

УДК 373.3.016:796.012.6

**Данилко В. М.**  
**викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту**  
**Троценко Т.Ю.**  
**кандидат педагогічних наук,**  
**доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту**  
**ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»**  
**м. Переяслав**

### МОТИВАЦІЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті визначено роль фізичної та рухової активності, що є важливою умовою збереження здоров'я і фундаментальним чинником формування здорового способу життя, особливо в дитячому, підлітковому віці. Викладено результати дослідження мотивів, потреб, інтересів до видів рухової діяльності учнів молодшого шкільного віку. Встановлено, що мотивація відіграє важливу роль в залученні до рухової активності школярів, а її характер формує відповідне ставлення до здорового способу життя. Відзначено, що варто впроваджувати концепцію "Нової української школи", завдання якої покликані реформувати освіту, а також покращити і зберегти здоров'я підростаючого покоління. Важливо, щоб початкова школа навчала дітей оволодівати уміннями та навичками фізичних вправ, а також складовими здорового способу життя; робила активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, щоб вона відповідала індивідуальним особливостям школярів.

**Ключові слова:** мотивація, потреба, інтерес, рухова активність, учні початкової школи, фізична культура.

**Данилко В.Н., Троценко Т.Ю. Мотивация учеников младшего школьного возраста до занятий физическими упражнениями.** В статье определяется роль физической и двигательной активности, которая есть важным условием сохранения здоровья и фундаментальным фактором формирования здорового способа жизни, особенно в детском, подростковом возрасте. Представлены результаты исследования мотивов, потребностей, интересов к видам двигательной деятельности учеников младшего школьного возраста. Установлено, что мотивация играет важную роль в привлечении школьников к двигательной активности, а ее характер формирует соответствующее отношение к здоровому способу жизни. Отмечается, что следует внедрять концепцию "Новой украинской школы", задания которой направлены реформировать образование, а также улучшить и сберечь здоровье подрастающего поколения. Важно, чтобы начальная школа учила детей овладевать умениями и навыками физических упражнений, а также составляющими здорового способа жизни; делала активную двигательную деятельность более осмысленной, целенаправленной, соответствующей индивидуальным способностям школьников.

**Ключевые слова:** мотивация, потребность, интерес, двигательная активность, ученики начальной школы, физическая культура.

**Danylko Valentyna, Trotsenko Tetiana. Motivation of primary school pupils for doing physical exercises.** The article describes the role of physical and moving activities that are an important condition for maintaining health and a fundamental factor in forming a healthy lifestyle, especially in childhood and adolescence. The results of the study of motives, needs, interests towards the types of primary school pupils' moving activities are presented. It has been found that motivation plays an important role in engaging schoolchildren in the moving activities, and its nature forms an appropriate attitude to a healthy lifestyle. Personal factors are essential in improving the schoolchildren's physical health, as they help to increase the pupils' activity and awareness in the systematic use of physical exercises to complete their tasks. It is noted that we should implement the conception of the New Ukrainian School whose tasks are to increase students' motivation and interest in learning; to create conditions for self-development and self-expression; to develop the creative potential of children; to adapt oneself in changing social conditions; to teach pupils to take up new tasks and solve different problems. It is important for primary school to teach pupils to master skills and abilities of physical exercises as well as components of a healthy lifestyle; to make active moving activities sensible and purposeful, corresponding to individual peculiarities of children. As a result, physical training has to become an effective means of all-round development of a personality as well as it has to form a positive motivation for self-knowledge, self-determination.

**Key words:** motivation, need, interest, moving activities, primary school pupils, physical training.

**Постановка проблеми.** Ураховуючи особливості нового тисячоліття, коли від інтелектуального та фізичного стану молодого покоління залежить майбутнє нашої країни, особливо важливу роль відіграє комплексне формування розумових і рухових здібностей кожної дитини. Обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшується, вимагає від учнів великого психічного напруження та фізичних зусиль. У зв'язку з цим успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання та здібностей школярів, а й від стану їхнього здоров'я та рівня фізичної працездатності.

