DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).22
УДК 796.01:159.9/378.22

Масляк І. П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org /0000-0003-1306-0849
Мамешина М. А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org / 0000-0001-7397-3805
Кузьменко І. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org / 0000-0002-5373-314X
Бала Т. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org / 0000-0002-5427-6796
Бихун Н. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org /0000-0002-5649-5490
Петрова А.С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-6400-8624

ВПЛИВ РОДИНИ НА МОТИВАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

В статті відображено результати дослідження ціннісних родинних орієнтирів в призмі ставлення до занять фізичною культурою та спортом здобувачів вищої освіти. В процесі дослідження використовувались наступні методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; метод соціологічного опитування (анкетування); методи математичної статистики.

В результаті дослідження було визначено, що важливим чинником формування інтересу до фізичної культури є підтримка родини. Більшість здобувачів освіти, які займалися руховою діяльністю разом із батьками, демонструють вищий рівень мотивації та позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Проте значна частина респондентів не займались руховою активністю з батьками, що може бути причиною недостатньої мотивації. При цьому, лише частина батьків проявляє інтерес до фізичної підготовленості своїх дітей. Це свідчить про необхідність активізації роботи з родинами для формування позитивних ціннісних орієнтирів і залучення батьків до популяризації фізичної культури та спорту.

Ключові слова: *студенти, вища освіта, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, мотивація, сім'я.*

Irina Masliak, Margarita Mameshina, Irina Kuzmenko, Tetiana Bala, Natalia Kryvoruchko, Anhelina Petrova. Family influence on the motivation of higher education students to engage in physical culture and sports.

The purpose of the research is to determine the peculiarities of family influence on the motivation of higher education students to engage in physical culture and sports.

Material and methods of the research. The following methods were used in the research: analysis and synthesis of scientific and methodological literature; method of sociological survey (questionnaire); and methods of mathematical statistics. The questionnaire was provided to higher education applicants in electronic format in the form of a Form using the tools of the Google service.

Results of the research. A significant number of students (53,8%) engage in physical activity with their parents, but almost half don't (46,2%). The most common types of joint physical activity are gym visits (32,7%), recreational running (30,9%), recreational walking and swimming (25,5%), and also morning hygienic gymnastics (20%). The majority of respondents engage in joint physical activity with their parents twice (27,8%) or three times a week (18,5%). At the same time, 24% don't have a clear

regularity of exercise. It is interesting to note that 47,7% of respondents indicated that their parents are interested in their physical fitness, 23,1% indicated that their parents aren't interested, and 29.2% were undecided.

Conclusions. Family support is an important factor in developing an interest in physical culture. The majority of students who were engaged in physical activity with their parents demonstrated a higher level of motivation and a positive attitude towards physical activity. However, a significant proportion of respondents didn't engage in physical activity with their parents, which may be the reason for their lack of motivation. At the same time, only some parents show interest in their children's physical fitness. This indicates the need to intensify work with families to form positive value orientations and involve parents in the promotion of physical culture and sports.

Keywords: *students, higher education, physical education, higher education applicants, motivation, family.*

Постановка проблеми. Проблема підтримки рухової активності студентської молоді в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною, адже рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан і здоров'я молоді, сприяє формуванню їхньої стійкості до стресу та адаптаційних можливостей. Дослідження показують, що фізична культура може бути ефективним засобом для профілактики психосоціальних розладів, зокрема в умовах нестабільного середовища, пов'язаного з війною або кризовими ситуаціями [5, 6, 8, 12]. Провідне місце у вирішенні даної проблеми посідає мотивація. Оскільки мотивація є ключовим чинником, який стимулює молодь до активної участі у руховій діяльності. Провідну роль у формуванні фізкультурно-спортивних інтересів

відіграє родина. Тому вивчення ціннісних родинних орієнтирів в призмі ставлення до занять фізичною культурою та спортом є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Родинне виховання відіграє провідну роль у формуванні фізкультурно-спортивних інтересів дітей. Залучаючи дитину до занять фізичними вправами у будь яких формах, батьки заздалегідь піклуються про здорове майбутнє своєї дитини.

