

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 797.2:159.947.3

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ, У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Валентина Ляшенко<sup>1</sup>, Валентина Зубко<sup>2</sup>, Олена Гацко<sup>1</sup>,  
Наталія Гнутова<sup>1</sup>, Олена Лахтадир<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна, Fenix210v@gmail.com <sup>2</sup>Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського», Київ, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-49-56>

### Анотації

**Актуальність дослідження.** Значення мотиваційно-вольових здібностей і їх вплив на формування особистості студентів є актуальними на сьогодні, оскільки під впливом мотивації формується світогляд особистості, поведінкові реакції, внутрішній емоційний світ. Під час занять із плавання в процесі фізичного виховання студентів ЗВО є можливість застосувати елементи психологічної підготовки, які будуть спрямовані на формування основних компонентів мотиваційно-вольових здібностей, що безпосередньо впливають на як відвідування занять, так і підвищення спортивних результатів. **Мета дослідження** – оцінка ефективності засобів формування мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням. **Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження нами застосовано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент. Обробку статистичних даних проводили за допомогою методів математичної статистики. **Учасники дослідження.** У дослідженні брали участь студенти 1 курсу «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського» (26 осіб), які дали згоду на участь в експерименті. **Результати дослідження.** На початку експерименту в експериментальній та контрольній групах досліджувані були майже однакового рівня розвитку мотиваційно-вольових здібностей, тобто результати обох груп не мали достовірних відмінностей. Після проведення експерименту та використання розробленої методики спостерігали приріст показників компонентів мотиваційно-вольових здібностей, але в експериментальній групі студентів, які займаються плаванням, показники виявилися вищими ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ). **Висновки.** За результатами нашого дослідження всі показники компонентів мотиваційно-вольових здібностей зазнали достовірного підвищення в студентів експериментальної групи, а найбільші зміни спостерігали у вольовому компоненті, який на високому рівні становив 36 % в експериментальній групі, а в контрольній – 12 %; студентів із низьким рівнем в експериментальній групі залишилося 28 %, у той час, як у контрольній – 64 %. Отримані результати свідчать про те, що заняття плаванням позитивно впливає не лише на фізичний розвиток людини, але й на формування її особистості, розвиваючи такі риси, як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість.

**Ключові слова:** студенти, мотиваційно-вольові здібності, психологічна підготовка, плавання.

Валентина Ляшенко, Валентина Зубко, Елена Гацко, Наталья Гнутова, Елена Лахтадир. **Формирование мотивационно-волевых способностей студентов, занимающихся плаванием, в процессе физического воспитания.** **Актуальность исследования.** Значение мотивационно-волевых способностей и их влияние на формирование личности студентов является актуальным на сегодня, так как под влиянием мотивации формируется мировоззрение личности, поведенческие реакции, внутренний эмоциональный мир. Во время занятий по плаванию в процессе физического воспитания студентов ЗВО, есть возможность применить элементы психологической подготовки, которые будут направлены на формирование основных компонентов мотивационно-волевых способностей, что непосредственно влияют как на посещение занятий, так и на повышение спортивных результатов. **Цель исследования** – оценка эффективности средств формирования мотивационно-волевых способностей у студентов, занимающихся плаванием. **Материал и методы исследования.** В

ходе исследования мы использовали такие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент. Обработку статистических данных проводили при помощи методов математической статистики. **Участники исследования.** В исследовании принимали участие студенты 1 курса «Киевского политехнического института им. Игоря Сикорского» (26 человек), которые дали согласие на участие в эксперименте. **Результаты исследования.** В начале эксперимента в экспериментальной и контрольной группах исследуемые имели почти одинаковый уровень развития мотивационно-волевых способностей, то есть результаты обеих групп не имели достоверных различий. После проведения эксперимента и использования разработанной методики наблюдался прирост показателей компонентов мотивационно-волевых способностей, но в экспериментальной группе студентов, занимающихся плаванием, показатели оказались выше ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ). **Выводы.** По результатам нашего исследования, все показатели компонентов мотивационно-волевых способностей получили достоверное повышение у студентов экспериментальной группы, а наибольшие изменения наблюдались в волевом компоненте, который на высоком уровне составил 36 % в экспериментальной группе, в контрольной – 12 %, а респондентов с низким уровнем в экспериментальной группе осталось 28 %, в то время, как в контрольной – 64 %. Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия плаванием положительно влияют не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности, развивая такие качества, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость. **Ключевые слова:** студенты, мотивационно-волевые способности, психологическая подготовка, плавание.

