

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Осаволюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
tetiana.osavoliuk@vspu.edu.ua*

Анотація. У тезах розглядається проблема формування мотивації студентів до рухової активності в умовах зниження рівня фізичної активності молоді.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, студенти, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Summary. Osavoliuk T. Forming students' motivation towards exercise. The paper consider the problem of forming students' motivation for physical activity in conditions of a decrease in the level of physical activity of young people.

Keywords: motivation, physical activity, students, physical education, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Сучасні умови навчання в закладах вищої освіти характеризуються значним інтелектуальним навантаженням і малорухомим способом життя студентів. Зниження рівня рухової активності негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї молоді, знижує працездатність і рівень адаптації до навчального процесу. Однією з основних причин такої ситуації є недостатня мотивація студентів до систематичних занять фізичними вправами. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку ефективних шляхів формування позитивної мотивації до рухової активності у студентської молоді [1].

Обговорення. Формування мотивації студентів до рухової активності є складним педагогічним процесом, що залежить від з'єднання внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать інтереси, потреби, ціннісні орієнтації та усвідомлення значущості фізичної активності для збереження здоров'я. Зовнішні чинники, пов'язані з організацією заняття з фізичного виховання, використанням сучасних методів і форм навчання, а також створенням сприятливого психологічного клімату під час заняття [2, 4].

Важливу роль у підвищенні мотивації сприяє індивідуалізація навчального процесу та врахування рівня фізичної підготовленості студентів. [5]. Систематичне інформування студентів про позитивний вплив рухової активності на здоров'я формує відповідне ставлення до власного фізичного стану [3].

Рекомендації. Рекомендується удосконалювати систему фізичного виховання в закладах вищої освіти шляхом впровадження мотиваційно орієнтованих методів навчання. Доцільно розширювати спектр видів рухової

активності з урахуванням інтересів і потреб студентів, а також активно популяризувати здоровий спосіб життя у студентському середовищі.

Література

1. Андреева О. В. Формування здорового способу життя студентів: монографія. Львів : ЛДУФК, 2020. 198 с.
2. Жир М. О., Брезденюк О. Ю. Можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»* (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця: ВДПУ, 2019. Вип. 2. С. 41–45. URL: <http://vspu.edu.ua/science/art/naa203.pdf>.
3. Москаленко Н. В. Мотивація рухової активності студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 215 с.
4. Сікорська, Л. В., Осаволук Т. В., Галайдук М.А. Формування мотивації до успіху в здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання та спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування* 1, 2025. С.44-55.
5. Furman Y., Miroshnichenko V., Brezdeniuk O. Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18-20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. No. 2(42). P. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Петрик Дмитро¹, Паришкура Юлія²

Пенітенціарна академія України,
кафедра спеціальної фізичної підготовки¹

dimon_petryk@ukr.net

Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації²

y.paryshkura@knu.edu.ua

Анотація Здійснено теоретичний аналіз ролі фізичної підготовки у професійному становленні фахівців ДКВС України. Обґрунтовано, що для комплексної готовності персоналу необхідним є поєднання фізичних можливостей із прикладними навичками та спеціальними знаннями. Визначено значення спеціальної підготовки як чинника формування професійної готовності до виконання завдань у кризових ситуаціях та забезпечення безпеки.