

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Бурсала Т.Д.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, fentesi2004@gmail.com*

Анотація. У сучасних умовах фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя серед різних груп населення. Особливо актуальним є питання мотивації молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, до регулярної фізичної активності. Дослідження присвячене аналізу основних підходів до мотивації здобувачів вищої освіти у сфері фізичного виховання, а також розгляду новітніх методик, що сприяють підвищенню їх зацікавленості у спорті та руховій активності. Робота базується на детальному аналізі наукової літератури, яка розкриває сучасні тенденції фізичного виховання серед студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, рухова активність, здобувачі вищої освіти, освітні методики.

Вступ. Фізичне виховання є одним із найважливіших напрямів формування здорового способу життя серед студентської молоді. Воно відіграє критичну роль у підтримці фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя молодих людей. Регулярні заняття фізичною активністю сприяють покращенню стану серцево-судинної системи, розвитку витривалості, координації та м'язової сили, що позитивно впливає на загальний рівень життєдіяльності. Проте у сучасних умовах значна частина здобувачів вищої освіти веде малорухливий спосіб життя, що обумовлено впливом технологій, інтенсифікацією навчального процесу та зміною соціальних звичок.

Як зазначають Безверхня Г.В., Цибульська В.В. та Гончар Г.І.,

зниження рівня фізичної активності серед молоді спричинене низкою факторів, серед яких ключову роль відіграють зростаючі навчальні навантаження, брак мотивації та недостатня підтримка з боку закладів освіти [2]. Недостатність спортивної інфраструктури, низька обізнаність здобувачів вищої освіти щодо переваг активного способу життя, а також обмеженість часу через навчальні заняття є додатковими бар'єрами на шляху до регулярних фізичних вправ.

Науковці все частіше звертають увагу на важливість модернізації підходів до фізичного виховання. Базилевич Н.О. і Тонконог О.С. розглядають кросфіт як один із ефективних методів підвищення мотивації здобувачів вищої освіти, оскільки він дозволяє урізноманітнити заняття, забезпечити поступове підвищення фізичних показників і сприяє розвитку командного духу [1]. Разом із тим, сучасні технологічні рішення також відіграють важливу роль у покращенні зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять спортом. Як зазначають Собко І., Гринченко І., Подмарьова І. та Шинкаренко Є., використання онлайн-курсів, цифрових платформ для тренувань та спортивних челенджів створює додаткові стимули для регулярних занять фізичною активністю [7].

Водночас дослідження Собка І., Гринченка І., Тихонової А. та Бурсали Т. демонструють, що запровадження спеціалізованих вправ у спортивних командах сприяє не лише розвитку координаційних здібностей та фізичної витривалості, а й підвищенню результативності здобувачів вищої освіти у спортивних змаганнях [8]. Це підкреслює важливість впровадження індивідуалізованих тренувальних програм, що враховують фізичний стан та рівень підготовленості кожного студента.

Мета дослідження – аналіз сучасних підходів до фізичного виховання здобувачів вищої освіти та визначення ефективних методик підвищення їхньої мотивації до регулярної рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотивація здобувачів вищої освіти до фізичної активності формується під впливом як

внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Внутрішні чинники включають особисті переконання, фізичний стан, рівень зацікавленості спортом, а також усвідомлення користі регулярних фізичних навантажень. Безверхня Г.В. стверджує, що головним внутрішнім фактором є усвідомлення студентами позитивного впливу фізичних вправ на здоров'я, що безпосередньо пов'язане з їх академічною успішністю та загальним самопочуттям [2].

Зовнішні фактори відіграють не менш важливу роль у формуванні мотивації. Колос О.А. зазначає, що здобувачі вищої освіти, які навчаються в закладах із розвиненою спортивною інфраструктурою та отримують підтримку від викладачів фізичного виховання, частіше займаються спортом [3]. Крім того, автори наголошують, що цифрові технології, такі як мобільні додатки та онлайн-платформи, дозволяють інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя здобувачів вищої освіти [5, 6].

Дослідження Мозолева О.М. підтверджують, що групові тренування та спортивні заходи формують соціальну мотивацію до занять спортом, оскільки здобувачі вищої освіти відчують підтримку однолітків [6]. Корж Н.Л. додає, що участь у командних видах спорту сприяє розвитку відповідальності та дисципліни, що позитивно впливає на загальну навчальну активність здобувачів вищої освіти [4].

Індивідуальні підходи у фізичному вихованні також демонструють високу ефективність. Кужель М.М. доводить, що адаптація тренувальних програм відповідно до рівня фізичної підготовки здобувачів вищої освіти значно підвищує їхню зацікавленість у заняттях [5]. Також ефективними є комбіновані методики, що поєднують традиційні форми навчання з елементами ігрової та змагальної діяльності.

Таким чином, мотивація здобувачів вищої освіти до фізичної активності є багатофакторним явищем, що залежить від поєднання особистісних, соціальних та організаційних аспектів. Впровадження сучасних підходів, орієнтованих на використання цифрових технологій,

індивідуальних програм та соціальної взаємодії, дозволить підвищити рівень фізичної активності здобувачів вищої освіти та сприятиме формуванню культури здорового способу життя.

Висновки. Аналіз наукових джерел свідчить, що сучасні підходи до фізичного виховання мають базуватися на врахуванні індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти, використанні цифрових технологій та створенні комфортного соціального середовища для занять спортом. Дослідження підтверджують, що впровадження персоналізованих тренувальних програм дозволяє покращити фізичну підготовку здобувачів вищої освіти, сприяє їхній самодисципліні та створює умови для довготривалого підтримання активного способу життя.

Використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, онлайн-курси та інтерактивні платформи для спілкування з тренерами, створює додаткові можливості для здобувачів вищої освіти брати участь у спортивних програмах незалежно від розкладу навчання чи доступності спортивних залів. Крім того, командні тренування, інтеграція спортивних заходів у навчальний процес та підтримка з боку викладачів відіграють важливу роль у підвищенні рівня мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю.

Таким чином, мотивація здобувачів вищої освіти до фізичної активності є багатофакторним явищем, що залежить від поєднання особистісних, соціальних та організаційних аспектів. Впровадження сучасних підходів, орієнтованих на використання цифрових технологій, індивідуальних програм та соціальної взаємодії, дозволить підвищити рівень фізичної активності здобувачів вищої освіти та сприятиме формуванню культури здорового способу життя.

Список джерел інформації:

1 Базилевич, Н. О., & Тонконог, О. С. (2017). Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Young Scientist*, (2(42)), 113.

2 Безверхня, Г. В., Цибульська, В. В., & Гончар, Г. І. (2016). *Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів*. Умань: ВПЦ «Візаві».

3 Колос, А. (2020). Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. *Матеріали XIX Науково-технічної конференції Інституту соціально-гуманітарних наук*. Retrieved from <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29567/9738.pdf?sequence=3>

4 Корж, Н. Л. (2015). Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, Вип. 129 (3), 171-174.

5 Кужель, М. М. (2024). Фактори впливу на мотивацію студентів під час занять фізичною культурою. *Професійно-прикладні дидактики*. №1, 52-55.

6 Мозолев, О. М. (2013). Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. *Збірник наукових праць хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна»*, (1(7)), 123-128.

7 Собко, І., Гринченко, І., Подмарьова, І., & Шинкаренко, Є. (2024). Формування позитивного ставлення школярів старших класів до занять фізичною культурою. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 106-115. Retrieved from <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.14>

8 Собко, І., Гринченко, І., Тихонова, А., & Бурсала, Т. (2025). Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. *Спортивні ігри*, (2(36)), 30-38. Retrieved from <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>