#### **Formation of Motivational and Volitional Abilities of Students Involved in Swimming during Physical Education.**

**Topicality.** The importance of motivational and volitional abilities and their influence on the formation of students' personality is relevant today, as under the influence of motivation is formed personality worldview, behavioral reactions, inner emotional world. During swimming trainings in the process of students' physical education, it is possible to apply psychological training techniques, which will be aimed at forming the main components of motivational and volitional abilities that directly affect both attendance of the classes and increase sports results. **The purpose** of the study is to evaluate the means effectiveness of motivational and volitional abilities forming in students who are engaged in swimming. **Stuff and research methods.** During the research the following methods have been used: analysis of scientific and methodical literature, testing, and pedagogical experiment. Processing of statistical data was performed using the methods of mathematical statistics. **Research participants.** The study involved 26 first-year students of National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute". All of them agreed to participate in the experiment. **The research results.** At the beginning of the experiment in the experimental and control groups, the examined students had almost the same level of motivational and volitional abilities development. So, the results of both groups had no significant differences. After conducting the experiment and using the developed methodology, there was an increase in the components of motivational and volitional abilities, but in the experimental group of students engaged in swimming, the indicators were higher ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ). **Conclusions.** According to the results of the study, all indicators of the components of motivational and volitional abilities were significantly increased in the experimental students' group, and the significant changes were observed in the volitional component, which was 36 % in the experimental group, and in the control one remained at level of 12 %, and students with low level in the experimental group remained 28 %, while in the control group – 64 %. The obtained results indicated a positive swimming training effect not only on individual physical status, but also on the formation of his/her personality by developing such traits as purposefulness, perseverance, determination and courage.

**Key words:** students, motivational and volitional abilities, psychological training, swimming.

**Вступ.** У сучасній системі освіти ВНЗ є обов'язковою присутність фізичного виховання як невід'ємної частини підготовки фахівців, проте ряд учених у своїх роботах зосереджують увагу на тому, що потрібно кардинально перебудовувати процес фізичного виховання у ВНЗ та впроваджувати інноваційні технології [10]. Автори переконують нас у тому, що такі нововведення значною мірою вплинуть на процес залучення студентів до різних форм рухової активності [7; 13]. Аналізуючи дані вітчизняних науковців, можемо зазначити, що плавання є одним з улюблених видів спорту серед студентської молоді [12]. Згідно з дослідженнями, це унікальний вид фізичних вправ і належить він до найбільш масових типів рухової діяльності, а також є одним із найбільш доступних засобів фізичної культури для людей будь-якого віку та рівня підготовленості. Тому використання плавання як найбільш адекватного виду фізичних вправ, які залучають у роботу всі основні м'язові групи задля оздоровлення, фізичного розвитку й розвитку основних фізичних якостей у студентської молоді, відображено в програмах з фізичного виховання в закладах ЗВО.

Навчальні заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти мають свої специфічні особливості, що значною мірою впливають на психіку студентів, їхні емоційні переживання і стан та вимагають максимальних волевих зусиль. Вони гармонійно та всебічно розвивають особистість студента, забезпечують його не лише знаннями, уміннями, навиками, а й високим рівнем фізичної й

психологічної підготовленості [4]. Питання щодо формування потреб, мотивів і ставлення студентів закладів вищої освіти до занять фізичними вправами розглянуто в працях В. Азаренкова, Г. Безверхньої, К. Николаєва, В. Савчук та ін. [1; 2; 9; 11].

Ураховуючи, що мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості й працездатності, а вольова сфера визначає успішність особистісного та професійного розвитку, маємо спрямувати роботу на формування та підвищення мотиваційно-вольових здібностей особистості студентів, котрі займаються плаванням у процесі фізичного виховання.

