

УДК 378.147:796:159.947.5:371.3

Шевченко В. Є.,¹ Аніюхін В.В.²

¹ студ. гр. ФТБ 3-1, Державний торговельно-економічний університет

² старш. викл. каф. ФКСтаР, Державний торговельно-економічний університет

РОЛЬ ГРУПОВОЇ ФОРМИ ЗАНЯТЬ У ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Сучасні соціально-економічні умови розвитку суспільства, підвищення інформаційного навантаження та зниження рівня рухової активності молоді зумовлюють необхідність пошуку нових ефективних підходів до організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти [3]. Відомо, що саме студентський вік є критичним періодом у формуванні ціннісного ставлення до здорового способу життя, а рівень мотивації у цей час значною мірою визначає подальшу поведінку в дорослому житті. У зв'язку з цим актуальним завданням постає формування внутрішньої мотивації студентів до систематичної рухової активності шляхом оновлення змісту, методів та форм організації занять.

Одним із найрезультативніших шляхів підвищення інтересу студентів до фізичного виховання є впровадження групових форм занять, що базуються на взаємодії, соціальній підтримці, спільному досягненні цілей та позитивному емоційному підкріпленні [1]. Групові заняття забезпечують умови для розвитку почуття належності до колективу, підвищують рівень соціальної адаптації студентів, створюють атмосферу партнерства, довіри та доброзичливості. Завдяки колективній динаміці учасники відчують взаємну підтримку, що сприяє подоланню ліні, втоми, невпевненості та формуванню сталих звичок до регулярної рухової активності та соціалізації.

Важливим психологічним аспектом є вплив групових занять на емоційний стан та самооцінку студентів. В умовах спільної діяльності вони мають змогу проявити себе, отримати позитивний зворотний зв'язок, відчувати власну значущість [2]. Елементи змагальності, кооперації, взаємодопомоги та командної роботи стимулюють появу внутрішньої мотивації, зумовленої прагненням до самореалізації та досягнення спільного результату. Також групові заняття сприяють розвитку комунікативних, лідерських та організаторських якостей, що є важливими складовими соціальної компетентності майбутніх фахівців.

На сучасному етапі особливої популярності набули різноманітні види групового фітнесу – функціональні тренування, степ-аеробіка, йога, Пілатес, Zumba®, сайклінг, танцювальні програми, CrossFit® та колові тренування. Їх

використання у навчальному процесі дозволяє урізноманітнити заняття, зробити їх більш привабливими та відповідними інтересам молоді. Окрім цього, впровадження елементів фітнес-гейміфікації (фітнес-челенджі, онлайн-змагання, використання мобільних додатків для моніторингу результатів) посилює індивідуальну і групову мотивацію, створює умови для самоконтролю та самовдосконалення.

Не менш важливою є роль викладача у процесі організації групових занять. Його професіоналізм, здатність до комунікації, підтримка, вміння створити сприятливий психологічний клімат суттєво впливають на мотиваційний фон заняття [4]. Викладач виступає не лише як тренер, а й як наставник, фасилітатор групової взаємодії, що допомагає учасникам усвідомити значення рухової активності для здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, групові форми занять з фізичного виховання мають значний потенціал у підвищенні мотивації студентів до систематичної рухової активності. Вони сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури, створенню умов для розвитку соціальних зв'язків, підвищенню психоемоційної стійкості та залученості студентської молоді до активного способу життя. У перспективі впровадження інтерактивних, ігрових та інноваційних технологій у групову діяльність може стати дієвим механізмом підвищення ефективності освітнього процесу у сфері фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко Ю.В., Котова О.О. Соціально-психологічні аспекти формування мотивації студентів до занять фізичною культурою. Педагогіка і психологія. 2020. № 9. С. 12-18.
2. Гребенюк В.В. Вплив групових форм занять на мотивацію студентів до оздоровчої рухової активності. Фізичне виховання та спорт. 2021. № 3. С. 32-36.
3. Паришкура Ю., Козерук К., Стрілецький А., Ускова С. Індивідуалізація фізичного виховання студентів: проблеми та шляхи вирішення. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 33 (189). Чернігів : НУЧК, 2025. С. 68-73.
4. Сергієнко Л.П., Онищенко В.В. Групові технології у фізичному вихованні студентів: сучасні підходи. Молодіжний науковий вісник. 2022. Вип. 14. С. 57-62.