



Центральноукраїнський державний
університет імені
Володимира Винниченка



Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне
підвищення кваліфікації

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

21 квітня – 1 червня 2025 року



Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

УДК 796.071-043.86"313"(062.552)
С 91

Організаційний комітет:

Євген Соболь – доктор юридичних наук, професор, ректор Центрально-українського державного університету імені Володимира Винниченка;

Олена Маркова – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

Сергій Воропай – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центрально-українського державного університету імені Володимира Винниченка;

Вікторія Бабаліч – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центрально-українського державного університету імені Володимира Винниченка.

Сучасні тенденції професійного розвитку у сфері фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 21 квітня – 1 червня 2025 року. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. – 16 с.

ISBN 978-966-397-511-5

У збірнику представлено матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Сучасні тенденції професійного розвитку у сфері фізичної культури і спорту» (21 квітня – 1 червня 2025 року).

УДК 796.071-043.86"313"(062.552)

© Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2025

© Центр українсько-європейського наукового співробітництва, 2025

ISBN 978-966-397-511-5

© Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres», 2025

ЗМІСТ

Дослідження розвитку загальної витривалості у курсантів першокурсників в умовах воєнного стану Колоколов В. О.	4
Теоретико-практичні основи класифікації сучасних фітнес-програм Мазенко М. А.	7
Формування професійно-бойової готовності курсантів ВВНЗ засобами спортивно-масової роботи Михнюк О. В.	10
Психологічні особливості мотивації студентів до занять руховою активністю Перепелиця А. В.	12

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Колоколов В. О.

викладач кафедри фізичної підготовки

*Національний університет цивільного захисту України
м. Черкаси, Україна*

Загальна витривалість є базою для розвитку різних видів спеціальної витривалості. Високі показники в бігу на довгій дистанції можуть сполучатися із низькими показниками силової витривалості (невмінням підтягуватися на перекладині). Однак загальна витривалість опосередковано сприяє більше швидкому відновленню енергетичних потенціалів, витрачених на силові вправи тощо. Тим самим вона дозволяє дати в одному занятті більший обсяг силових, швидкісних навантажень і на цій основі підвищувати рівень силової та швидкісної витривалості [5, с. 26].

Для розвитку загальної витривалості використовуються вправи великої тривалості при помірній їх інтенсивності, різні рухливі та спортивні ігри, а також будь-які інші багаторазово виконувані вправи. Загальна вимога полягає в тому, що всі ці навантаження повинні збільшувати частоту серцевих скорочень (ЧСС) не менш, ніж до 130–140 уд./хв. Менше значення ЧСС не викликає в організмі ефективних пристосувальних реакцій, не сприяє підвищенню ударного обсягу серця і споживання кисню [4, с. 44].

Рівень працездатності м'язів при тривалій роботі обумовлений швидкістю надходження до них атмосферного кисню і активністю окисних процесів. Доставка ж кисню до м'язів залежить від продуктивності дихальної, серцево-судинної та інших систем організму [1, с. 56; 2, с. 83; 4, с. 44].

Для розвитку різних видів витривалості використовуються такі методи тренування: метод тривалої безперервної і рівномірної вправи помірно інтенсивності; метод тривалої безперервної змінної вправи; метод інтервального тренування; метод кругового тренування [1, с. 66; 2, с. 47; 3, с. 71].

Нами було проведено дослідження розвитку загальної витривалості курсантів першокурсників університету під час бігу на середній дистанції у річному циклі навчання, що визначалися за результатами вправ: біг на 600 м, біг на 1000 м, біг на 3000 м, біг 6 хв та 12 хв, вис на зігнутих руках.

Дослідження проводилося на базі спортивно-оздоровчого комплексу Національного університету цивільного захисту України. В ньому взяли участь 30 курсантів першокурсників, які не мають спортивних розрядів.

Мета дослідження полягала у дослідженні зміни загальної витривалості під час бігу на середні дистанції у річному циклі навчання та на підставі отриманих результатів визначити динаміку росту загальної витривалості.