**Мета дослідження** – оцінка ефективності засобів формування мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводили на базі Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського. Під час проведення дослідження задіяно 26 студентів 1 курсу кафедри фізичного виховання. Вік респондентів – 17–18 років. Студентів проінформовано про всі особливості дослідження. Вони дали згоду на участь в експерименті. На початку дослідження було проведено психодіагностичне тестування, за результатами якого достовірних відмінностей не виявлено у розвитку мотиваційно-вольових якостей учасників. Загальну кількість обстежуваних поділили на дві групи (13 студентів – експериментальна група та 13 – контрольна).

У ході роботи застосовано такі методи, як аналіз науково-методичної літератури, психодіагностичне тестування, педагогічний експеримент, який уключав констатувальний і формувальний.

Обробку статистичних даних проводили за допомогою методів математичної статистики.

Використовували й психодіагностичні методики: тест мотивації досягнення ТМД А. Мехрабіана; опитувальник «Вольові якості особистості» М. В. Чумакова; методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», адаптований варіант Т. А. Крюкової; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ЗСПМ) В. І. Моросанова.

Для оцінки статистичної достовірності відмінностей між двома незалежними вибірками використовували непараметричний критерій U-Манна Уїтні, оскільки вибірка не перевірялася на нормальний розподіл, невелика група досліджуваних та цей критерій найчастіше використовується в психодіагностичних дослідженнях, що дало змогу отримати статистично достовірні показники за ознакою мотиваційно-вольових здібностей.

**Результати дослідження.** Нами проведено діагностику рівня сформованості мотиваційно-вольових здібностей (МВЗ) студентів, які оцінювали за такими показниками (табл. 1).

Таблиця 1

**Компоненти мотиваційно-вольових здібностей**

Компонент МВЗ	Оцінювана якість	Методика
Мотиваційний	Мотивація досягнення виражається в потребі долати перешкоди й досягати високих показників у праці, самовдосконалюватися, змагатися з іншими та випереджати їх, реалізовувати свої таланти й тим самим підвищувати самоповагу	Тест мотивації досягнення ТМД А. Мехрабіана
Вольовий	Відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість, принциповість, обов'язковість, наполегливість, рішучість, воля, ініціативність, витриманість	Опитувальник «Вольові якості особистості» М. В. Чумакова
Емоційно поведінковий	Емоційна напруженість оцінювалася за частотою виникнення видимих емоційних реакцій на змагальну ситуацію	Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» адаптований варіант Т. А. Крюкової
Саморегуляція	Планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінки результатів (Ор), а також регуляторно особистісних властивостей: гнучкості (Г) і самостійності (С).	Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанова

Розглянемо результати діагностики рівня сформованості компонентів мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням, на етапі констатувального експерименту. В експериментальній групі 12 % студентів мають високий рівень розвитку мотиваційного компонента,

середній – 37 %, а низький – 51 % досліджуваних. Отже, більшість студентів, які займаються плаванням, в обох групах показали досить низький рівень сформованості мотиваційного компонента мотиваційно-вольових здібностей.

Під час дослідження вольового компонента в експериментальній групі лише 12 % досліджуваних продемонстрували високі показники за всіма шкалами опитувальника: відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість, принциповість, обов'язковість, наполегливість, рішучість, воля, ініціативність, витриманість. Середній рівень – у 37 % групи, ці студенти продемонстрували високі показники не за всіма шкалами, а лише принциповість, обов'язковість, наполегливість, рішучість, воля. У 51 % досліджуваних виявлено низький рівень вираженості вольових якостей особистості. Ці студенти отримали високі показники лише за двома шкалами – дисциплінованість й обов'язковість. У контрольній групі теж виявлено 12 % досліджуваних із високим рівнем вираженості вольових якостей особистості, середній – у 48 %, а низький – у 40 % респондентів, які займаються плаванням.

