

Список використаних джерел

1. Антонюк О., Павлюк О., Чопик Т., Тостановський Я., Киданчук М. (2024). Закордонний досвід використання інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті та фітнесі. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. No. 2. P. 66–73.
2. Максименко І. Г. Перспективні напрямки оптимізації процесу багаторічної підготовки юних спортсменів (на прикладі спортивних ігор). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / За ред. С.С. Єрмакова. 2012. Вип. 3. С. 79–81.
3. Петренко Ю. М., Петренко Ю. І., Дудник Ю. М., & Чернишов В. О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2017. Вип. 1. С. 78–81.
4. Li X., Sun Z., Liu Y., Wang L. AI-based Sports App: A New Approach to Analyzing Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Technology*. 2021. Vol. 9. Issue 3. P. 198–204.
5. Khmelnytska I. V. (2004). Програмний комплекс біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу рухів людини. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. Вип. 2. С. 150–156.

УДК 796.015.132:159.923.2

Човнюк Юрій Васильович,

кандидат технічних наук, доцент,

професор кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Березанський Олександр Станіславович,

здобувач вищої освіти навчальної групи зФВСм-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

РОЛЬ ГРУПОВОЇ ПІДТРИМКИ В ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

У вищому навчальному закладі студентська молодь, зокрема спортсмени, стикається із зниженням рівня фізичної активності поза тренувальним процесом, що загрожує зміною мотиваційної установки щодо систематичних занять руховою діяльністю. Дослідження О. Коваль доводить, що формування усвідомленої мотивації розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти є однією з ключових умов покращення спортивно-оздоровчої спрямованості їхньої діяльності [3]. При цьому одним із перспективних механізмів активізації рухової активності виступає групова підтримка – соціально-психологічний ресурс, який стимулює взаємодію, відповідальність, підтримання регулярності та когнітивно-емоційну залученість до фізичної культури.

Під мотивацією до фізичної активності розуміємо внутрішню чи зовнішню спонуку студента-спортсмена до регулярної рухової діяльності, спрямованої на підтримання здоров'я, фізичної форми та спортивної компетентності [2].

Групова підтримка означає систему соціальних взаємодій (однолітків, тренерів, команди), що забезпечує емоційне підкріплення, кооперацію в дотриманні рухової активності, встановлення спільних цілей і зворотний зв'язок. Теоретично мотиваційний процес у студентів охоплює такі компоненти: наявність мотивів діяльності, цільовизначення, зв'язок між мотивом і метою, що впливає на активність і стійкість поведінки [3]. Зокрема, О. Коваль вказує, що системна організація діяльності та мотиваційно-потребнісна сфера студентів є взаємозалежними [1; 4].

Соціальний контекст групи створює атмосферу відповідальності та залучення: коли студенти-спортсмени займаються руховою активністю разом, вони мають можливість підтримувати одне одного, ділитися досвідом, відчувати взаємозалежність результатів. Групові форми занять (тренувальні групи, командні вправи, співтренування) підсилюють внутрішню мотивацію через відчуття приналежності, конкуренції та соціального визнання, що підвищує регулярність участі. Наявність групової підтримки допомагає перетворити зовнішню мотивацію (наприклад, оцінка, залік) на більш внутрішню — коли рухова активність стає частиною стилю життя спортсмена. У дослідженні О. Коваль виявлено, що до 52 % студентів спочатку мотивовані отриманням заліку, тоді як лише 12 % – здоров'ям [3], що свідчить про потенціал трансформації мотивів за належного педагогічного і соціального середовища. Групова підтримка також сприяє стабілізації поведінки: регулярність, планування, зворотній зв'язок від групи дозволяють утримувати мотивацію на тривалий період, що важливо для формування звички до фізичної активності. [7-9].

Моделі та механізми впливу. Учасники групової діяльності створюють «мінімальний стандарт» активності, що задається групою: коли «всі / більшість» займаються, індивід «тягнеться» до загального рівня. Спільна цільова орієнтація: група формує спільні цілі (наприклад, тренувальна програма, участь у командному заході), що підсилює мотиваційний зв'язок між індивідом і групою. Емоційно-підтримуючий компонент: позитивна взаємодія, похвала, визнання в групі підвищують задоволення від діяльності, що знижує ймовірність демотивації. Зворотній зв'язок і взаємна оцінка: група виступає як джерело підтримки, контролю, стимулу до самовдосконалення. Розвиток соціальної ідентичності спортсмена-студента: коли фізична активність інтегрується в «образ групи», мотивація до її підтримки підсилюється [3; 5].