Аналіз показників порівняння результатів розвитку витривалості курсантів перших курсів університету свідчить про те, що середній рівень дещо нижчий за встановленні контрольними нормативами першого курсу.

Тому для підвищення рівня розвитку витривалості досліджувані виконували комплекс вправ, який включав: ранкова гігієнічна гімнастика, тричі на тиждень кросові пробіжки від 5 км до 8 км; інтервальне тренування, перемінний біг на відрізках 400–1000 м через відповідний відрізок часу, виконували вправи з набивними м'ячами, загальнорозвиваючі вправи, бігові вправи. У вихідні дні для всебічного розвитку та переключення на інший вид навантажень першокурсники з дослідної групи грали близько 50 хв у баскетбол.

Повторний порівняльний аналіз дослідження свідчить про те, що результати в бігу на 600 м і 1000 м відповідають встановленим контрольним нормативам. Що стосується результатів в бігу на 3000 м, бігу на 6 хв і 12 хв та результату вису на зігнутих руках, то отримані результати виявилися нижче встановлених нормативів.

Порівняння показників повторного дослідження із початковими результатами дослідження свідчить про те, що результати достовірно збільшилися в бігу на 600 м, 1000 м та в бігу на 6 хв.

Що стосується результатів в бігу на 3000 м, бігу на 12 хв та вису на зігнутих руках, то вони змінились не істотно.

Аналіз засобів тренування показав, що першокурсники виконували достатньо об'ємну роботу, тому не зрозуміло слабе пробігання дистанції 3000 м та 12-ти хвилинного бігу.

Зведені результати порівняння рівня розвитку витривалості у першокурсників представленні на рис. 1.

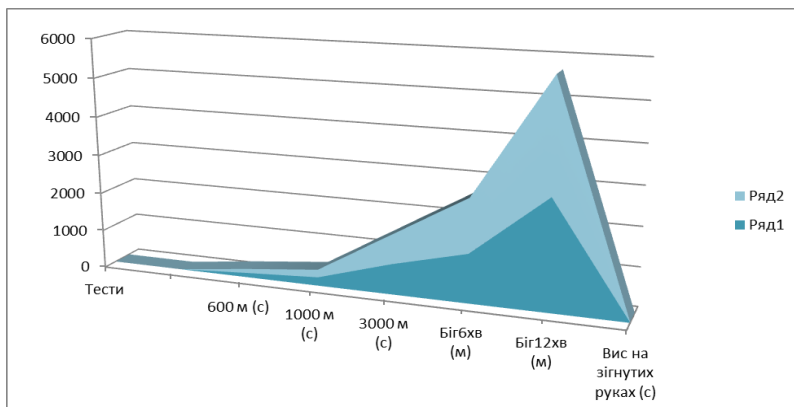


Рис. 1. Показники рівня розвитку витривалості у першокурсників

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі засобів для підвищення рівня розвитку загальної витривалості здобувачів вищої освіти перших курсів університету під час бігу на середні дистанції у річному циклі навчання. Цей показник може і є менш значущим фактором для досягнення високого спортивного результату під час бігу на середні дистанції, чим рівень спеціальної витривалості, але без досягнення значущих результатів неможливе вдосконалення в цьому виді легкої атлетики.

Література:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. І. Черкаси : Вид-во ЦНТІ, 2005. 420 с.
3. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2023. 224 с.
4. Краснокутський М. І., Артьомов В. А., Колоколов В. О. Загальна фізична підготовка працівників МНС України : навч.-метод. посіб. Харків : АЦЗУ, 2005. 223 с.
5. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ КЛАСИФІКАЦІЇ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Мазенко М. А.

*викладач кафедри фізичного виховання
та психолого-педагогічних дисциплін
Уманський національний університет
м. Умань, Черкаська область, Україна*

У сучасному суспільстві спостерігається зростаючий інтерес до фізкультурно-оздоровчої активності, зокрема занять фітнесом, як ефективного інструменту підтримки фізичного і психоемоційного здоров'я [8]. Вітчизняна фітнес-індустрія, попри відносно короткий період розвитку, демонструє стабільне розширення мережі клубів, зростання контингенту учасників, урізноманітнення програм та трендів [2].