Аналіз результатів дослідження емоційно-поведінкового компонента мотиваційно-вольових здібностей у досліджуваних експериментальної групи засвідчив, що лише 26 % випробовуваних мають високий рівень. Ці плавці володіють комплексом навичок для ефективного управління щоденними проблемними ситуаціями, вони мають здатність здійснювати пошук і реалізовувати ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, які трапляються в спортивній діяльності; такі студенти, які займаються плаванням, спроможні поліпшити відносини або ситуацію шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, щоб утриматися від імпульсивних або поспішних дій.

Середній рівень мають 48 % досліджуваних, їм притаманний емоційно-орієнтований стиль поведінки, цей стиль складається з думок і дій, які сприяють зниженню фізичного або психологічного впливу стресу, тобто, дають спортсменові, почувати себе краще, але не усувають можливий негативний вплив від небезпечної ситуації. Для них характерний прояв ознак «емоційної розрядки», таких як крики, плач і т. ін. Особливу увагу треба приділити тому, що 26 % досліджуваних експериментальної групи, мають низький рівень емоційно-поведінкового компонента мотиваційно-вольових здібностей. Їхній стиль поведінки спрямований на уникнення: ця поведінкова стратегія спрямована на зменшення впливу стресу на особистість. Негативним аспектом застосування цієї стратегії особистістю є прагнення «втекти», сховатися від проблем, активно фантазує й т. ін. Це можна зробити двома способами:

1) соціальне відволікання – пошук і використання соціальної підтримки, подолання стресу та проблем за допомогою інших людей;

2) відволікання – активне вилучення зі свідомості проблеми, очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації.

Аналіз результатів дослідження емоційно-поведінкового компонента в контрольній групі студентів засвідчив, що 24 % досліджуваних мають високий рівень, 64 % – середній, 12 % – низький рівень.

У представників експериментальної групи 12 % характеризуються високим рівнем компонента саморегуляції MB3, середнім – 52 %, а низьким – 36 %. У контрольній групі 24 % досліджуваних мають високий рівень, 64 % – середній, 12 % – низький.

За підсумком отриманих даних у контрольній та експериментальній групах досліджуваних студентів, які займаються плаванням, ми бачимо, що сформованість компонентів у системі мотиваційно-вольових здібностей відрізняється. Такі компоненти, як емоційно-поведінковий і саморегуляційний, розвинені в спортсменів обох груп на середньому рівні, що, на нашу думку, дає їм змогу повноцінно тренуватися та виступати на змаганнях. А такі компоненти, як мотиваційний і вольовий, в обох групах представлені в діапазоні більш низьких значень, що, вважаємо, може заважати спортсменам показувати стабільні результати на змаганнях, знижує рівень їхньої особистої відповідальності як у тренувальному, так і в змагальному процесі.

Отже, програма підвищення мотиваційно-вольових здібностей студентів спрямована на основні компоненти MB3: мотиваційний, вольовий, емоційно-поведінковий та саморегуляційний, оскільки розвиток цих компонентів відображається на тренувальній і змагальній діяльності, підвищуючи її надійність та прогнозованість. Під час формування MB3 ми застосували прийоми саморегуляції передстартових і змагальних станів, навички ідеомоторного тренування (ІТ), ментальні тренінги, моделювання можливих змагальних ситуацій та ін. Заняття за методикою в експериментальній групі тривали три місяці, а контрольна група тренувалася за звичайною програмою, без використання додаткової психологічної підготовки, спрямованої на розвиток MB3.

Розглянемо результати оцінки компонентів МВЗ в експериментальній і контрольній групах після формуючого експерименту (табл. 2, 3).

Таблиця 2

**Компоненти мотиваційно-вольових здібностей в експериментальній та контрольній групах досліджуваних**

Компонент мотиваційно-вольових здібностей	Рівень					
	високий, %		середній, %		низький, %	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Мотиваційний	28	12	48	24	24	64
Вольовий	36	12	36	24	28	64
Емоційно-поведінковий	24	12	64	48	12	40
Саморегуляція	24	12	64	64	12	24