Безверхня Г. В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. зазначають, що одним з показників вмотивованості до занять фізичної культурою є ставлення до цього питання в сім'ї. Родина є одним із основних соціальних інститутів, що формують цінності та установки дитини, зокрема ставлення до здорового способу життя та рухової активності. Саме в родинному колі дитина вперше знайомиться з поняттям спорту, здоров'я, фізичної культури, а також переймає поведінкові моделі батьків, їхнє ставлення до рухової активності та особистого догляду [3].

На думку О.Г. Томащук, Е.С. Хомярчук підтримка родини та заохочення до рухової активності позитивно впливають на формування здорових звичок у дітей. Наприклад, коли батьки самі займаються спортом чи проводять час активно, діти бачать це як частину нормального, щоденного життя. Регулярні спільні заняття фізичними вправами – такі як рухливі чи спортивні ігри, поїздки на велосипеді чи походи – сприяють розвитку інтересу до фізичної культури та зміцнюють родинні стосунки. Таким чином, сім'я не лише забезпечує базу для формування мотивації до занять фізичною культурою, але й допомагає дітям отримувати від рухової активності задоволення [10].

Значна кількість фахівців займалися питаннями мотивації здобувачів вищої освіти. Так, В. Безверхня та М. І. Маєвський розглядали питання мотивації до занять фізичним вихованням дівчат педагогічних спеціальностей у контексті мотивації до навчання і мотивації до успіху [4]; Любов Азаренкова [1] вивчала мотивацію здобувачів освіти до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби; В. Пасько досліджувала особливості формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом на основі квест-програм [7]; Л. І. Татарченко, М. К. Присяжна та Є. Л. Лашко у своїй роботі дослідили питання підвищення інтересу здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом за допомогою вивчення нових сучасних методів рухової активності [9]; Т. О. Барсукова, Ж. І. Антіпова [2], О. Школа [11] розглянули різні види фітнесу як засоби мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та ін.

Однак, питання щодо ролі фізичної культури в родинних традиціях здобувачів освіти ЗВО залишається недостатньо дослідженим.

Мета дослідження: визначити особливості впливу родини на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом.

Матеріал і методи дослідження. В процесі дослідження використовувались наступні методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; метод соціологічного опитування (анкетування); методи математичної статистики.

Анкету для заповнення було надано здобувачам вищої освіти в електронному форматі у вигляді Форми з використанням інструментарію сервісу Google.

Результати дослідження та їх обговорення. Щоб з'ясувати родинні ціннісні орієнтири в призмі занять руховою активністю, до анкети було включено питання: «Чи займались Ви разом з батьками будь-якою руховою активністю?». Аналіз відповідей опитуваних показав, що 53,8% здобувачів вищої освіти займались з батьками будь-якою руховою активністю, а майже половина здобувачів освіти (46,2%) – ніякою руховою активністю з батьками не займалися (Рис. 1). Це може бути одним із суттєвих факторів, що впливають на відсутності мотивації до занять фізичною культурою.

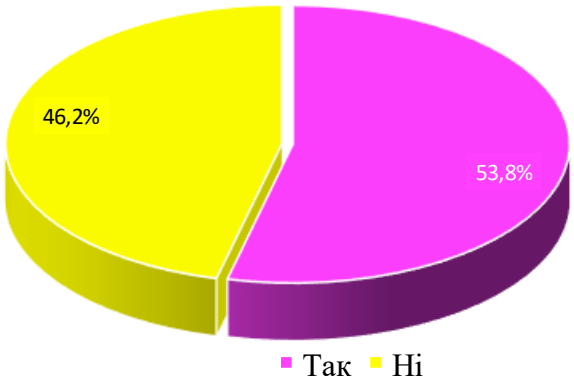


Рис. 1 Результати відповідей респондентів на питання: «Чи займались Ви разом з батьками будь-якою руховою активністю?»

