

Отже, спортивні ігри є не лише засобом підвищення ефективності уроків фізичної культури, а й потужним інструментом формування гармонійно розвиненої особистості школяра. Їх грамотне і системне впровадження дозволяє оновити зміст фізичного виховання, зробити його сучасним, привабливим і педагогічно доцільним. Уроки, побудовані на спортивно-ігровій діяльності, формують не лише здорове тіло, а й активну, соціально адаптовану, вмотивовану дитину, здатну до самовдосконалення та співпраці.

Таким чином, оптимізація уроків фізичної культури засобами спортивних ігор – це стратегічно важливий напрям, який відповідає запитам Нової української школи, реалізує компетентнісний підхід та формує засади здорового способу життя у молодого покоління.

Список використаних джерел:

1. Цьось А.В., Довганюк В.М., Ковальчук Н.М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I-III ступенів. Луцьк : Надстир'я, 1998. 364 с.
2. Циповяз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Геращенко Б.І. Ефективність дозованих фізичних вправ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія ; за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків, 2017. № 3. С. 109–111.

Артем ПЕТРОВ,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ЛЮБИТЕЛІВ: ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Ключові слова: *здоров'я, рухова активність, мотивація, спортсмени-любители, фізична культура.*

У сучасному суспільстві зростає розуміння важливості фізичної активності для підтримки здоров'я та загального благополуччя. Спортсмени-любители, на відміну від професіоналів, займаються фізичною культурою та спортом у вільний від основної діяльності час, керуючись внутрішнім бажанням та прагненням до самовдосконалення. Проте, збереження стійкої мотивації до регулярної та оптимальної рухової активності є для них важливим педагогічним завданням. Адже саме мотивація визначає їхню наполегливість, відданість тренувальному процесу та здатність до досягнення поставлених цілей.

Метою є виявити та обґрунтувати педагогічні аспекти формування стійкої мотивації до оптимальної рухової активності у спортсменів-любителів.

Педагогічний аспект формування мотивації у спортсменів-любителів є багатограним та охоплює низку ключових принципів та стратегій. Насамперед, важливо розуміти природу мотивації та її види. Розрізняють внутрішню мотивацію, що виникає з особистого задоволення від процесу та результату діяльності, та зовнішню мотивацію, зумовлену зовнішніми факторами, такими як похвала, нагороди або уникнення

покарання. Для спортсменів-любителів більш стійкою та ефективною є внутрішня мотивація, тому педагогічні зусилля мають бути спрямовані на її розвиток та підтримку.

Одним із ключових елементів є створення позитивного та сприятливого навчально-тренувального середовища. Атмосфера підтримки, взаємоповаги та розуміння сприяє зростанню внутрішньої мотивації. Тренер або інструктор повинен бути не лише кваліфікованим фахівцем, але й наставником, здатним надихати, підтримувати та заохочувати своїх підопічних. Важливо уникати надмірної критики та зосереджуватися на позитивних аспектах прогресу, навіть незначного.

Постановка реалістичних та досяжних цілей є ще одним важливим педагогічним інструментом. Цілі повинні бути конкретними, вимірними, досяжними, релевантними та обмеженими в часі (SMART-цілі). Для спортсменів-любителів, які мають обмежений час на тренування, особливо важливо встановлювати проміжні цілі, досягнення яких буде приносити відчуття успіху та підтримувати мотивацію на тривалому шляху.

Важливу роль відіграє різноманітність тренувального процесу. Монотонні та одноманітні заняття швидко призводять до втрати інтересу та зниження мотивації. Включення різних видів вправ, ігрових елементів, зміна інтенсивності та обсягу навантажень робить тренування більш захоплюючими та запобігає виникненню рутини. Залучення спортсменів-любителів до планування тренувального процесу, надання їм можливості вибору вправ та видів активності також сприяє підвищенню їхньої залученості та мотивації.

