, 2005. Вип. 9, т. 3. С. 82-85.
3. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»). Львів, «Фест-Прінт».2018.-31с.
4. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.

СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ МОТИВАЦІЇ У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Маршук Ірина, Лисак Анастасія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті уточнено сутність фізкультурно-оздоровчої мотивації, проаналізовано способи формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду зрілого віку.

Summary. The article clarifies the essence of physical culture and health motivation, analyzes the methods of formation of physical culture and health motivation in women in the first period of adulthood.

Актуальність проблеми. У Стратегії розвитку фізичної культури і

спорту до 2028 року поставлено завдання здійснення наукових досліджень щодо виявлення інтересів, потреб і мотивацій різних груп населення у заняттях фізичними вправами. Особливу увагу необхідно приділяти жінкам, оскільки вони найменш залучені до занять фізичними вправами та характеризуються менш розвиненою потребою в організованій фізичній активності (М. Ріпак, І. Ріпак, 2018).

Мета – охарактеризувати способи формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Фізкультурно-оздоровча мотивація визначається нами як психічний стан установки людини, який обумовлений переживанням потреб, що задовольняються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, знаннями в галузі цієї діяльності, самооцінкою своїх можливостей щодо цієї діяльності, критеріями задовільного досягнення її цілей, очікуваними оцінками інших людей процесу та результатів діяльності, і визначає зміст і рівень виявленої ним психічної та фізичної активності у конкретних життєвих ситуаціях.

Деякі сучасні автори підкреслюють, що в заняттях з жінками в фітнес-клубах основна увага приділяється поліпшенню статури і розвитку фізичних якостей. При цьому, завдання формування ціннісного ставлення до зміцнення здоров'я через заняття фізичними вправами залишається на другому плані.

Для підвищення емоційної привабливості для жінок зрілого віку фізкультурно-оздоровчої діяльності пропонується використовувати в процесі занять музичний супровід у формі популярних, добре відомих і улюблених для них мелодій, здійснювати підбір і застосування рухливих ігор.

О.Б. Іванік [3] пропонує для підвищення емоційної привабливості занять варіювати засоби, прийоми та методи організації фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок.

А. Вовканич [2] рекомендує купити яскраву спортивну форму – спортивний одяг найчастіше підкреслює всі переваги і недоліки фігури, тому з'явиться новий привід займатися з подвоєним завзяттям.

Т.О. Синиця [5] зазначає необхідність при заняттях шейпінгом організовувати роботу жінки зі своїм «образом» перед дзеркалом, що дозволяє їй виробити позитивне ставлення до себе та до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Наближеність фізкультурно-спортивних і рекреаційно-оздоровчих споруд до місця проживання виступає суттєвим фактором для виникнення для збереження фізкультурно-оздоровчої ситуації, так як спостерігається стійка тенденція зміщення місць проведення занять фізичною культурою і спортом ближче до зон проживання.

С. Лисак [4] для формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок зрілого віку, які займаються в шейпінг-клубах, рекомендує: створювати на заняттях ситуації для досягнення успіху, для переживання почуття задоволеності від процесу виконання фізичних вправ, від умов їх проведення,

від можливості проявити особистісні якості, від взаємин у групі; створювати атмосферу довірчого міжособистісного спілкування, що забезпечує психологічну захищеність внутрішній спокій особистості; приділяти увагу особистому прикладу педагога; підвищення емоційного фону занять; надання допомоги в подоланні труднощів; забезпечувати можливість включення в різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє знайти сферу діяльності, більшою мірою відповідну фізичному розвитку, інтересам і схильностям.

Г.В. Безверхня [1] включає в комплекс соціально-педагогічних умов формування фізкультурно-оздоровчої діяльності: зручне місце розташування фізкультурно-оздоровчого клубу і зручний розклад занять; цінову політику, яка враховує матеріальне становище тих, хто займається; врахування переваг тих, хто займається при виборі видів рекреативно-оздоровчої діяльності; створення ситуацій, що приносять позитивні емоції тим, хто займається, в тому числі й від міжособистісного спілкування; професіоналізм інструкторів і тренерів.

Зміна сформованих поглядів, відносин, стереотипів дорослої людини у сфері фізичної культури, що забезпечує формування фізкультурно-оздоровчої мотивації, вимагає застосування інформаційної стратегії, що орієнтує імітаційні моделі поведінки. І хоча свобода вибору «займатися фізичними вправами чи ні», як і раніше, залишається за людиною, навколишнє інформаційно-пропагандистське середовище має забезпечувати правильність прийнятих рішень.

Щоб виконати призначену їй роль формування фізкультурно-оздоровчої мотивації, пропаганда цінностей фізичної культури повинна виходити безпосередньо на людину. Зміст і спрямованість інформації повинні враховувати професійні, вікові та психологічні особливості аудиторії. Вона має диференційовано впливати на різні верстви населення, різні соціально-демографічні групи.

У розвитку мотивів занять фізичною культурою певну роль грає мода. Вона активно сприяє залученню до діяльності, отже, і формуванню у ній потреби. Почавши займатися через моду будь-яким видом спорту, людина може захопитися, продовжити ці заняття і після того, як мода вже пройшла.

С. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens [6] для формування фізкультурно-оздоровчої мотивації пропонують враховувати переваги жінок до певних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності; інформувати про значимість занять фізичних вправ у зміцненні здоров'я.

Для формування фізкультурно-спортивної мотивації пропонується формувати систему взаємопов'язаних оперативних, проміжних і перспективних цілей занять фізичними вправами.

Висновок. Вивчення мотивів, які активізують прагнення людини до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. 72 с.
2. Вовканич А. Рекреаційно-оздоровча діяльність жінок з використанням засобів реабілітаційного фітнесу. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7, № 4 (38). С. 157-162.
3. Іванік О.Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 5-8.
4. Лисак С. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. 2015. Вип.9. Т.1. С. 280-285.
5. Синиця Т.О. Визначення провідних мотивів жінок I періоду зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. 53-57 с.
6. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. Pp. 25-41.

ТЕХНОЛОГІЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ КОРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

Муляр Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано особливості впровадження методики вдосконалення координаційних здібностей учнів загальноосвітніх шкіл у процесі вивчення варіативного модуля "Футбол". Визначено методику вдосконалення координаційних здібностей учнів загальноосвітніх шкіл у процесі вивчення варіативного модуля "Футбол".

Summary. The article analyzes the peculiarities of the implementation of the technology for improving the coordination abilities of middle school students in the process of studying the variable module "Football". Technologies for improving the coordination abilities of middle school students in the process of studying the variable module "Football" have been clarified

Актуальність проблеми. Одним із найпопулярніших видів спорту, особливо серед дітей, є футбол. Сучасний футбол формує здоровий спосіб життя, поєднує фізкультуру та спорт [4]. Враховуючи важливість футболу для виховання, соціального здоров'я, в Україні була розроблена система безперервної футбольної освіти: уроки фізкультури, які продовжували навчальний матеріал з футболу – секції з цього ігрового виду спорту в середній