Серед різних видів рухової діяльності якими здобувачі вищої освіти займались разом з батьками, респонденти зазначили: відвідування тренажерного залу – 32,7%, оздоровчий біг – 30,9%, оздоровча ходьба та плавання у басейні – по 25,5%, ранкову гігієнічну гімнастику – 20%. Також 1,8% опитуваних відмітили такі поодинокі види рухової діяльності як: силові тренування, ігри на свіжому повітрі, фітнес, бадмінтон, танці, рухливі ігри (Рис. 2). Це свідчить про достатньо широкий спектр рухової активності, якою займаються здобувачі вищої освіти разом із батьками. Високий відсоток відвідування тренажерного залу та занять оздоровчим бігом вказує на популярність цих видів рухової активності серед молоді, а присутність оздоровчої ходьби, плавання та ранкової гімнастики свідчить про усвідомлення важливості регулярних фізичних вправ для підтримання стану здоров'я.

Нас також цікавило як часто батьки займаються разом зі своїми дітьми різними видами рухової активності. З відповідей здобувачів вищої освіти з'ясовано, що більший відсоток 27,8% займаються зі своїми батьками двічі на тиждень, 18,5% - тричі на тиждень, 16,7% - один раз на тиждень, 13% - чотири і більше разів і 24% зазначили, що чіткої регулярності занять не має, тобто займаються руховою активністю коли у них це виходить.

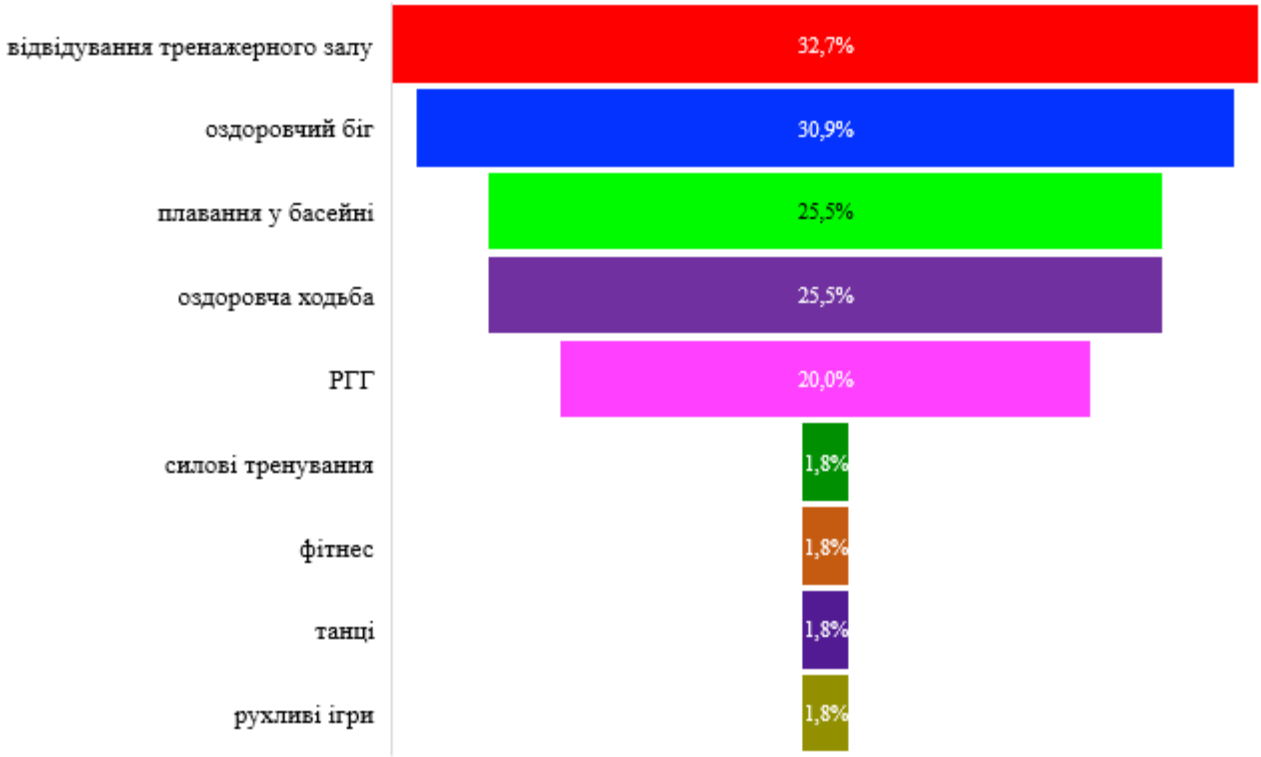


Рис. 2 Результати відповідей респондентів стосовно видів рухової діяльності якими займалися здобувачі разом з батьками