Як зазначається у Національній стратегії розвитку освіти в Україні [10], пріоритетним завданням є трансформувати національну систему освіти як головну ланку формування громадянина, забезпечити пріоритетний розвиток його здібностей і обдарувань, збереження і зміцнення здоров'я. Це здійснюється шляхом розвитку фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Зокрема, фізична культура виконує важливі функції, що тісно пов'язані з освітою, наукою, охороною здоров'я, культурою.

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до розвитку фізичної культури, формування здорового способу життя, фундаментального обґрунтування норм фізичного виховання. Як наголошують провідні спеціалісти [1; 2; 6; 8; 9], останнім часом процес фізичного виховання у навчальних закладах освіти у своїй традиційній формі не дозволяє в повному обсязі вирішити проблеми задоволення біологічної потреби учнів у рухах, оскільки фактично спеціально організована рухова активність обмежується 3 уроками на тиждень, що відповідає 30% гігієнічної норми [6, с. 83].

Прогресує також порушення екологічної рівноваги, негативно впливають на здоров'я дітей різні фактори зовнішнього середовища, несприятливі соціальні умови, відсутність режиму дня та загартування. Вирішення цих проблем є одним із пріоритетних завдань нового етапу реформування освіти в Україні. Варто впроваджувати в життя концепцію "Нової української школи" [4], завданням якої є: підвищення мотивації та зацікавленості учнів до навчання; створення умов для саморозвитку, самовираження та розвитку творчого потенціалу; виховання стабільно активної життєдіяльності у змінних соціальних умовах, готовність до сприйняття та розв'язання нових завдань.

Критерієм ефективності цього процесу має бути покращення і збереження здоров'я за допомогою спільних зусиль педагогічного колективу, медиків і батьків. Їхні цілеспрямовані дії допоможуть виростити майбутнє покоління здоровим, активним, щасливим і життєрадісним.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Реформування освіти в Україні дало потужний поштовх для активізації фахівців щодо впровадження творчого підходу у викладанні фізичної культури в початковій школі [2].

Проводяться наукові дослідження щодо покращення організаційно-педагогічного та методичного підґрунтя системи фізичного виховання школярів (Т. Ю. Круцевич (2012), Б. М. Шиян (2003)); удосконалюються програмно-нормативні основи фізичного виховання (М. М. Булатова, О. Т. Литвіна (2003)); поліпшується зміст програм з фізичної культури у загальноосвітній школі (Т. Ю. Круцевич (2012), Н.В. Москаленко (2009)); розглядаються питання моделювання режимів рухової активності в процесі фізичного виховання (Н. В. Москаленко (2011), С. В. Ткачук (2011), У. В. Хрипко (2012)) тощо. Проблему дефіциту рухової активності молодого покоління розглядав у контексті свого дослідження С. М. Футорний (2016), який вважає, що процес фізичного виховання повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життя сучасного молодого покоління [12].

Наукова праця Г. М. Безверхньої (2004) присвячена мотивації до рухової активності у шкільному віці, що виявляється наявністю інтересу до відповідних видів фізичних занять, який формують школа, спортивні секції, а також середовище проживання батьків і дітей [1].

Новітній підхід до уроків фізичної культури в школі має важливе значення сьогодні та набуває особливої актуальності в світлі модернізації початкової школи. Ключові зміни до оновленої програми з "Фізичної культури" [11] для учнів початкової школи у соціальному плані дасть змогу задовольнити потребу дитини в досягненні оптимального рівня фізкультурної освіти, стану здоров'я та фізичного розвитку учнів.

Отже, основним завданням початкової школи є навчити школярів оволодіти уміннями та навичками фізичних вправ, а також складовими здорового способу життя; зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, щоб вона відповідала індивідуальним особливостям того, хто займається. Потрібно зосереджуватися на елементах, які сприяють вихованню у школярів грамотного ставлення до себе, свого тіла, мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [6, с. 83]. У свою чергу завдання фізичної культури реалізується за такими змістовними лініями як "Рухова діяльність", "Грова та змагальна діяльність" [7].

**Метою даної роботи** є визначити рівень рухової активності учнів початкової школи, сформувані в них потребу в піклуванні про власне здоров'я, мотивувати їх до занять фізичними вправами.