Пропонується створювати тренувальні групи з фіксованою кількістю учасників та регулярними зустрічами, щоб підвищити відповідальність і соціальне зобов'язання. Впроваджувати програму наставництва або підтримки: старші студенти-спортсмени чи тренери відіграють роль лідерів групи,

мотивуючи новачків. Організувати групові заходи не лише фізичної активності, але й соціальної складової (спільні збори, обговорення результатів, інформаційні блоки про здоровий спосіб життя) — формуємо спільну культуру руху. Використовувати елементи змагання та взаємопідтримки: групова задача (наприклад, набрати певну сумарну кількість годин руху за тиждень) підвищує залученість. Вимірювати і відслідковувати прогрес групи, щоб створити видимий прогрес і підкріпити позитивні зміни — це активує мотивацію (за принципом «я бачу, що ми досягли»). Інтегрувати групову підтримку в навчальний процес: факультети, кафедри фізичного виховання чи спортивні служби можуть формувати «групи підтримки фізичної активності» для студентів-спортсменів, включаючи психологічні тренінги, соціальні компоненти, спільне планування діяльності [2; 3; 6].

Групову підтримку виступає потужним механізмом підвищення мотивації до фізичної активності серед студентів-спортсменів. Вона дозволяє перейти від переважно зовнішньої мотивації до більш внутрішньої, укоріненої в соціальній взаємодії, відчутті приналежності до групи, спільних зусиллях і результатах. Університетські служби фізичного виховання мають враховувати цей фактор під час розробки програм рухової активності для студентів-спортсменів, включаючи групові форми роботи, наставництво та соціальну підтримку. При впровадженні таких підходів зростає ймовірність того, що фізична активність стане стійкою звичкою, а не випадковим епізодом у студентському житті.

Список використаних джерел

1. Азаренкова, Л. М. (2022). Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*, 1(3), 80-88. DOI: 10.46299/j.isjel.20220103.8
2. Безверхня, Г. В., & Маєвський, М. І. (2015). Мотивація до занять фізичним вихованням – головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 28-33.
3. Коваль, О. (2020). Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 16, 32-36. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-16.32-36
4. Мироніщенко, В. О. (2019). Провідні мотиви до занять фізичним вихованням у студентів аграрних закладів вищої освіти. *Педагогічний журнал Запоріжжя*, 66(2).
5. Нікітіна, І. В. (2017). *Розвиток мотивації студентів: монографія*. Київ: НУХТ.
6. Підлужна, С. А., Шерстюк, О. О., Талал, О., Подлужна, С. А., & Шерстюк, О. А. (2021). Актуальні проблеми здоров'я сучасних студентів та роль фізичного виховання у його збереженні: дисертація. К.: МОН України.
7. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In *The 5th International scientific and practical conference "Progressive research in the modern world"* (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surf.li/qdhotn>

8. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>

9. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>

УДК 796:001.895 «313»(062.552)

Човнюк Юрій Васильович,

кандидат технічних наук, доцент,

професор кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Довбик Тимофій Олександрович,

здобувач вищої освіти (магістерський рівень)

навчальної групи ФВСм-24 Київського національного університету

будівництва і архітектури

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНЕРОМ-ВИКЛАДАЧЕМ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ТА ЗАСОБІВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У сучасному спортивному середовищі діяльність тренерів-викладачів виходить далеко за межі технічного навчання та фізичної підготовки. Важливу роль відіграють психологічні аспекти, які визначають ефективність взаємодії між тренером і спортсменом, впливають на мотивацію, рівень стресостійкості та загальну продуктивність тренувального процесу. У статті Бурли, Петренка, Бурли та Боська «Психологічні аспекти діяльності спортивних тренерів» досліджуються ключові фактори психологічного стану тренерів, зокрема рівень емоційного вигорання, виклики професійної адаптації та методи психологічної підтримки [1]. Автори акцентують увагу на необхідності впровадження стратегій, спрямованих на розвиток стресостійкості тренерів та покращення їх комунікативних навичок, що, у свою чергу, позитивно впливає на спортивні досягнення вихованців.

У контексті цифровізації освіти та спорту важливим інструментом для подолання професійних викликів тренерів-викладачів стають цифрові технології. Використання спеціалізованих застосунків і платформ сприяє не лише підвищенню ефективності тренувального процесу, а й зменшенню