На питання: «Чи цікавляться батьки Вашою фізичною формою, фізичною підготовленістю», більшість опитуваних (47,7%) відповіли позитивно, 23,1% здобувачів відповіли негативно і аж 29,2% не змогли визначитись з відповіддю на дане запитання (Рис. 3). Високий відсоток тих, хто відповів негативно або не зміг дати чіткої відповіді (52,3%), на нашу думку, може свідчити про те, що фізична підготовленість не є пріоритетною темою для більшості родин.

Високий відсоток респондентів, які не надали чіткої відповіді на запитання (29,2%), може вказувати на те що здобувачі вищої освіти не бажали висловлювати негативну думку про своїх батьків, що може бути соціально чутливою темою.

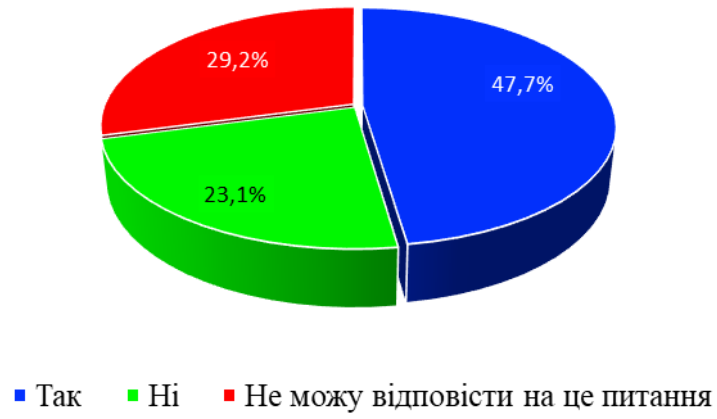


Рис. 3 Результати відповідей респондентів на питання:
«Чи цікавляться батьки Вашою фізичною формою, фізичною підготовленістю»

Таким чином, результати опитування вказують на важливу роль сімейних ціннісних орієнтирів у формуванні мотивації до фізичної активності серед здобувачів вищої освіти. Більша частина респондентів (53,8%) займались руховою активністю разом з батьками, що може свідчити про позитивний вплив таких занять на розвиток інтересу до занять фізичною культурою. Однак, значна частка здобувачів освіти (46,2%) не займались руховою активністю з батьками, що, ймовірно, є фактором відсутності мотивації до занять фізичною культурою. Регулярність занять руховою активністю також є різною: найбільше респондентів займаються руховою активністю з батьками два рази на тиждень. Однак, лише 47,7% батьків виявляють інтерес до фізичної підготовленості своїх дітей, що може свідчити про недостатній рівень батьківської підтримки в цьому напрямі. Це вказує на необхідність посилення уваги до фізичної культури в родині для формування у дітей стабільної мотивації до здорового способу життя.

Висновки: визначено, що важливим чинником формування інтересу до фізичної культури є підтримка родини. Більшість здобувачів освіти, які займалися руховою діяльністю разом із батьками, демонструють вищий рівень мотивації та позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Проте значна частина респондентів не займались руховою активністю з батьками, що може бути причиною недостатньої мотивації. При цьому, лише частина батьків проявляє інтерес до фізичної підготовленості своїх дітей. Це свідчить про необхідність активізації роботи з родинами для формування позитивних ціннісних орієнтирів і залучення батьків до популяризації фізичної культури та спорту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають в аналізі ефективності інформаційних програм для батьків щодо формування здорового способу життя у їхніх дітей.

Література

1.Азаренкова Любов. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 1, No. 3, 2022, pp. 80-88. doi: 10.46299/j.isjel.20220103.8.

2. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Мотивація до фізичної активності головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти URL : http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v35/22.pdf International Science Journal of Education & Linguistics 2022. 1(3). 80-88.

3.Безверхня Г. В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

4.Безверхня, Г. В., Маєвський, М. І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. (2). 28-33

5.Бондар А. А., Дусь С. В., Колос О. А., Головкіна В. В. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у зво. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2024. Серія 15, (12(185). 64-67. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11

6.Коваленко Анна. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта.* 2024. №1. 27-31.

7.Пасько В. Формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом на основі квест-програм. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2022. *Серія 15*, (10(155), 124-131. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).28

8.Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. 2022. Випуск 16. С. 132–139.

9.Татарченко, Л. І., Присяжна, М. К., Лашко, Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. (2(340) Ч.2), 83–91. URL: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)2-83-91

10. Томащук О.Г., Хомярчук Е.С. Необхідність співпраці сім'ї та школи у процесі фізичного виховання школярів. Наукове мислення. 14 всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція . 2024. Режим доступу: https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/44-chotirnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/254-neobkhidnist-spivpratsi-sim-ji-ta-shkoli-u-protsesi-fizichnogo-vikhovannya-shkolyariv

11. Школа О. М. Сучасні види фітнесу для мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю* / гол. ред.. О. І. Булгаков. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. 2020. С. 32–35.

12. Stepanova I., Kovtun A., Afanasev S., Kosheleva O., Demidova O. The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the antiterrorist operation, joined forces operation. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2022. № 2. P.118–126.

References

1.Azarenkova, L. (2022). Motivation of students to engage in physical education through Nordic walking. *International Science Journal of Education & Linguistics, 1*(3), 80–88. https://doi.org/10.46299/j.isjel.20220103.8

2. Barsukova, T. O., & Antipova, Zh. I. (2022). Motivation for physical activity as the main component of success in physical and health activities in higher education institutions. *International Science Journal of Education & Linguistics, 1*(3), 80–88. Retrieved from http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v35/22.pdf

3. Bezverkhna, H. V., Tsybulska, V. V., & Honchar, H. I. (2016). *Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv ta studentiv: Monohrafiia* [Formation of motivation for physical culture and sports among schoolchildren and students: Monograph]. VPC "VIZAVI".

4. Bezverkhna, H. V., & Maievskyi, M. I. (2015). Motivation for physical education among female students of pedagogical specialties. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2*, 28–33.

5. Bondar, A. A., Dus, S. V., Kolos, O. A., & Holovkina, V. V. (2024). The impact of physical activity on the psycho-emotional state of university students. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 12*(185), 64–67. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11

6. Kovalenko, A. (2024). The impact of regular physical activity on the emotional state of students. *Nauka i osvita, 1*, 27–31.

7. Pasko, V. (2022). Formation of motivation of higher education students to engage in physical culture and sports based on quest programs. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 10*(155), 124–131. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).28

8. Stadnyk, V. (2022). Pedagogical foundations of psychological support in the process of physical education of higher education students under martial law conditions. *Innovatyka u vykhovanni, 16*, 132–139.

9. Tatarchenko, L. I., Prysiazhna, M. K., & Lashko, Ye. L. (2021). Formation of students' motivation for physical culture and sports. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky, 2*(340) Part 2, 83–91. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)2-83-91

10. Tomashchuk, O. H., & Khomiarchuk, E. S. (2024). The necessity of cooperation between family and school in the process of students' physical education. *Naukove myslennia. 14 vseukrainska praktychno-piznavalna internet-konferentsiia*. Retrieved from https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/44-chotirnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/254-neobkhidnist-spivpratsi-sim-ji-ta-shkoli-u-protsesi-fizichnogo-vikhovannya-shkolyariv

11. Shkola, O. M. (2020). Modern types of fitness to motivate higher education students to engage in physical exercises. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi: Zbirnyk naukovykh prats II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*, 32–35.

12. Stepanova, I., Kovtun, A., Afanasev, S., Kosheleva, O., & Demidova, O. (2022). The impact of physical education means on the psycho-emotional state of students affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. *Sports Bulletin of the Dnieper Region, 2*, 118–126.