Актуальним завданням сучасної теорії й практики є систематизація цього різноманіття — створення логічної класифікації фітнес-програм, що дозволить ефективніше орієнтуватися як спеціалістам, так і споживачам послуг.

Термін «фітнес» у світовій практиці трактується неоднозначно. Зазвичай його розуміють як систему заходів, спрямованих на оздоровлення, зміцнення організму, покращення зовнішніх параметрів і розвиток фізичних якостей. Дослідники погоджуються, що фітнес є різновидом оздоровчої фізичної культури, який поєднує фізичні вправи, дихальні техніки, психотренінг, здорове харчування, відмову від шкідливих звичок[1].

Фітнес-програми, відповідно, — це спеціально структуровані заняття, що враховують мету, контингент, рівень складності, вид активності та використовуваний інвентар.

Аналіз джерел свідчить про існування кількох підходів до класифікації фітнес-програм. Одні автори пропонують структурування за цільовим призначенням (оздоровчі, профілактичні, реабілітаційні, спортивно-орієнтовані). Інші — за характером фізичних навантажень, віком, статтю, місцем проведення чи використаним інвентарем [4].

Булатова М.М. з колегами запропонувала типологію за видом рухової активності: силові, аеробні, ментальні, змішані, для спеціальних груп населення[10].

Сайкіна О.Г. акцентує на таких напрямках як: аеробні, силові, танцювальні, ментальні (Mind & Body), змішані (кардіо + сила), бойові практики. Вона також виділяє інноваційність, варіативність,

адаптивність і емоційну спрямованість як ключові характеристики сучасних фітнес-програм.

Для кращої орієнтації користувачів послуг фітнесу доцільно групувати програми за функціональною спрямованістю:

1. Східні практики: Цей напрям включає йогу, тайцзи, пілатес, цигун, будакон, що поєднують фізичні навантаження з дихальними вправами і медитацією. Вони сприяють розвитку гнучкості, координації, емоційної рівноваги, доступні особам різного віку й рівня підготовки.

2. Танцювальні тренування: Програми типу зумбі, стріп-пластики, байлотерапії використовують елементи хореографії, аеробіки, східних танців, що сприяє схудненню, підвищенню настрою, координації рухів [5].

3. Кардіотренування: Степ-аеробіка, сайкл, шейпінг, фітбол — орієнтовані на тренування серцево-судинної системи, спалювання жиру, поліпшення тілобудови. Ці програми ефективні для корекції ваги [6].

4. Силкові програми: Кросфіт, Body Sculpt, тай-бо — орієнтовані на розвиток сили, витривалості, зменшення жирового прошарку. Використовують обтяження, тренажери, власну вагу [2].

5. Гнучкість та розтягування: Бодіфлекс, стретчинг, колланетика — поліпшують рухливість суглобів, профілактують травми, знижують психоемоційне напруження.

6. Змішані формати: НІІТ, табата, circuit training, functional training поєднують кардіо- і силкові вправи. Сприяють зниженню ваги, розвитку м'язів і покращенню постави. Переважно призначені для підготовлених осіб [7].

Різноманітність фітнес-програм дозволяє підібрати індивідуальну траєкторію оздоровлення. Основними критеріями вибору мають бути:

- Стан здоров'я – консультація лікаря та врахування проти-показань;
- Мета занять – корекція маси тіла, розвиток сили, гнучкості, витривалості;
- Вік, стать, рівень фізичної підготовленості – адаптація до контингенту;
- Психоемоційні особливості – деякі напрями мають антистресовий ефект.

Висновки:

Існуюча класифікація фітнес-програм є багатовекторною і ще не має єдиної, універсальної системи.

Найдоцільнішим є комбінований підхід із врахуванням функціонального спрямування, цільової аудиторії, типу навантаження, інноваційності та естетичної привабливості.

Запропонована типологія сприятиме більш ефективному добору програм з метою досягнення максимального оздоровчого ефекту.

Фітнес має потенціал стати ключовим компонентом громадського здоров'я, за умови науково обґрунтованого підходу до класифікації його програм.

