



**УНІВЕРСИТЕТ  
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ  
В ПЕРЕЯСЛАВІ**

**ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної  
інтернет-конференції  
(20 жовтня 2022 року)**

**№ 81**

**Переяслав – 2022**

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ  
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали  
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції  
**«ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**  
20 жовтня 2022 року  
Вип. 81

Збірник наукових праць

Переяслав – 2022

УДК 001(477)«19/20»  
ББК 72(4Укр)63  
В 54

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2022. Вип. 81. 89 с.

**ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:**

**Коцур В.П.** – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Воловик Л.М.** – кандидат географічних наук, доцент

**Євтушенко Н.М.** – кандидат економічних наук, доцент

**Кикоть С.М.** – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

**Носаченко В.М.** – кандидат педагогічних наук

**Руденко О.В.** – кандидат психологічних наук, доцент

**Скляренко О.Б.** – кандидат філологічних наук, доцент

**Солопко І.О.** – кандидат фізико-математичних наук, доцент

**Юхименко Н.Ф.** – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

*Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.*

©Рада молодих учених університету  
©Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 796.015.62-055.1

*Володимир Ковальов, Наталія Константиновська,  
Людмила Назаренко, Наталія Ковальова, Наталія Єременко  
(Київ)*

### ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

*Статтю присвячено виченню мотивів та інтересів жінок першого періоду зрілого віку до занять спортивними іграми. Обґрунтовано комплекс заходів щодо підвищення мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять спортивними іграми.*

**Ключові слова:** спортивні ігри, жінки першого періоду зрілого віку, мотивація, рахова активність.

*The article is devoted to the study of the motives and interests of women of the first stage of adulthood for playing sports. A set of measures to increase the motivation of women of the first child of puberty to participate in sports games is substantiated.*

**Keywords:** sports games, women of the first period of puberty, motivation, mathematical activity.

Формування інтересу та розвиток мотивації – це складна, але дуже важлива психологічна та педагогічна проблема [7, с. 313; 9, с. 50].

У сучасному світі однією з найпоширеніших проблем є малорухливий спосіб життя [3, с. 75; 4, с. 58]. Він призводить до порушення активності рухових функцій людини, а в сукупності із вживанням великої кількості висококалорійної їжі до порушення енергетичного обміну в організмі, низки медичних проблем (таких як гіпертонія, цукровий діабет та інші), і величезної проблеми сучасності – ожирінню [2, с. 76; 10, с. 239].

Доктор медичних наук, фізіолог Майкл Джойнер стверджує, що недостатню фізичну активність можна розглядати як захворювання, що суттєво шкодить здоров'ю людини та знижує рівень її життя [5, с. 50; 10, с. 1022]. Але, на жаль, не всі люди розуміють важливість фізичної культури (ФК) в своєму житті та користь для здоров'я від оптимальних фізичних навантажень [6, с. 80; 8, с. 230].

В Україні від зайвої маси тіла страждає кожна четверта жінка. Жінки більш схильні до ожиріння, ніж чоловіки, через особливості будови жіночого організму [1, с. 343].

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати заходи до вдосконалення процесу формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять спортивними іграми.

В ході нашого дослідження було проведено опитування 35 жінок першого періоду зрілого віку (від 21 до 35 років).

Під час опитування було задано питання: «Що вас мотивувало почати займатися спортивними іграми?» Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Дані щодо початкової мотивації до занять спортивними іграми (n=35)

Мотивація	Кількість відповідей у одиницях	Кількість відповідей у % від загальної кількості тих, що опитують
Схуднути, отримати гарне, красиве, підтягнуте тіло	22	62,9
Малорухливий спосіб життя	9	25,7
Покращити стан здоров'я	3	8,6
Знизити рівень стресу	1	2,8

З отриманих даних бачимо, що займатися спортивними іграми жінок мотивує, насамперед, бажання схуднути та привести в порядок своє тіло.

Результати відповіді на запитання: «Що вас продовжує мотивувати займатися спортивними іграми?» представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Дані щодо поточної мотивації до занять спортивними іграми (n=35)

Мотиваційний фактор	Кількість відповідей у одиницях	Кількість відповідей у % від загальної кількості тих, що опитують
Процес тренування	18	51,4
Атмосфера під час тренування	22	62,9
Позитивні зміни в зовнішньому вигляді	23	65,7
Покращення стану здоров'я та рухових якостей	15	42,8
Підвищення впевненості у собі	18	51,4
Гарний спортивний одяг	9	25,7

Результати відповіді на запитання: «Як ви оцінюєте свої досягнення від занять спортивними іграми?» представлено в таблиці 3.

Досягнення оцінювались за шкалою від 1 до 4 балів, де 1 – найвищий бал.

Таблиця 3

Особисті досягнення респондентів від занять спортивними іграми (n=35)

Досягнення	Значущість за балами			
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали
Покращилась фігура	17	4	6	8
Знизився рівень стресу	-	9	8	18
Покращився стан здоров'я	12	9	10	4
Підвищилася самооцінка та впевненість у собі	6	13	11	5

З наведених даних бачимо, що перше місце за власними досягненнями від занять спортивними іграми жінки віддали за покращення фігури та загальний вигляд тіла. Друге важливе досягнення – це те, що у жінок покращився стан здоров'я і самопочуття. На третьому місці за досягненнями стало підвищення самооцінки та впевненості у собі. І на останнє місце за значущістю досягнень поставили зниження рівню стресу.

