

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ

Іванова Анастасія Юрївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Момот О. О.**

У початковій школі відбуваються ключові етапи розвитку, які закладають основу для сприйняття та залучення до фізичної активності впродовж усього життя. Саме в ці роки у дітей відбуваються значні когнітивні, фізіологічні та психомоторні зрушення, що сприяють оволодінню новими руховими діями, які раніше не були освоєні.

Вік дітей 6-7 років – це період, який характеризується підвищеною сприйнятливістю до нової інформації та досвіду. Діти демонструють неабияку здатність до навчання та адаптації щодо нових фізичних завдань, демонструючи схильність до набуття і вдосконалення рухових навичок, необхідних для ефективної участі в різних формах фізичної активності, зокрема в плаванні [1, с. 35].

Крім того, на цьому етапі розвитку відбувається активний фізичний розвиток у багатьох сферах, зокрема м'язової сили, серцево-судинної витривалості, гнучкості та координації. Спостерігається швидке зростання динаміки фізичних якостей, що відповідає потребам, пов'язаним з різноманітними фізичними навантаженнями.

Актуальність проблеми формування у дітей стійкої мотивації до опанування освітніми цінностями та дотримання здорового способу життя підкреслює важливість постійного акцентування уваги на значенні фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. Незважаючи на появу інноваційних підходів, спрямованих на формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом серед дітей та молоді, це питання залишається актуальним, особливо з огляду на його складний взаємозв'язок з когнітивними процесами школярів.

Центральне місце в розумінні цієї проблеми займає розмежування понять «мотив» і «мотивація». Мотив слугує спонуканням до поведінкової дії, що впливає зі складної системи людських потреб і різною мірою сприймається індивідом усвідомлено чи неусвідомлено. На відміну від мотивації, що належить до динамічного процесу мобілізації ресурсів і спрямування поведінки на досягнення цілей, мотив являє собою невід'ємний аспект психіки індивіда, що становить стійку особистісну властивість, яка зсередини спонукає його до конкретних дій [3, с. 161-171].

Методика формування мотивації до занять плаванням передбачає комплексний підхід, спрямований на формування у дітей 6-7 років стійкої

прихильності до занять плаванням. Спираючись на різні педагогічні та психологічні принципи, методика намагається врахувати багатогранну природу мотивації, використовуючи різноманітні стратегії для ефективного залучення дітей. Нижче наведено ключові складові даного підходу [2, с. 3-21]:

1. Популяризація плавання серед дітей, починаючи з 6-7 років: ініціативи, спрямовані на підвищення обізнаності та інтересу до плавання як важливого напрямку фізичного вдосконалення та особистісного розвитку.

2. Проведення освітніх та пізнавальних заходів: інтеграція класних та позакласних заходів, спрямованих на ознайомлення дітей з плаванням, його перевагами та основними принципами.

3. Застосування різноманітних методів збору інформації: використання педагогічного спостереження, інтерв'ю, анкетування та інших інструментів для з'ясування мотивів, уподобань і ставлення дітей до плавання.

4. Визнання множинності мотивів: визнання того, що дітьми керує безліч мотивів, як позитивних, так і негативних, які можуть конкурувати один з одним. Розуміння та врахування цих мотивів є важливими для формування стійкого залучення до занять плаванням.

5. Модифікація середовища: адаптація навчального середовища до потреб та вподобань дітей, мінімізація негативного впливу та максимізація позитивного досвіду під час занять з плавання.

6. Інтеграція рухливих ігор та естафет: включення веселих і цікавих видів діяльності в тренування з плавання для підвищення рівня залученості та задоволення від занять.

7. Постійне заохочення: забезпечення постійного позитивного стимулювання юних плавців, підкреслюючи не тільки досягнення, але й зусилля, прогрес і правильне виконання тренувальних завдань.

8. Залучення батьків: залучення кола підтримки дітей до процесу побудови мотивації, сприяння спільній роботі над заохоченням до занять спортом і здорового способу життя.

Отже, формування мотивації до занять плаванням у дітей 6-7 років є багатогранним процесом, що вимагає цілісного підходу, який поєднує педагогічні, психологічні та екологічні підходи. За допомогою описаного методу, який охоплює різні стратегії зацікавлені сторони можуть виховувати глибоку і стійку прихильність до плавання серед вихованців.

Визнаючи різноманітність мотивів, що спонукають дітей займатися плаванням, тренери можуть адаптувати заходи, які відповідають індивідуальним інтересам і прагненням. Крім того, розумне використання позитивного стимулювання, заохочення забезпечує збалансований підхід, який сприяє внутрішній мотивації та усуває потенційні бар'єри на шляху до залучення дітей до процесу навчання плаванню.

Список використаних джерел

1. Ajzen I. From intentions to actions: A theory of planned behavior Action control. Springer Berlin Heidelberg, 1985.
2. Bagøien T. E., & Halvari H. Autonomous motivation: Involvement in physical activity, and perceived sport competence: Structural and mediator models. *Perceptual and Motor Skills*, 2005. P. 3–21.
3. Barnett L. M., Ridgers N. D., & Salmon J. Associations between young children's perceived and actual ball skill competence and physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2015. P. 167–171.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОГЛИБЛЕНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Камінський Іван Володимирович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Момот О. О.**

Швидкісні якості у сучасному футболі відіграють дуже важливу роль. Команда може мати успіх лише тоді, коли гравці випереджають суперників, вигравши у них простір та час. Є думка, що швидкими гравцями народжуються. Частково це правильне припущення. Відсоток співвідношення повільних та швидких м'язових волокон, оперативність діяльності нейромоторного механізму, швидкість реакції – все це генетично обумовлені якості, які розвиваються або змінюються. Але, на щастя, швидкісні якості також залежать від мобілізації складу рухової дії, а цей фактор піддається тренуванню та є основним резервом у розвитку елементарних форм швидкості. Техніко-тактична та силова підготовленість також впливає на прояв швидкісних якостей в ігровій практиці футболіста.

Генетичні дослідження (метод близнюків, зіставлення швидких можливостей батьків та дітей, тривалі спостереження за змінами показників швидкості в тих самих дітей) свідчать, що рухові здібності істотно залежать від факторів генотипу. За даними наукових досліджень, швидкість простої реакції приблизно 60-88% визначається спадковістю. Середньосильний генетичний вплив відчувається в швидкості одиночного руху і частоти рухів, а швидкість, що виявляється в цілісних рухових актах, бігу, залежить приблизно рівною мірою від генотипу та середовища (40-60%).

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і у дівчаток вважається вік від 7 до 11 років. Дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. До цього віку фактично настає стабілізація