Література:

1. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. Київ, 2016.
2. Воробйова А. та ін. Фітнес-тренди 2020. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1.
3. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом. Київ, 2007.
4. Круцевич Т. Ю. та ін. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017.
5. Демідова О. та ін. Використання елементів спортивних танців у танцювальній аеробіці. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021.
6. Демідова О., Краснокутська М. Джампінг-фітнес для корекції маси тіла. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018.
7. Драпинська Я. Шейпінг-технології в освіті студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021.
8. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / за ред. Ю. М. Вихляєва. Київ : КПІ, 2018.
9. Конакова О. Ю. Оздоровчі фітнес-технології. Дніпро : Інновація, 2016.
10. Булатова М. М., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Методика класифікації фітнес-програм. 2017.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Михнюк О. В.

*кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
м. Житомир, Україна*

У сучасних умовах повномасштабної війни фізична підготовка майбутніх офіцерів набуває стратегічного значення. Під час дії правового режиму воєнного стану виникає потреба не лише у вдосконаленні бойових навичок, а й у підтриманні фізичної витривалості, психоемоційної стабільності та лідерських якостей. Саме спортивно-масова робота (далі СМР) може стати ефективним інструментом інтеграції фізичного виховання з професійною підготовкою, сприяючи формуванню всебічно розвиненої, морально й фізично стійкої офіцерської особистості.

Сучасна війна вимагає комплексної підготовки військовослужбовця, у якій фізична готовність є не менш важливою, ніж тактична чи морально-психологічна. В умовах правового режиму воєнного стану, встановленого відповідно до Закону України «Про правовий режим воєнного стану» [8], потреба у формуванні сталих фізичних і бойових навичок зросла у багато разів. Одним із дієвих інструментів у цьому контексті є СМР, яка, на жаль, досі часто залишається периферійним елементом освітнього процесу вищих військових навчальних закладів (далі ВВНЗ) України.

Актуальність теми полягає у визначенні сучасного місця СМР у системі фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з урахуванням умов воєнного часу та підвищених вимог до професійно-бойової готовності.

Стаття побудована на основі системного аналізу чинної нормативної бази, наукових праць у сфері фізичної культури, військової підготовки, педагогіки та порівняльного аналізу досвіду іноземних країн НАТО. Джерельну базу склали роботи українських вчених (Є. Анохін, С. Романчук, Ю. Бородін), Наказ Міністерства оборони України [4], а також положення законодавства України [8, 9].

СМР традиційно визначається як частина фізичного виховання, спрямована на залучення особового складу до регулярної фізичної активності поза межами основних занять. Однак, як доведено дослідниками [1, 2], у сучасних умовах її значення суттєво зростає.

Вона стає засобом не лише фізичного, а й психоемоційного укріплення, адаптації до стресових факторів, розвитку командної взаємодії. Грецький О.В. акцентує на потребі поєднання мотиваційних чинників із індивідуалізацією тренувальних програм [3, с. 12].

Сучасна бойова діяльність вимагає витривалості, стійкості до стресу, спритності, координації. Участь курсантів у спортивних гуртках безпосередньо впливає на формування цих характеристик. За дослідженнями Щеголева В.А. [7], у США участь у спортивній секції є обов'язковою і враховується при розподілі випускників. Спорт стає способом формування навичок лідерства та моральної стійкості, що є базовими елементами офіцерської підготовки [6].

Незважаючи на потенціал СМР, її реалізація у ВВНЗ стикається з рядом викликів: відсутність фахового кадрового супроводу, нерозвиненість матеріальної бази на місцях розосередження курсантів, відсутність чітких індикаторів оцінювання, нерегульованість правового статусу таких занять [5]. Установчі документи ЗСУ не надають достатньо інструктивної бази для керівників підрозділів, а функція СМР часто делегується формально, без чітко визначених функціональних обов'язків [4].