Таблиця 3

**Оцінка достовірності відмінностей емпіричних даних між ЕГ та КГ**

Компонент МВЗ	Шкала	Група випробуваних	$\sum R$ - сума рангів	U-емпіричне	p-рівень значущості
Мотивація	Прагнення до успіху	ЕГ	81	26,8	0,0056
		КГ	62		
	Наполегливість	ЕГ	68	15,5	0,0586
		КГ	55		
	Витримка	ЕГ	37	28,9	0,0074
		КГ	28		
Воля	Рішучість	ЕГ	97	17,6	0,0262
		КГ	88		
	Цілеспрямованість	ЕГ	66	24,9	0,0127
		КГ	46		
	Уважність	ЕГ	81	15,8	0,0450
		КГ	65		
Емоційно поведінковий	Реакція на змагальну ситуацію	ЕГ	43	26,4	0,0458
		КГ	35		
Саморегуляція	Оцінка результатів	ЕГ	87	25,9	0,0507
		КГ	61		
	Самостійність	ЕГ	74	18,6	0,0162
		КГ	49		

	Моделювання	ЕГ	54	26,9	0,0027
		КГ	32		

Аналіз динаміки показників засвідчив, що рівень мотиваційно-вольових здібностей у студентів на етапі контрольного експерименту має поліпшення показників в експериментальній групі, а в контрольній – змін практично не виявлено. За результатами формувального експерименту нами отримано достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами у вираженості компонентів МВЗ за шкалами: «Прагнення до успіху», «Витримка», «Рішучість», «Цілеспрямованість», «Уважність», «Реакція на змагальну ситуацію», «Самостійність».

**Дискусія.** Поняття мотивації є одним з основних понять, що характеризують рушійні сили поведінки та діяльності людини. На думку М. Віленського [3], стрижневим у структурі фізичного виховання студента є мотиваційний компонент. Мотиви які виникають на основі потреб, визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності. Система мотивів, що виникає на основі потреб визначає спрямованість особистості в галузі фізичного виховання, стимулює та мобілізує її на прояв рухової активності. Тому методика, яку ми застосовували для розвитку МВЗ, безпосередньо впливала на такі компоненти: мотиваційний, вольовий, емоційно поведінковий і саморегуляційний. За результатами нашого дослідження, у студентів експери

ментальної групи підвищилися показники, які належать до мотиваційного компонента, такі як

53

*Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 1(53), 2021, 49–56*

наполегливість, витримка та прагнення до успіху, від яких залежить систематичність тренувань і прагнення до перемоги в змаганнях.

Оскільки однією зі складових частин проблем у системі фізичного виховання студентської молоді є виявлення зовнішніх і внутрішніх умов, які зумовлюють свідому, вольову поведінку студента та є неодмінною й необхідною умовою їхньої діяльності, велика увага приділялася вольовому компоненту МВЗ, який уключає такі якості, як цілеспрямованість та рішучість [5]. У досліджуваних експериментальної групи найбільші зміни спостерігалися саме у вольовому компоненті, де на кінець експерименту кількість досліджуваних на високому рівні становила 36 %, а в контрольній групі цей показник залишився незмінним – 12 %. Водночас студентів із низьким рівнем в експериментальній групі залишилося 28 %, у той час як у контрольній – 64 %.

О. Грецький у своїх дослідженнях застосовував у тренувальному процесі також авторську методику формування мотивації, що дало йому змогу значно підвищити рівень внутрішньої мотивації в експериментальній групі, порівняно з контрольною. За його даними, зростання рівня внутрішньої мотивації в дівчат контрольної групи становило 20,9 %, а в хлопців – 28,8 %, натомість в експериментальній групі цей показник зріс у дівчат на 56,2 %, а в хлопців – на 53,7 % [6].

