

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»  
Інститут модернізації змісту освіти МОН України  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Університет Миколи Коперника  
Харківська державна академія фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

*01 грудня 2022 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

*December 01, 2022*

Полтава, 2022

навантаження, здійснювати безперервний контроль за індивідуальною сприятливістю їх та відновлювальними процесами [3].

До основної групи ризику з високим ступенем ймовірності припинення занять відносяться люди з низьким соціально-економічним статусом, відсутністю «підтримки» в сім'ї, ожирінням, та мешканці сільської місцевості, що підтверджується зарубіжними дослідниками.

О. Благій, Н. Лисакова [1] виявили, що у жінок молодого віку найбільш важливим фактором до початку рухової активності є власне фізичні навантаження під час занять, а у жінок старше 25 років на першому місці знаходиться потреба в емоційному розвантаженні, отриманні задоволення від занять. Можливо, саме орієнтація на «зовнішню» мотивацію тягне у себе великий відтік жінок, котрі займаються фітнесом.

Основною спрямованістю психологічної роботи з молодими жінками, які займаються у фітнесом, є підвищення мотивації до усвідомлених занять, створення емоційного та психологічного комфорту, без якого неможливо говорити про заняття як здоровий спосіб життя [2].

За результатами досліджень тренувальна діяльність жінок відрізняється підвищеною збудливістю, тривожністю, нестійкістю, супроводжується сильними емоційними переживаннями і великою чутливістю до заохочень та зауважень.

### *Література*

1. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2013. № 2. С. 54–58.
2. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Присяжнюк Д. С., Драчук А. І., Дудорова Л. Ю. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / [під ред. С. С. Єрмакова]. Х., 2002. № 20. С. 41–45.

Косяк О. В., викладач кафедри фізичного виховання,  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

У сучасному світі вкрай важливою постає проблема обґрунтування мотиваційних установок майбутніх спортсменів. Заняття спортом багато перспективне явище, в процесі якого людина розвивається розумово та фізично, відбуваються процеси соціалізації та становлення власної індивідуальності, помірні фізичні навантаження сприяють поліпшенню фізичного здоров'я та розвитку інтелекту. Разом з тим, не дивлячись на безумовні переваги занять спортом, сучасній людині вкрай важко знайти для цього час. В цьому аспекті мотивація до занять спортом виступає ключом до вирішення проблеми.

Проблема збереження фізичного здоров'я є однією з ряду вічних проблем але у сучасному, мінливому та рухливому світі, постає як одна з основних, оскільки йдеться про збереження людства як виду. І саме мотивація відіграє ключову роль у занятті силовими видами спорту [1]. За її відсутності не можливими постають спортивні завдання та рух до поставленої мети [2].

Мотивація має базуватися на індивідуальних потребах спортсменів, зміст мотивації розкривається у власних стратегічних, тактичних та технічних цілях і проявляється у індивідуальній потреби до занять [4]. На кожному етапі спортивного життя спортсмену важковику потрібні короткострокові та статичні цілі, адже спортсмен завжди має прагнути до вдосконалення своїх результатів, не зупиняючи на досягнутому. Адже, інакше це може де мотивувати його.

Так, відповідно до досліджень Гогунова Є. та Мартьянова Б. існує істотна різниця між мотивацією до спорту у жінок та у чоловіків [3]. Адже, для чоловіків головними факторами виступає можливість приймати участь у змаганнях, для жінок більш істотними виступає фактор позитивної оцінки їх успіхів тренером. Але найбільш неочікуваним результатом такого дослідження, як зазначають автори, стали відомості, що половина жінок та дівчат випадково потрапили у спорт. Закінчення спортивної кар'єри більшість опитаних пов'язують з особистими причинами, серед яких відсутні такі як: хвороби, сім'я, кар'єра [5]. Отже, велику роль у виборі та заняттях спортом відіграє особистий фактор.

Можна стверджувати, що потреби сучасної людини зумовлені швидкими темпами розвитку цивілізації, але потреба розвиватися фізично та розумово виступає як об'єктивно існуюча. Як мотиваційний стимул до занять спортом виступає змагальна діяльність, на що треба звертати особливу увагу тренерському та викладацькому складу.

### *Література*

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011.
2. Гогунов Є. Н., Мартьянов Б. І. Психологія фізичного виховання і спорту. 288 с.
3. Дворкін Л. С. Важка атлетика. Підручник. 2017. 231 с.
4. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість. Х.: Євразія, 2019. 478 с.