СМР у ВВНЗ повинна набути системного характеру. Доцільно впровадити стандарт СМР з обов'язковою секційністю, регулярними заняттями та моніторингом фізичних показників. Її результати варто інтегрувати до рейтингового оцінювання та враховувати при розподілі випускників. Міжвузівські змагання можуть стати ефективним інструментом військово-професійної соціалізації курсантів. Організація СМР має здійснюватися у тісній співпраці командування з фахівцями фізичного виховання. В умовах воєнного стану важливо нормативно закріпити СМР як складову професійної військової підготовки [8, 9].

У контексті воєнного стану СМР в закладах вищої військової освіти набуває нового стратегічного змісту – вона перетворюється на інструмент формування стійкої фізичної, моральної та професійної готовності курсантів до служби в умовах високого ризику. Її роль виходить за межі звичного фізичного виховання, охоплюючи розвиток офіцерських якостей, підтримку психоемоційної рівноваги та згуртування особового складу. Для повноцінної реалізації цього потенціалу необхідні системні зміни: оновлення нормативно-правової бази, впровадження педагогічних інновацій, посилення міждисциплінарної взаємодії. СМР має розглядатися як інтегрована складова професійної підготовки, що безпосередньо впливає на боєздатність, стресостійкість і лідерський потенціал майбутніх офіцерів.

Література:

1. Анохін Є. Д. Психолого-педагогічні напрями формування ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення. 2017.
2. Романчук С. В., Романчук В. М. Фактори мотивації курсантів до самостійних занять фізичною підготовкою. 2004.
3. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності. Львів, 2019.
4. Україна. Міністерство оборони. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ від 05 серп. 2021 р. № 225 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21> (дата звернення: 01.06.2025).
5. Бородін Ю. А. Аналіз ефективності СМР у ВВНЗ. 2005.
6. Обвинцев А. А., Щеголев В. А. Організація фізичної підготовки кадетів США. 2015.
7. Shchegolev V. A. Physical training of US Army cadets in West Point. 2013.
8. Україна. Закон «Про правовий режим воєнного стану» від 12 трав. 2015 р. № 389-VIII.
9. Україна. Закон «Про національний спротив» від 16 лип. 2021 р. № 1702-IX.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Перепелиця А. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології і педагогіки

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Актуальність дослідження. Рухова активність є ключовим фактором підтримання фізичного здоров'я та психоемоційного благополуччя людини. Заняття спортом і фізичними вправами сприяють зниженню ризику розвитку хронічних захворювань, підвищують стресостійкість та покращують когнітивні функції. Для студентів, які перебувають у періоді активного особистісного та професійного становлення, рухова активність виконує важливу

соціальну роль, сприяючи адаптації, самореалізації і формуванню здорових життєвих цінностей.

Однак, незважаючи на очевидну користь, у студентському середовищі спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності, що пов'язано з навчальним навантаженням, малорухливим способом життя, психологічними бар'єрами та недостатньою мотивацією. Вивчення психологічних особливостей мотивації до рухової активності дозволяє розробити цільові програми підтримки здорового способу життя серед молоді.

Мета статті: проаналізувати психологічні особливості мотивації студентів до занять руховою активністю, окреслити основні чинники, що впливають на її формування та підтримку, а також сформулювати практичні рекомендації щодо активізації мотиваційної сфери молоді в контексті збереження психофізичного здоров'я й формування здорового способу життя.

Результати дослідження. У науковій психології мотивація трактується як складний психічний процес, що активізує, спрямовує та підтримує поведінку індивіда (Deci & Ryan, 1985) [1]. Вона охоплює як внутрішні детермінанти (потреби, бажання, переконання, цінності), так і зовнішні стимули, що разом визначають рівень та якість активності особистості.

Мотивація розглядається як внутрішній механізм, який спонукає індивіда до певної діяльності, визначаючи її спрямованість, інтенсивність і тривалість. У контексті фізичної активності мотивація виконує роль провідного детермінанта поведінки, оскільки саме вона зумовлює готовність особистості долучатися до рухової активності, утримувати цю активність у часі або, навпаки, уникати її. Таким чином, мотивація є ключовою умовою формування сталих ознак здорового способу життя.