Отримані нами дані підтверджують результати науковців [10; 14] щодо значення мотиваційно-вольових здібностей у фізичному вихованні на прикладі плавання та доводять, що після застосування авторської методики, спрямованої на підвищення мотиваційно-вольових зусиль, показники студентів експериментальної групи достовірно підвищилися, порівняно з контрольною. Зважаючи на те, що формування вольових якостей нерозривно пов'язане з усім розвитком особистості та мотивами поведінки, у студентів спостерігаємо розвиток якостей, які входять до емоційно-поведінкового й саморегуляційного компонентів.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу та експериментального дослідження засвідчили, що в процесі фізичного виховання розвиваються не лише фізичні, а й психічні властивості особистості. Ураховуючи навчальні й спортивні навантаження, із якими стикаються студенти в процесі навчання й тренувань, розвиток мотиваційно-вольових здібностей є одним із провідних напрямів у психологічній підготовці студентів, які займаються плаванням. Програма підвищення мотиваційно-вольових здібностей студентів експериментальної групи включала прийоми саморегуляції передстартових і змагальних станів, навички ідеомоторного тренування, ментальні тренінги, моделювання можливих змагальних ситуацій та ін. За результатами досліджень можемо стверджувати, що плавці експериментальної групи після проведення експерименту стали більш уважні, рішучі, самостійні й цілеспрямовані на тренуваннях та змаганнях. Вони почали більш раціонально оцінювати майбутню діяльність, структурувати її за допомогою системи завдань, оцінювати отримані результати відповідно до поставленої мети. Отже, навчальні навантаження й напружений тренувальний графік вимагають від студентів постійної високої концентрації та внутрішньої віддачі, тому розвиток мотиваційно-вольових якостей є необхідною складовою частиною психологічної підготовки студентів, які займаються плаванням у процесі фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень.** Наступні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення й розвиток ціннісних характеристик у студентів 1–2 курсів, які займаються плаванням.

#### *Джерела й література*

1. Азаренков В. М. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: зб. наук. праць*. Харків: ХДАФК, 2016. С.

- 12–17.
2. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Вип. 1. 2015. С. 5–10.
3. Виленский М. Я., Карповский Г. К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 10. С. 39–42.
4. Витун Е. В., Витун В. Г. Определение условий формирования личностных качеств студентов в процессе физического воспитания. *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2016. № 8. С. 8–14.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: [монографія]. Житомир: Вид-во «Рута», 2008. 168 с. 6. Грецький О., Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Вип. 17. 2015. С. 126–136. 7. Довгань Н. Ю., Копилов О. М. Психолого-педагогічна готовність студентів до фізичного самовдосконалення. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН*

- України за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. VII. *Екологічна психологія*. 38. 2015. С. 143–153.
8. Миценко Є. В. Мотивація до занять фітнесом у студентів вищого педагогічного навчального закладу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт*: зб. наук. праць. Київ, 2017. Вип. 4 (85)17. С. 68–72.
9. Ніколаєв К. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів ЗВО не фізкультурного профілю. В: *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*: зб. наук. праць. Миколаїв, 2010. №1(31), С. 135–142.
10. Петрица П. Показники фізичного здоров'я як чинник особистої фізичної культури студента. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2016. Вип. 20. Т. 3, 4. С. 122–127.
11. Савчук В. В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Комсомольск на Амуре, 2002. 159 с.
12. Физическая культура и спорт глазами студентов. *Проблемы и перспективы*: материалы IV Рес публиканской науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых. Донецк: ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019. 533 с.
13. Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: материалы 5-й Междунар. науч.-практ. конф. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2019. 414 с.
14. Яковлев Ю. В. Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе на основе мотивационно-потребностного подхода (на примере подготовки работников горных специальностей): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Санкт-Петербург, 2015. 186 с.
15. Semeniv B., Babuch A., Bilenjkyj P., Kovban O. Educational model of physical training of students of bio technological profiles. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2018. № 1 (41). С. 52–60. doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-52-60