Під час дослідження використані такі **методи**: теоретичний аналіз й узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування). У дослідженні взяли участь учні початкових класів загальноосвітньої школи I-III ступенів №5 м. Переяслава.

**Виклад основного матеріалу.** В учнів молодшого шкільного віку відбувається інтенсивний розвиток усіх органів і систем організму, швидке зростання рухового апарату та скелетних м'язів, удосконалення роботи функціональних систем, розвиток інтелекту та властивостей психіки. До початку навчання в освітніх закладах діти, як правило, необмежені в руховій активності, що сприяє розвитку та становленню молодого організму. Проте із початком навчання ситуація докорінно змінюється, оскільки об'єм рухової активності зменшується.

Аналізуючи наші дослідження та статистичні дані [3], за період навчання у сучасній школі суттєво збільшується кількість порушень стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Уже за період навчання у початковій школі частка дітей із хронічними захворюваннями зростає від 33% до 55%. В учнів збільшується маса тіла майже у двічі, спостерігається порушення постави у більшості дітей, у 1,5 рази зменшується гострота зору. Рівень адаптаційно-резервних можливостей знижується на 14%. Як правило, у половини школярів відбувається негативна реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження. У 60% дітей є схильність до частих захворювань. Понад половина дітей цього віку має таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню.

Серед факторів, що призводять до погіршення здоров'я зростаючого покоління, виділяємо наступні: зовнішнє середовище; несприятливі соціальні умови; нераціональна побудова режиму дня; перевантаження, статичність у позах; нераціональне використання природних факторів; відсутність традиційного фізичного виховання у сім'ї тощо. Усі ці негативно відбивається на життєво важливих системах організму школярів.

Саме фізична культура є соціальним чинником, який визначає досягнення необхідного фізичного стану дітей, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який дитина змогла б зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності. Необхідно орієнтувати учнів не лише на засвоєння готових знань і вмінь, а й на розвиток пізнавальних здібностей і творчого потенціалу.

Для оптимального морфофункціонального розвитку дітей, збереження високого рівня розумової працездатності та позбавлення розвитку втоми під час навчання, необхідно забезпечити учнів достатнім об'ємом рухової активності. Важливу роль у вирішенні вище зазначеного завдання відіграють особисті чинники, передусім діяльність, потреба, мотив й інтерес [9].

Діяльність – це специфічно людська форма активного ставлення до зовнішнього середовища, зміст якої вимагає цілеспрямовані зміни та засвоєння [6]. Під діяльністю у нашому дослідженні ми розуміємо один із спеціально організованих видів, а саме – фізичне виховання. Заняття фізичними вправами направлені на покращення фізичного стану та формування усвідомленого ставлення до нього дітей.

Статистичні дані свідчать, що рухова діяльність учнів у 6-8 років з використанням фізичних вправ значно знижується: у 6 років на середній рівень вони витрачають 9,3% часу доби, на високий – 2,7%, у 7-8 років – відповідно 7,7% та 1,2%, а найбільше – на базовий, що становить 44,5% та 39,6% відповідно. Час рухової діяльності, пов'язаної із сидячим способом, у 6 років становить 17%, тоді як у 7-8 років – 21,8%; пов'язаної із малим рівнем – відповідно 26,7% та 32,75%; і як наслідок – збільшення уроків, кількості домашніх завдань; відпочивають діти не на свіжому повітрі, а з мобільними телефонами, біля телевізорів, або комп'ютерів [3; 5; 6].

Зважаючи на вище сказане, важливим є стан сформованості потреби дитини у заняттях фізичними вправами. Школярі мають усвідомити потребу в активній руховій діяльності, її значення у зміцненні здоров'я, та всебічного вдосконалення. Вивчаючи мотивацію школярів, науковці вказують [1; 5; 6; 8; 9] на її неоднорідність, яка залежить від багатьох факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей, а також чинників, пов'язаних із психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, її темпераментом.

Аналіз наших досліджень свідчить, що мотивом зміцнення здоров'я у дітей молодшого шкільного віку є стати сильним і витривалим (47,7%), стати чемпіоном (33,3%) і бути лідером у класі (19%). Пріоритетними мотивами, що спонукають дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчих занять є: прагнення розваги й активного відпочинку (31%); спілкування з друзями (33%); підвищення рухової активності (21%); бажання бути здоровим (15%).