Згідно з класичною класифікацією мотивації (Ryan & Deci, 2000) [2], розрізняють:

Внутрішню мотивацію, коли діяльність виконується заради власного задоволення, інтересу або задоволення потреби у самовираженні.

Зовнішню мотивацію, що виникає під впливом зовнішніх факторів – нагород, покарань, соціального схвалення або тиску.

Амотивацію, стан відсутності мотивації, коли індивід не бачить сенсу у діяльності.

Теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 1985, 2000) [2] пропонує розуміти мотивацію через задоволення трьох базових психологічних потреб:

- Потреба в автономії – бажання контролювати власні дії.

– Потреба в компетентності – прагнення відчувати свою ефективність.

– Потреба в соціальній взаємодії – відчуття підтримки і належності до групи.

Задоволення цих потреб формує внутрішню мотивацію, що є стійкішою і більш продуктивною.

Моделі мотивації в контексті фізичної активності.

В спорті і фізичній культурі широко використовується модель мотивації до фізичних вправ (BREQ-3) [4], що дозволяє оцінити різні рівні регуляції мотивації – від амотивації до інтегрованої внутрішньої мотивації.

Психологічні дослідження показують, що внутрішня мотивація більшою мірою пов'язана із регулярністю і задоволенням від фізичної активності (Markland & Hardy, 1997) [3].

Бар'єри до занять руховою активністю можуть бути *когнітивними* (недовіра у власні сили, низька самооцінка), *емоційними* (страх сорому, тривога) та *соціальними* (відсутність підтримки, негативне ставлення серед однолітків).

Стимули ж включають особистісні цілі (покращення здоров'я, зовнішності), позитивний досвід і підтримку оточення.

Студентський вік характеризується рядом психологічних особливостей, що впливають на мотивацію:

– Пошук соціальної підтримки і схвалення: значна частина мотивації формується під впливом групи.

– Високий рівень стресу і навантажень: може знижувати мотивацію через втому та вигорання.

– Формування особистісних цінностей: мотивація пов'язана із самовизначенням і прагненням до самореалізації.

– Вплив сучасних цифрових технологій: збільшення часу, проведеного у сидячому положенні, знижує загальний рівень рухової активності [5].

Практичні рекомендації

– Впровадження різноманітних видів рухової активності: для задоволення різних інтересів студентів – танці, йога, командні ігри, тренажерний зал.

– Формування позитивного досвіду: починаючи з простих та доступних вправ, щоб уникнути страху невдач.

– Підтримка соціального середовища: організація групових тренувань, спортивних змагань, клубів за інтересами.

– Психологічні тренінги: робота над підвищенням самооцінки, подоланням тривожності і формуванням навичок саморегуляції.

– Інформаційна кампанія: підвищення обізнаності про користь фізичної активності, пов'язану з академічною успішністю та психічним здоров'ям.

– Індивідуалізація програм: адаптація вправ з урахуванням фізичних можливостей та вподобань.

– Залучення викладачів і наставників: створення позитивного прикладу і мотивації через авторитетні фігури.

Висновки. Мотивація студентів до рухової активності має багатогранний психологічний характер, що включає внутрішні потреби, зовнішні стимули та соціальний контекст. Задоволення базових психологічних потреб автономії, компетентності і соціальної взаємодії є ключовими чинниками формування стійкої мотивації. Подолання психологічних бар'єрів та створення підтримуючого середовища сприятиме підвищенню рівня фізичної активності та покращенню загального стану студентів.

Література:

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.

2. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

3. Markland, D., & Hardy, L. (1997). On the Factorial and Construct Validity of the Intrinsic Motivation Inventory: Conceptual and Operational Concerns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 20–32.

4. Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191–196.

5. Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444–453.

ВСЕУКРАЇНСЬКЕ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНЕ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ
У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

21 квітня – 1 червня 2025 року

Підписано до друку 02.06.2025. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 0,92. Тираж 100. Замовлення № 0625-061.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»

79000, м. Львів, вул. Технічна, 1

87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44

Телефон: +38 (050) 658 08 23

E-mail: editor@liha-pres.eu

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 6423 від 04.10.2018 р.