

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Головкіна Вікторія, Сальникова Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
akvavita72@gmail.com*

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
aqvasveta@ukr.net*

Анотація. У матеріалах розглянуто основні проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентів та формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: студент, мотивація, фізична культура, спорт.

Summary. Holovkina V., Salnykova S. **Problems of forming motivation of modern students for physical education and sports.** The materials consider the main problems of preserving and strengthening students' health and forming motivation for physical education and sports.

Keywords: student, motivation, physical education, sport.

Постановка проблеми. Однією з причин позиції студентської молоді щодо фізичної культури науковці виділяють падіння інтересу до систематичних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти [1, 6]. Мотивація студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форм і змісту навчальних занять з фізичної культури, застосування відомих видів рухової активності. Мотиваційні потреби досягають всієї повноти реалізації у студентів, коли в їхній свідомості формується чітке уявлення про те, яким чином фізичні вправи впливають на їхній організм, які є способи їх впровадження у самостійне життя, у майбутній професії [2, 3]. Однак, потрібно засвідчити що незадовільний стан фізичного виховання студентів і необхідність вживання заходів удосконалення й кардинальної перебудови системи занять фізичними вправами у закладах вищої освіти [2, 6]. З цієї проблеми постає завдання – визначення впливу мотиваційних компонентів на формування у студентів стійкої позиції щодо важливості фізичної культури [1, 4].

Обговорення. Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентів була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день звучить багато закликів бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загостренні серцево-судинні захворювання та інші хронічні та інфекційні захворювання [2, 5].

Проблема мотивації до фізичних вправ та фізичної культури в цілому є актуальною психологічною проблемою сучасної студентської молоді. Мотивація відображається у вигляді цілей, що стоять перед людиною, її бажань, потреб та можливостей. В структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючи на основі потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

У більшості студентів стан здоров'я і фізичного розвитку пов'язують із систематичним заняттями фізичною культурою (86,4%), приблизно половина (57,7 %) вказують на важливе значення фізичної культури для майбутньої професійної діяльності. Фізкультурна діяльність перебуває у динаміці, тому мотивацію необхідно вивчати та формувати по всьому ходу проходження фізкультурної діяльності студентів [3, 4]. Одним з головних пунктів формування мотивації є правильна побудова плану занять. Вони не повинні бути однакові, а мають нести в собі виконання різних вправ, при цьому потрібно враховувати здібності кожного студента до занять фізичними вправами. На сьогоднішній день все більше студентів не задоволені заняттями фізичною культурою. Причини можуть бути різні, але однією з головних є відсутність мотивації.

Рекомендації. Інтерес до фізичної культури один із проявів складних процесів мотиваційної сфери. Тому першочерговим завданням сучасних викладачів вищої освіти є формування у студентів ставлення, яке цінує фізичну культуру та спорт, і це ставлення охоплює всі потенційні можливості для цієї діяльності [1]. Отже, щоб формувати мотивацію у сучасних студентів потрібно вдосконалювати навчальні заняття, для дівчат проводити заняття з фітнесу, а для юнаків силові тренування [2, 4]. Заняття не мають проводитись одноманітно, слід використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання, збільшити творчу складову при організації занять фізичною культурою і спортом [3, 5].

Література

1. Богуславська В.Ю., Головкіна В.В., Сальникова С.В. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 11-12 років засобами аквафітнесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164). С. 44-47.[URI http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40947](http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40947)
2. Grygoriy P Griban, Svitlana M Dmytrenko, Svitlana V Salnykova, Oleksandra Yu Brezdeniuk, Oksana V Khurtenko, Viktoriia V Holovkina, Nataliia Liakhova. The impact of judo training on the morphofunctional state and physical fitness of healthy adolescents. Polski merkuriusz lekarski: organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. 2025. №53(5), p. 629-634. doi: 10.36740/Merkur202505110.
3. Сальникова С., Головкіна В., Газасєв В., Прус Н. Визначення засобів відновлення у процесі занять фізичними вправами. Вісник

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка, 2025. Вип. 33 (189), с. 85-91 (0,72 др.арк. / 0,3 др.арк.)

4. Сальникова С., Головкіна В., Пуздимір М. Вплив фізичних навантажень на ментальне здоров'я молоді в умовах ЗВО під час війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 8(195), Серпень 2025, с. 119-22, [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195)) (0,91 др.арк. / 0,33 др.арк.)

5. Паришкура Ю., Сальникова С., Головкіна В., Гришко Л., Актуалізація знань про біологічні основи моторних здібностей. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка, 2024. № 25. Том. 18. С. 61-68 DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242510> URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/692/730> (0,87/0,25)

6. Furman YM, Holovkina V, Salnykova S, Sulyma A, Brezdeniuk O, Korolchuk A, Nesterova S. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):184-8. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>

ТЕОРЕТИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАВЦІВ 8-10 РОКІВ

Губар Іван

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

Анотація. У тезах розглядається значення теоретичної підготовки у навчально-тренувальному процесі плавців віком 8-10 років. Визначено основні напрями формування теоретичних знань з урахуванням вікових особливостей дітей. Обґрунтовано доцільність поєднання теоретичного матеріалу з практичними заняттями у воді.

Ключові слова: плавання, теоретична підготовка, юні плавці, навчально-тренувальний процес.

Summary. Hubar I. Theoretical improvement of swimmers aged 8-10 years. The article examines the importance of theoretical training in the educational and training process of swimmers aged 8-10 years. The main directions of forming theoretical knowledge considering the age characteristics of children are identified. The expediency of combining theoretical material with practical water training is substantiated.

Keywords: swimming, theoretical training, young swimmers, training process.