Переважає більшість учителів початкових класів і фізичного виховання наголошують на провідній ролі батьків у формуванні мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Адже сім'я – перша школа виховання, де діти засвоюють спосіб життя батьків, де закладаються і формуються основи вмінь, навичок і звичок, а також визначається життєва позиція у тому числі й до активного, здорового способу життя.

Проте суттєве значення мають фактори, що знаходяться поза шкільним та родинним вихованням: мікросередовище (товариш, "вулиця"); відвідування різних спортивних секцій, змагань. У цей період розвитку у дітей ще є потреба мати ідеали та наслідувати їм. Людина не може зрозуміти й оцінити себе без порівняння з іншими людьми, тому самооцінка підлітків тісно пов'язана з оцінюванням їхньої діяльності своїми товаришами [9, с. 203].

Сьогодні більшість підлітків у вільний час переглядають телевізійні програми, але незначна кількість дітей відчула на собі їхню інформаційну значущість і вплив на формування бажання систематично займатися фізичною культурою і спортом. Це також пов'язано з комерціалізацією більшості телеканалів, скороченням трансляцій масових спортивних змагань, таких як "Ти і я – спортивна сім'я", "Роби як я, роби краще за мене", популяризацією видів спорту, які мають оздоровчу спрямованість, та рухової активності як способу життя.

Формування мотивації до занять фізичними вправами в значній мірі обумовлено виникненням інтересу до цього виду діяльності. Інтерес – це емоційне прагнення людини до пізнання чого-небудь нового, невідомого. Інтерес – постійний каталізатор активності людини: він або полегшує виконання роботи (коли людині цікаво, її не потрібно примушувати), або стимулює вольові зусилля людини, допомагає виявляти терпіння, наполегливість, підтримку цілеспрямованості.

У багатьох країнах світу, а також у нашого підростаючого покоління спостерігається загальне захоплення комп'ютерними іграми, котрі, наприклад, дозволяють їм "грати" у баскетбол, футбол, хокей, відволікаються від участі у справжніх спортивних іграх. Ця "епідемія" широко розповсюджується, займаючи більшу частину вільного часу дітей та скорочуючи їхню рухову активність [9, с. 203].

У процесі дослідження ми звернули особливу увагу на найпоширеніші види рухової активності серед молодших школярів. У результаті анкетування було з'ясовано, що найпопулярнішим видом рухової активності як у хлопчиків, так і у дівчаток є рухливі та спортивні ігри (28,7%-31,4%). Варто відзначити, що саме рухливі ігри набувають особливої значущості для учнів початкової школи, оскільки їх застосування уможливорює одночасний вплив на моторну та психічну сферу особистості. Швидка зміна ситуацій під час гри висуває підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції та нестандартних дій. Гра змушує дитину швидко реагувати на дії партнерів, пристосуватися до обставин, що склалися у процесі. Отже, завдяки грі в учнів розвиваються сприйняття, мислення, увага, уявлення, пам'ять, моторика, підвищується розумова активність. Саме ігрова діяльність викликає у дітей інтерес і містить у собі необхідні компоненти розвитку особистості [8].

Найулюбленішими видами фізичних вправ серед хлопчиків є футбол (19,8%), єдиноборство (9,7%), плавання (8,4%), зимові види (7,1%), тощо. Дівчатка надають перевагу різновидам гімнастичних вправ, що виконуються під музику – аеробіка, шейпінг (19,7%), танці (18,7%), футбол, баскетбол, волейбол – 9,5 %, плавання (6,2%), а також зимові види (лижі, ковзани, санчата) – 3,7%, тощо.

Ураховуючи результати власних досліджень, аналіз фахової літератури та передового практичного досвіду, є

підстава стверджувати, що особисті чинники відіграють важливу роль у покращенні фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, оскільки сприяють підвищенню активності та свідомості у систематичному використанні фізичних вправ.