Отже, мотивація – це дуже важливий стимул для жінок першого періоду зрілого віку до занять спортивними іграми.

До засобів підвищення мотивації ми відносимо:

– Особистий приклад тренера. Для жінок важливо те, як зовні виглядає тренер та його емоційний настрій, те яку енергетику він несе. До тренера із зайвою вагою, похмурим поглядом, непривітному у спілкуванні навряд чи буде черга. Жінка має надихатися,

дивлячись на тренера, відчувати позитивні емоції, мати бажання тренуватися. Тут важливим є фізичний стан тренера, спортивний одяг, охайний зовнішній вигляд (зачіска, манікюр, чисте обличчя та таке інше), позитивний емоційний стан, впевненість у собі, комунікабельність.

– Бесіди та лекційні заняття. Жінок надзвичайно мотивують до занять спортивними іграми безкоштовні лекції щодо особливостей тілобудови, режиму дня, раціону харчування, роз'яснення щодо різних видів спорту і кому саме вони підходять. Цим вони можуть зацікавитись і надихнутися до занять, а далі справа за тренером – утримати цей інтерес.

– Пропаганда спортивних ігор через соціальні мережі.

– Індивідуальний психолого-педагогічний супровід клієнта. Для тренера важливо встановити зі жінками дружні, довірливі стосунки. Щоб жінка могла звернутися за необхідною підтримкою, допомогою, порадою до тренера якщо в цьому є потреба. Тренер має бути психологом, щоб розуміти важелі впливу на людину; педагогом, щоб навчити та привити любов, звичку до фізичної активності.

– Постійний зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Тренер і спортсмен мають бути однією командою в досягненні успіхів в тренуванні. Тренер має постійно його надихати, регулювати режим харчування, відпочинку, сну. Спортсмен має відчувати турботу, підтримку тренера, але це треба робити ненав'язливо, без тиску.

– Майстер-класи. Щоб мотивувати жінок до занять спортивними іграми доречно проводити безкоштовні майстер-класи. Вони мають заряджати позитивною енергією, гарним настроєм, дарувати атмосферу легкості, свята та радості. Цього дуже не вистачає сучасним жінкам і неодмінно привабить їх до постійних занять.

– Спортивно-масові заходи. Спортивно-масові заходи несуть енергетику свята, радощів. Дають можливість додаткового спілкування, знайомств, провести час не лише з користю для тіла, а й отримати моральне задоволення від можливості відчувати себе частинкою великого суспільства однодумців.

– Матеріальні заохочення жінок. Для жінок важливо привабливо виглядати, а ціни на якісний спортивний одяг недешеві, тому знижки мають стимулювати до нових покупок і до подальшого тренування.

#### **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр.* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4(29)13. С. 343-348. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/478>

2. Ковальова Н. та ін. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019. С. 52-58. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>

3. Ковальова Н., Ковальов В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. *ТМФВ*. 2019. №4. С.75-80.

4. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>

5. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 49-55. <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2629>

6. Ковальова Н.В. Підгайна В.О. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. *Матеріали міжнародної науково-практичної*

<i>Марина Узун</i> ДИСТАНЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ: ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА ТА АКТУАЛЬНІСТЬ У 2022 РОЦІ	53
<i>Diana Yakovenko, Olha Zhalo</i> ART AND DESIGN FACTORS TO CREATE POSITIVE LEARNING ENVIRONMENT IN PRIMARY SCHOOL CLASSROOM <b>ПСИХОЛОГІЯ</b>	56
<i>Аліса Веред</i> АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ <b>ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНІ НАУКИ</b>	59
<i>Наталія Панкратова, Олена Синюкова</i> ЩОДО СИСТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ З ТЕМИ «ІНТЕГРАЛ» У КУРСАХ МАТЕМАТИКИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ <b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ</b>	62
<i>Володимир Ковальов, Наталія Константиновська, Людмила Назаренко, Наталія Ковальова, Наталія Єременко</i> ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ <b>ТЕХНІЧНІ НАУКИ. ТРАНСПОРТ</b>	66
<i>Ольга Даценко</i> ОПТИМІЗАЦІЯ АВТОМАТИЗОВАНОЇ СИСТЕМИ ОБРОБКИ ДЕТАЛЕЙ НА ОСНОВІ МОДЕЛІ ЛОТКИ-ВОЛЬТЕРРИ	70
<i>Михайло Ковальов</i> РОЗРОБКА ВИСОКОПРОДУКТИВНОЇ ВПУСКНОЇ СИСТЕМИ ГОНОЧНОГО АВТОМОБІЛЯ	74
<i>Олесь Сонець</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАКОНУ УПРАВЛІННЯ ПОДАЧЕЮ ПРИ 2,5-D ФРЕЗЕРУВАННІ	80
<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ</b>	85