### Reference

1. Azarenkov, V. M. (2016) Shliakhy formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u studentiv fakultetu mystetstv [Ways of forming motivation for Physical Education classes for students of the Faculty of Arts]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia*: zб. nauk. pr. Kharkiv: KhDAFK, 12–17.
2. Bezverkhnia, H. V., Maievskiy, M. I. (2015). Motyvatsiia do zaniat fizychnym vykhovanniam studentok pedahohichnykh spetsialnostei [Motivation for Physical Education classes for students of pedagogical specialties]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, no. 1, 5–10.
3. Vylen'skiy, M. Ya., Karpovskiy, H. K. (1984). Motyvatsyonno-tsennostnoie otnoshenye studentov k fizycheskomu vospityaniyu i puty ego napravlennoho formirovaniya [Motivational-value attitude of students to physical education and ways of its directed formation]. *Teoriya y praktika fizycheskoi kultury*, no. 10, 39–42.
4. Vytun, E.V., Vytun, V. H. (2016). Opredelenye uslovyi formirovaniya lychnostnykh kachestv studentov v protsesse fizycheskoho vospityaniya [Determination of conditions for the formation of students personal qualities in the Physical Education process]. *Viestnyk Orenburzhskoho gosudarstviennoho unyversyteta*, no. 8, 8–14.
5. Hryban, H. P. (2008). Fizychno vykhovannia i volia [Physical behavior and will]. Monohrafiia. Zhytomyr: Ruta, 168.
6. Hretskiy, O. Mytskan, B. (2015). Osoblyvosti formuvannia ta pidtrymky motyvatsii do zaniat sportom. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. Serii: Fizychna kultura, no. 17, 126–136.
7. Dovhan, N. Yu., Kopylov O. M. (2015). Psykholoho-pedahohichna hotovnist studentiv do fizychnoho samovdoskonalennia [Psychological and pedagogical readiness of students for physical self-improvement]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuksa NAPN Ukrainy za nauk. red. S. D. Maksymenka, N. O. Yevdokymovoi. T. VII. Ekolohichna psykholohiia*, no. 38, 143–153.
8. Mytsenko, Ye. V. (2017). Motyvatsiia do zaniat fitnesom u studentiv vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu [Motivation for fitness classes for students of higher pedagogical educational institution]. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Ser. 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport: zб. naukovykh prats. Kyiv, no. (85)17, 68–72.
9. Nikolaiev, K. H. (2010). Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu studentiv ZVO ne fizkulturnoho profilu [Formation of motivation for physical education classes of higher education institutions of non-physical education profile students]. Vinnytsia: Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzh. un-tu im. V. O. Sukhomlynskoho. Serii: Pedahohichni nauky: zб. nauk. pr. Mykolaiv, 1(31), 135–142.

10. Petrytsa, P. (2016). Pokaznyky fizychnoho zdorov'ia yak chynnyk osobystoi fizychnoi kultury studenta [Physical health indicators as a factor of a student's personal physical culture.]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorov'ia liudyny*. Lviv, no. 20, 3, 4, 122–127.
11. Savchuk, V. V. (2002). Formyrovanye motivov k zaniatiam fizycheskoi kulturoi u studentov pedahohycheskoho vuza [Formation of motives for Physical Education among students of a Pedagogical University]: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.08. Komsomolsk na Amure, 159.
12. Fyzycheskaia kultura i sport hlazamy studentov (2019) [Physical Culture and Sports through the eyes of students]. Problemy i perspektyvy: materyaly IV Respublykanskoï nauch.-prakt. konf. stud. y molodukh uchenykh. Donetsk: HOU VPO «DonAUyHS», 533.
13. Fyzycheskaia kultura i sport v zhyzny studencheskoi molodiozhy (2019). [Physical Culture and Sports in the life of students' youth]. [Elektronnyi resurs]: materyaly 5-i Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Omsk: Yzd-vo OmHTU, 414.
14. Yakovlev, Yu. V. (2015). Povyshenye effektivnosti fizkulturno-sportyvnoi deiatelnosti studentov v vuze na osnove motyvatsyonno-potrebnostnoho podkhoda (na prymerie podhotovky rabotnykov hornykh spetsyalnostei) [Increasing the effectiveness of Physical Culture and Sports students activity at university based on a motivational-need-based approach (on the example of mining specialties training): dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 – teoriya y metodyka fizycheskoho vospytaniya, sportyvnoi trenyrovky, ozdorovyitelnoi y adaptivnoi fizycheskoi kultury. Sankt-Peterburh, 186.
15. Semeniv, B., Babuch, A., Bilenikiy, P., Kovban, O. (2018). Educational model of physical training of students of biotechnological profiles []. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk.prats Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky, no. 1 (41), 52–60. doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-52-60.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2021 р.