**Висновки.** Розв'язання проблеми збереження здоров'я і підвищення рухової активності в учнів молодшого шкільного віку є досить актуальною, адже лише здорове молоде покоління може належним чином засвоювати отримані знання. Вважаємо, що шкільна дисципліна "Фізична культура" має стати дієвим засобом різнобічного розвитку особистості, формувати систему відповідних ціннісних орієнтацій і установок, а також позитивну мотивацію до саморозвитку, самопізнання та самовизначення. Важливого значення в цьому набуває орієнтація навчально-виховного процесу в умовах навчання Нової української школи, зокрема необхідні принципово нові підходи, методи й інноваційні технології, які б сприяли максимальній реалізації інтересів і здібностей учнів молодшого шкільного віку.

#### Література

1. Безверхня Г. М. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Г. М. Безверхня. – Умань, 2004 – 258 с.
2. Бондарчук Н. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання / Н. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №2. – С. 17-22.
3. Дубіна О. О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення / О. О. Дубіна // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічної ситуації в Україні / [за ред. Шафранського В.В.]. – К., 2018 – 452 с.
4. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
5. Когут Л. В. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура фізичного виховання різних груп населення" / Л. В. Когут. – К., 2006. – 20 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: [навч. підручник] / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Куц О.В. Нова українська школа: педагогічна свобода вчителя, безпечний шкільний простір / О.В. Куц // Педагогічна майстерня. – 2018. – №4. – С. 12-15.
8. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. "Фізична культура фізичного виховання різних груп населення" / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 44 с.
9. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: [навч. посібник] / Н.Є. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – 454 с.
10. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
11. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4 класів загальноосвіт. навч. закладів – К: Літера ЛТД, 2018 – 368 с.
12. Футорний С.М. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання / С. Футорний, Ю. Шкретій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімп. л-ра, 2016. – С. 54-57.

#### References

1. Bezverkhnya Gh. M. (2004). Motyvaciya do zanjatj fizychnoju kuljturoju i sportom shkoljariv 5-11-kh klasiv [Motivation of secondary school children for lessons of physical training and sport]. Candidate's thesis. Umanj [in Ukrainian].
2. Bondarchuk N. (2014). Interes molodshykh shkoljariv do zanjatj fizychnoju kuljturoju jak psykhologichnyj kryterij dyferenciaciji u procesi fizychnogho vykhovannja [Interest of young pupils for lessons of physical culture as a criteria of differentiation in the process of physical education] // Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja, no 2, pp.17-22 [in Ukrainian].
3. Dubina O. O. (2018) .Dynamika stanu reproduktyvnogho zdorov'ja naseleonnja [Dynamics of reproduction state of the population health] // Shhorichna dopovidj pro stan zdorov'ja naseleonnja, sanitarno-epidemiologichnij sytuaciji v Ukraini. K. [in Ukrainian].
4. Konceptsiya Novoji ukrajinskoji shkoly [Conception of the New Ukrainian School]. Retrieved December 14, 2019 from <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
5. Koghut L. V. (2006). Rukhovyj rezhyim i fizychnyj stan ditej 6-7 rokov, jaki navchajutsja u shkolakh riznogho typu [Motor timetable and physical state of 6-7 years old children who study at schools of different types]. Extended abstract of Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
6. Krucyevych T. Ju., Bezverkhnya Gh.V. (2010). Kontrolj u fizychnomu vykhovanni ditej, pidlitkiv ta molodi [Control in physical training of children, teenagers, and young people], K.: Olimp. l-ra [in Ukrainian].
7. Kushh O.V. (2018). Nova ukrajinsjka shkola: pedaghoghichna svoboda vchytelja, bezpechnyj shkilnyj prostir [The New Ukrainian School: pedagogical freedom of the teacher, safe school space] // Pedaghoghichna majsternja, no. 4, pp. 12-15 [in Ukrainian].
8. Moskalenko N. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovacijnykh tekhnologij v systemi fizychnogho vykhovannja molodshykh shkoljariv [Theoretical and methodical principles of innovative technologies in the system of physical training of young pupils]. Extended abstract of Doctor's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
9. Panghelova N.Je., Krucyevych T.Ju., Danylo V.M. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoji fizychnoju kuljutyry [Theoretical and methodical basis of health related physical training]. Perejaslav-Khmeljnyckyj [in Ukrainian].



10. Pro Nacionaljnu strategiju rozvytku osvity v Ukrajinі na period do 2021 roku [About the National strategy of education development in Ukraine until 2021]. Retrieved December 7, 2019 from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
11. Fizychna kuljtura v shkoli: navchaljna prohrama dlja 1-4 klasiv zagaljnoosvit. navch. zakladiv [Physical training in the school: curriculum for 1-4<sup>th</sup> grades of general educational establishments] (2018). K: Litera LTD [in Ukrainian].
12. Futornyj S.M., Shkrebtij Ju. (2016). Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja molodogho pokolinnja u procesi fizychnogho vykhovannja [Forming healthy lifestyle of young generation in the process of physical education]. K.: Olimp. I-ra, pp. 54-57 [in Ukrainian].

УДК 796.011.1:796.012.2-057.875

**Дерека Т. Г.**  
**доктор педагогічних наук, доцент,**  
**професор кафедри теорії та методики фізичної культури**  
**Мельник С. А.**  
**аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури**  
**Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми**

### ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті викладений теоретичний аналіз розвитку психофізичної готовності за допомогою професійно-прикладної фізичної підготовки. Проаналізовано сутність понять «психофізична підготовка» та «психологічна готовність». Відмічається, що психофізична підготовка трактується по-різному: як власне сама фізична підготовка, що розвиває фізичні якості людини, та як поєднання одночасно фізичної та психічної готовності. Обґрунтовується потреба в зміні систем та практик фізичного виховання та зміні в системі викладання дисципліни «Фізична культура». Виділяється професійно-прикладна фізична підготовка як система фізичного виховання, яка забезпечує формування та удосконалення особистісних якостей та збереження й покращення здоров'я студентів. Встановлено використання комплексного підходу професійно-прикладної фізичної підготовки як системи фізичного виховання яка має відношення до процесу забезпечення здорового способу життя студентів, їх всебічного розвитку, підготовки до трудової діяльності фахівця.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, психофізична готовність, студент, фізичне виховання.

**Дерека Т. Г., Мельник С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как эффективное средство развития психофизической готовности студентов.** В статье изложен теоретический анализ развития психофизической готовности с помощью профессионально-прикладной физической подготовки. Проанализированы сущность понятий «психофизическая подготовка» и «психологическая готовность». Отмечается, что психофизическая подготовка трактуется по-разному: как собственно сама физическая подготовка, которая развивает физические качества человека, и как сочетание одновременно физической и психической готовности. Обосновывается необходимость в изменении систем и практик физического воспитания и изменении в системе преподавания дисциплины «Физическая культура». Выделяется профессионально-прикладная физическая подготовка как система физического воспитания, которая обеспечивает формирование и совершенствование личностных качеств, сохранения и улучшения здоровья студентов.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, психофизическая готовность, студент, физическое воспитание.

**Dereka Tetiana, Melnyk Serhii. Professional-applied physical training as an effective means of developing students psychophysical readiness.** The article presents a theoretical analysis of the development of psychophysical readiness with the help of professionally applied physical training. The essence of the concepts of "psychophysical preparation" and "psychological readiness" is analyzed. Professional-applied physical training refers to the system of physical education, which best provides the formation and improvement of personal qualities that correspond to the specific professional activities of professionals. It is noted that psychophysical training is interpreted in different ways: as the physical training itself, which develops the physical qualities of a person, and as a combination of both physical and mental readiness. It is stated that psychophysical exercises are characterized as a complex of motor actions performed with high physical and mental stress, even in conditions of high danger.

It is established that physical education in educational institutions should include not only general physical training, but also develop the most basic physical and mental qualities of students, means of special vocational training. It is noted that the process of development of professionally significant physical qualities of students in the system of physical education can not only contribute to the development of students physical and spiritual abilities, as well as their professional self-improvement

The need to change the systems and practices of physical education and to change the system of teaching the discipline "Physical Education" is substantiated. Vocational and applied physical training is distinguished as a system of physical education, which ensures the formation and improvement of personal qualities and the preservation and improvement of health of students.

It is stated that the use of existing knowledge about the laws of adaptation mechanisms in the process of physical training