Педагогічно цінним є надання спортсменам-любителям зворотного зв'язку щодо їхнього прогресу. Регулярне інформування про досягнення, аналіз помилок та надання рекомендацій щодо покращення результатів допомагає їм відчувати свій розвиток та бачити сенс у подальших тренуваннях. Використання візуальних засобів (графіків, діаграм), порівняння особистих результатів з попередніми показниками може бути особливо ефективним.

Особливу увагу варто приділяти розвитку самостійності та відповідальності у спортсменів-любителів. Заохочення їх до самостійного планування тренувань (в рамках рекомендацій тренера), ведення щоденників самоконтролю, аналізу власних відчуттів та результатів сприяє формуванню внутрішньої мотивації та усвідомленого ставлення до тренувального процесу.

Не варто забувати і про соціальний аспект занять спортом. Тренування в групі, участь у змаганнях та інших спортивних заходах створюють відчуття спільності, підтримують дух суперництва та взаємодопомоги, що також є важливими факторами мотивації для спортсменів-любителів. Організація спільних виїздів, неформальних зустрічей та обговорень спортивних тем сприяє зміцненню командного духу та підвищенню зацікавленості [1].

Важливим педагогічним завданням є також формування у спортсменів-любителів розуміння цінності здорового способу життя та позитивного впливу фізичної активності на різні аспекти їхнього життя. Інформування про фізіологічні та психологічні переваги регулярних тренувань, профілактику захворювань, покращення працездатності та емоційного стану сприяє усвідомленій мотивації до занять спортом.

Насамкінець, педагогічний процес формування мотивації у спортсменів-любителів має бути індивідуалізованим та гнучким. Кожна людина має свої унікальні

потреби, інтереси та мотиви. Тренер або інструктор повинен вміти розпізнавати ці особливості та адаптувати свої педагогічні стратегії для кожного конкретного випадку. Регулярне спілкування зі спортсменами, виявлення їхніх потреб та проблем, готовність до внесення коректив у тренувальний процес є запорукою успішного формування стійкої мотивації до оптимальної рухової активності.

Отже, педагогічний підхід до формування мотивації у спортсменів-любителів є складним та багатограним процесом, що вимагає від тренера не лише знання спортивної науки, але й глибокого розуміння психології, вміння налагоджувати контакт з підопічними та створювати сприятливі умови для їхнього особистісного та спортивного зростання. Лише за таких умов спортсмени-любителі зможуть отримувати задоволення від занять спортом, досягати своїх цілей та вести активний і здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел:

1. Денисовець Т.М., Хоменко П.В., Долідзе А.І. Розвиток компетентності критичного мислення майбутніх тренерів. *The 1th International scientific and practical conference «Current issues of science and integrated technologies»* (January 10-13, 2023) Milan, Italy. International Science Group. 2023. P. 437–440.

Ярослав ПОВАЖНИЙ,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Модернізація системи освіти в соціальному, економічному, духовному розвитку держави потребує підготовки фахівців нової генерації, які у своїй професійній діяльності будуть вміло застосовувати здоров'язбережувальні технології. Сутність здоров'язбережувальних технологій полягає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберегти стан здоров'я, допоможуть покращити його та сформулюють навички здорового способу життя. Протягом навчання учні засвоять правила проведення моніторингу показників індивідуального розвитку, навчатимуться прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні корегувальні, реабілітаційні та психолого-педагогічні заходи, з метою забезпечення успішної навчально-тренувальної діяльності, покращення якості життя [3, с. 478].

Ми вважаємо, що здоров'язбережувальні технології мають неоцінений вплив на здоров'я підростаючого покоління. Необхідно грамотно складати розклад навчальних занять, включати секційну роботу, використовувати прийоми рухової активності, сприяти організації раціонального харчування, нейтралізації стресів, озброєння вихованців валеологічними знаннями.

Нами сформовані основні напрями формування здоров'язбережувального освітнього середовища: