

UDC 378:796.011

DOI: 10.52534/msu-pp.7(1).2021.121-128

Victoria V. Kondratenko*, Ihor A. Zaitsev, Volodymyr A. Lyubimov,
Lyudmyla V. Gomon, Tetyana O. Pavlun

University of Customs and Finance
49000, 2/4 Volodymyr Vernadskyi Str., Dnipro, Ukraine

Motivation of Students upon Physical Education at the University of Customs and Finance

Article's History:

Received: 10.01.2021

Revised: 20.02.2021

Accepted: 18.03.2021

Suggested Citation:

Kondratenko, V.V., Zaitsev, I.A., Lyubimov, V.A., Gomon, L.V., & Pavlun, T.O. (2021). Motivation of students upon physical education at the university of customs and finance. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 7(1), 121-128.

Abstract. In accordance with the competence approach, the becoming of a future specialist involves the development of not only intellectual but also physical component of personality, resulting in the need to update the methodology of physical education of students and encourage physical self-improvement in particular. The purpose of the study is to substantiate the need to develop students' motivation in the process of physical education, as exemplified by pedagogical activities of teachers of the University of Customs and Finance. The study was conducted in three stages using scientific-theoretical and empirical methods of cognition, including analysis, synthesis, comparison, generalisation, and survey. It was found that the practices of physical education of students are developed according to the individual motivating factor. The main interpretations of the category "motivation" in the context of historical retrospect are defined, as a result of which attention was focused on the perception of motivation as an incentive to meet personal needs. An empirical study was conducted in the form of a survey of first and second year students in order to characterise the initial level of motivation for physical education classes. The study has identified such key motivational factors for physical education of students as health, aesthetic, professional-oriented, administrative-obligatory and status. A list of basic methods of stimulating students to engage in physical culture in view of Ukrainian practices (modular and "score" systems, use of media, combination of physical development of both team and individual components, etc.) and foreign practices (use of digital technologies, perception of teacher's authority as method of motivation, the development of a positive psychological climate and giving autonomy to students). Prospects for further research are considered in the re-conduct of empirical research to confirm the effectiveness of the application of updated methods of motivating students to engage in physical education

Keywords: motivational factor, value criterion, needs, motor activity, physical education

*Corresponding author

Вікторія Володимирівна Кондратенко, Ігор Анатолійович Зайцев,
Володимир Андрійович Любимов, Людмила Василівна Гомон,
Тетяна Олексіївна Павлун

Університет митної справи та фінансів
49000, вул. Володимира Вернадського, 2/4, м. Дніпро, Україна

Мотивація студентів у процесі фізичного виховання в Університеті митної справи та фінансів

Анотація. Становлення майбутнього фахівця відповідно до компетентнісного підходу передбачає розвиток не лише інтелектуальної, але й фізичної складової особистості, внаслідок чого виникає потреба в оновленні методології фізичного виховання студентів і стимулювання до фізичного самовдосконалення зокрема. Метою роботи є обґрунтування необхідності розвитку мотивації студентів у процесі фізичного виховання на прикладі педагогічної діяльності викладачів Університету митної справи та фінансів. Дослідження проводилося в три етапи з використанням науково-теоретичних та емпіричних методів пізнання, серед яких аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та опитування. З'ясовано, що практики фізичного виховання студентів формуються відповідно до індивідуального мотиваційного чинника. Визначено основні трактування категорії «мотивація» в контексті історичної ретроспективи, внаслідок чого було зосереджено увагу на сприйнятті мотивації як спонукання до задоволення особистісних потреб. Проведено емпіричне дослідження у вигляді опитування студентів першого та другого курсу з метою охарактеризування вихідного рівня мотивації до занять з фізичної культури. Виявлено ключові мотиваційні фактори до фізичного виховання студентів, такі як оздоровчий, естетичний, професійно-орієнтований, адміністративно-обов'язковий і статусний. Надано перелік основних методів стимулювання студентів до занять фізичною культурою з огляду на українські практики (модульна та «бальна» системи, використання ЗМІ, поєднання фізичного розвитку як командної, так і індивідуальної складових тощо) та зарубіжні практики (використання цифрових технологій, сприйняття авторитету педагога як методу мотивації, формування позитивного психологічного клімату та надання автономності студентам). Перспективи подальших досліджень вбачаємо в повторному проведенні емпіричного дослідження для підтвердження ефективності застосування оновлених методів мотивації студентів до занять фізичною культурою

Ключові слова: мотиваційний фактор, ціннісний критерій, потреби, рухова активність, фізична культура

ВСТУП

Актуалізація питання фізичного виховання в процесі формування майбутнього спеціаліста зумовлена зміною культурної парадигми та потребою в ціннісній переорієнтації. Швидкий розвиток цифрових та інформаційних технологій, зростання інтелектуального попиту на ринку праці призвели до того, що в сучасних студентів сформувався пасивний спосіб життя та зникла мотивація до фізичного саморозвитку, що, зрештою, не відповідає компетентнісному підходу підготовки кваліфікованих спеціалістів. Необхідність у гармонійному вдосконаленні і фізичної, й інтелектуальної складових здобувачів вищої освіти стала поштовхом до пошуку нових методів викладання, а також до зміни поглядів на фізичне виховання зокрема.

Тематика фізичного виховання студентів

розкривається в працях багатьох українських і зарубіжних науковців. Так, І. Боднар займалася дослідженням «проблем процесу фізичного виховання студентів, зокрема реалізації педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів» [1]. На думку авторки, на заняттях з фізичного виховання доцільно застосовувати самоконтроль і взаємоконтроль студентів. Заразом, дослідниця А. Гончарова сформулировала поради щодо ефективної «організації самостійних занять з фізичного виховання здобувачами вищої освіти» [2]. Зі свого боку, М. Жушма на прикладі вправ для підвищення стійкості органів дихання обґрунтовує необхідність занять з фізичного виховання студентів в умовах пандемії COVID-19 [3]. Зрештою, доцільно звернутися до зарубіжних практик фізичного виховання студентів. Як приклад,

В. Хуань, Х. Ші та У. Вань протягом одного року проводили експеримент, суть якого полягала у визначенні факторів, що впливають на помірну й енергійну фізичну активність учнів і студентів [4]. Китайські дослідники дійшли висновку, що вплив закладів освіти, школи та університету зокрема, відіграє вирішальну роль у процесі фізичного виховання особистості, внаслідок чого усі навчальні програми мають бути спрямовані на формування позитивного ставлення до активного способу життя.

Дослідження проблеми фізичного виховання студентів, як такої, завжди супроводжується вивченням мотиваційного фактору. Як приклад, В. Платонов [5] та А. Пуні [6] у своїх працях вказували на важливість формування ціннісних орієнтацій молоді та проблему заохочення до занять фізичною культурою й спортом. Зі свого боку, Є. Ільїн [7] і В. Сопов [8] звертали увагу на матеріальну складову в структурі спортивної мотивації, а також «вплив соціально-побутових потреб на фізичну діяльність й особливості мотивації осіб з різною спрямованістю особистості». Водночас, на думку О. Колос, мотивація до занять з фізичної культури формується на основі зацікавленості студента й усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні [9]. Автор зазначає, що саме відповідно до мотивів студентів та їхньої фізичної підготовки, педагог має складати план кожного заняття з фізичної культури [9].

Зрештою, як бачимо, вказані дослідження дають змогу стверджувати, що сучасні соціокультурні умови потребують нових шляхів вирішення проблеми фізичного виховання студентів, зокрема оновлення методів мотивації до фізичних занять. Саме тому *метою* цієї статті є обґрунтування необхідності розвитку мотивації студентів у процесі фізичного виховання на прикладі практик Університету митної справи та фінансів. Для досягнення поставленої мети були виокремлені такі *завдання*:

1. Виявити соціально-психологічні фактори, що формують ставлення до здоров'я як однієї з основних цінностей особистості.

2. Експериментально обґрунтувати та застосувати методи мотиваційного фактору з метою формування особистої системи здоров'я.

3. Довести важливість педагогічного впливу на студента з метою формування ціннісних критеріїв особистості, зокрема до фізичної культури.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Для досягнення поставленої мети та вирішення зазначених завдань дослідження проводилося в

три етапи. Перший етап передбачав опрацювання теоретико-методологічної літератури з обраної проблематики мотивації в процесі фізичного виховання студентів. Зокрема, за допомогою методів синтезу й аналізу було досліджено аспекти «фізичного виховання студентів», «мотивації студентів до занять з фізичної культури» та «педагогічної діяльності викладача з фізичної культури» на основі наукових праць українських і зарубіжних дослідників. Завдяки методу кореляції було здійснено порівняльний аналіз тлумачень поняття «мотивація» в історичній ретроспективі, що дало змогу визначити мотивацію, опираючись на поняття «потреба», а також порівняти українські та зарубіжні практики підвищення мотиваційного фактору студентів. Метод узагальнення допоміг систематизувати теоретичну базу та надати висновок обґрунтування необхідності педагогічного впливу на здобувача вищої освіти задля формування мотиваційного аспекту до усвідомлення важливості підтримання достатнього рівня здоров'я.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження з метою визначення вихідного рівня мотивації до занять з фізичної культури в студентів методом опитування та тестових анкет. Учасниками дослідження стали студенти першого та другого курсів ННІ «Права та міжнародних відносин», технічного та фінансового факультетів, а також факультетів економіки, бізнесу, міжнародних відносин та управління. Загальна кількість респондентів становила 325 осіб. Усі учасники опитування надали згоду на участь в експерименті. Під час проведення другого етапу дослідження було використано метод статистичного аналізу, що дало змогу узагальнити анкетні дані опитуваних і систематизувати їх у вигляді графічного рисунку. На основі цих даних були виявлені основні мотиваційні фактори та критерії щодо свідомого підходу до занять з фізичної культури та спорту.

Третій етап дослідження був проведений на основі опрацьованої науково-методичної літератури й отриманих даних експерименту. Суть його полягала в наданні конкретних методів підвищення рівня мотивації студентів до занять з фізичної культури з огляду на українські та зарубіжні дослідження. Загалом, було описано основні методи стимулювання здобувачів вищої освіти до занять спортом на прикладі педагогічних практик викладачів Університету митної справи та фінансів, зокрема вдосконалення системи заохочення, поєднання ігрових командних видів спорту із загальним індивідуальним фізичним розвитком, а

також використання ЗМІ з метою задоволення психологічної потреби визнання в студентів. Аналіз праць китайських, іспанських і грецьких дослідників за останні 3–5 років дав змогу описати зарубіжні методи мотивації студентів до занять з фізичної культури, серед яких знаходимо використання авторитету педагога як прикладу для наслідування з подальшим формуванням здоров'язберігаючих цінностей методом комунікації зі студентами, забезпечення позитивного психологічного клімату та надання автономності студентам під час занять спортом, а також використання сучасних інформаційних і цифрових технологій на заняттях з фізичної культури з метою розвитку самоконтролю, індивідуального підходу до фізичного розвитку та забезпечення інтерактивного проведення часу.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

Варто розпочати з того, що дослідження мотивації в процесі фізичного виховання потребує чіткого усвідомлення смислового навантаження поняття «мотивація». Зазвичай, під «мотивацією» розуміють

спонукання до дії, динамічний процес фізіологічно-психологічного плану, що керує поведінкою людини, визначаючи її організованість, цілеспрямованість, здатність свідомо керувати своїми зусиллями, якостями для досягнення життєвих цілей та задоволення своїх потреб. Однак, як відомо, існує низка інших тлумачень, які розкривають це поняття з погляду на окремі його аспекти. Так, Р. Наговіцин визначає мотивацію як внутрішній світ людини [10]. І. Мартин вважає мотивацію певним співвідношенням потреб і можливостей із завданнями, які перед собою ставить індивід [11]. Цікавою є думка О. Колос, яка мотиваційний чинник сприймає як «психічну адаптацію людини» [9]. Зрештою, в процесі визначення трактування «мотивації» неможливо не згадати первинні теорії спонукання особистості. У цьому контексті доцільно звернутися до теорії людських потреб А. Маслоу [12]. Досліджуючи фактори впливу на людину, американський психолог визначив 5 основних категорій потреб, задоволення яких передбачало формування подальших мотиваційних факторів у процесі життєдіяльності (рис. 1).



Рисунок 1. Ієрархія потреб за А. Маслоу

Джерело: розроблено автором на основі [12]

Як бачимо, категорії розташовані у відповідній ієрархії. В основі піраміди лежать фізіологічні потреби, які передбачають дихання, пиття води, вживання їжі, сон тощо. Друга категорія представлена в потребі безпеки. Зрештою, це стосується певних гарантій захисту власного здоров'я, майна, свого майбутнього тощо. Третя категорія орієнтована на визначення особистості як істоти соціальної, внаслідок чого виникає потреба в приналежності до сім'ї, колективу, спільноти тощо. Група потреб у повазі, визнанні та самоствердженні дає змогу особистості відтворити свою індивідуальну сторону, показати свою унікальність. Водночас, остання категорія потреб зосереджена на самовираженні.

Такий процес самовираження знаходить прояв у творчості, моральності, а також вирішенні проблем. Зрештою, задоволення кожної категорії потреб призводить до формування мотиваційних факторів до задоволення наступної категорії. З іншого боку, така ієрархія тісно пов'язана з поняттям «статусності» та «значимості» особистості, внаслідок чого мотивація до задоволення останньої категорії потреб самовираження спонукатиме особистість до задоволення попередніх чотирьох груп.

Наразі необхідно зрозуміти, що поняття «мотивація» тісно корелюється із задоволенням потреб. Так, В. Куніцина зазначає, що «процес задоволення потреб має складну структуру та

складається з декількох етапів, головними з яких є мотивація та реалізація діяльності» [13]. Заразом, варто додати, що задоволення потреб супроводжується процесом усвідомлення їхньої необхідності, відповідно до чого Є. Ільїн класифікує потреби людини на [7]:

- не усвідомлені;
- усвідомлені;
- усвідомлені соціальні.

Отже, огляд ієрархії потреб А. Маслоу, аргументація кореляції понять «мотивація» та «потреба» дають змогу проводити подальше дослідження мотивації в процесі фізичного виховання студентів з урахуванням саме їхніх потреб. У цьому контексті педагогічне значення процесу мотивації полягає у формуванні факторів стимулювання студентів задля досягнення ефективності в реалізації сталого зростання функцій організму з метою задоволення особистісних потреб кожного окремого здобувача вищої освіти. Зрештою, А. Пуні формує три групи потреб, з яких, власне, впливає мотивація до фізичної культури [6]:

- «потреба в русі»;
- «потреба у виконанні своїх обов'язків студента»;

- «потреба в спортивній діяльності».

Як наслідок, педагогічна діяльність викладача фізичного виховання буде ефективною лише у тому випадку, коли він здатний комплексно впливати на особистість студента, виходячи з вищезазначених трьох груп потреб. Водночас, варто додати, що роль педагога з фізичного виховання полягає не лише в допомозі аналізу цілей студента, але й в подоланні певних факторів, що стають на заваді. До прикладу, можемо виокремити такі чинники як шкідливі звички, відсутність контролю за власних харчуванням, ненормований режим роботи та відпочинку тощо.

Отож, завдяки опрацюванню теоретичної бази з метою тлумачення поняття «мотивація», вдалося охарактеризувати стимулювання як метод задоволення потреб, внаслідок чого було проведено емпіричне дослідження. Суть цього дослідження полягала у визначенні вихідного рівня мотивації 325 студентів першого та другого курсів до занять з фізичного виховання за допомогою методу опитування. Зрештою, були отримані такі результати (рис. 2):

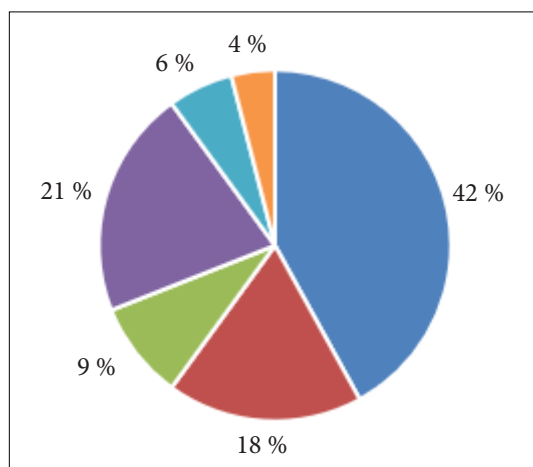


Рисунок 2. Результати опитування вихідного рівня мотивації студентів до занять фізичною культурою (у %)

Відповідно, 42 % опитаних студентів вбачають мотивацію до побудови особистості спеціаліста завдяки заняттям з фізичної культури саме в оздоровчому ефекті. 18 % здобувачів вищої освіти зазначили, що фізична культура необхідна їм для досягнення естетичного задоволення як від занять, так і від результату візуального сприйняття власного тіла. Водночас, 9 % опитуваних мають потребу в підтримці фізичної форми задля здійснення професійної діяльності. 21 % студентів відвідують заняття з фізичної культури лише для здачі заліку,

який передбачений програмою курсу. Зрештою, 6 % здобувачів вищої освіти займаються фізичною культурою для підтримання «статусності», а 4 % опитуваних не визначилися з відповіддю. Як бачимо, близько половини загальної кількості студентів першого та другого курсів сприймають заняття з фізичного виховання як метод оздоровлення, що свідчить про усвідомлене сприйняття та задоволення власних потреб. Заразом, помітна й значна кількість студентів, що відвідують заняття задля «оцінки», що дає змогу стверджувати про

певну відсутність свідомої мотивації. Відповідно до отриманих результатів опитування було виокремлено основні напрями мотивів, що базуються на задоволенні потреб студентів, зокрема: оздоровчий

напрямы, естетичний напрямы, професійно-орієнтований напрямы, адміністративно-обов'язковий напрямы, а також статусний напрямы (рис. 3).

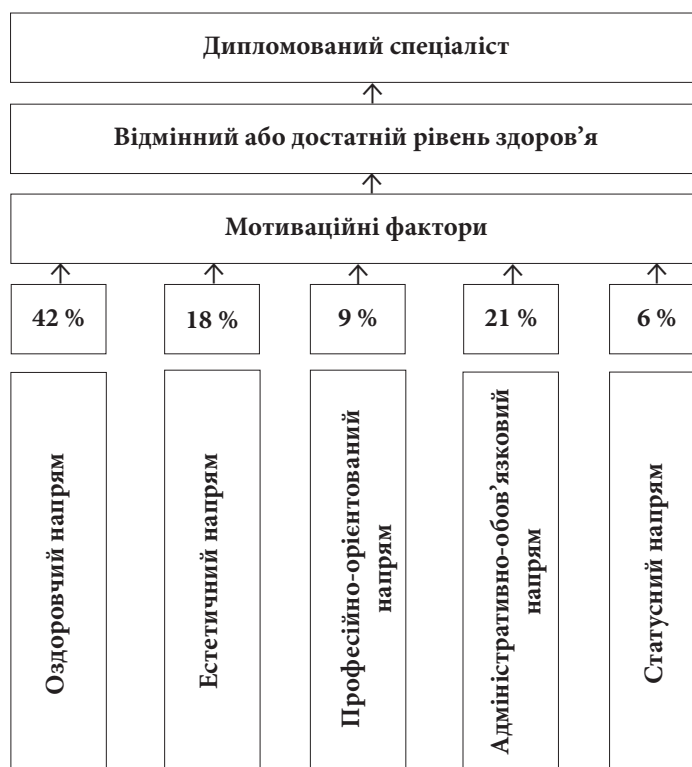


Рисунок 3. Схема формування майбутнього спеціаліста на основі мотиваційних факторів

Як бачимо, мотиваційні фактори до занять з фізичної культури сприяють підтриманню належного рівня здоров'я, що надалі впливає на професійну діяльність спеціаліста в цілому. Так чи інакше, мотивація носить тимчасовий характер, тому перед викладачем постає завдання регулярного оновлення методів викладання та ведення своєї професійної діяльності. На прикладі професійної діяльності педагогів з фізичного виховання Університету митної справи та фінансів можливо розглянути методи підтримання та вдосконалення вихідного рівня мотивації до занять фізичною культурою в студентів протягом усього навчання. Насамперед, варто зазначити, що в університеті запроваджена модульна система засвоєння фізичних навичок з декількох видів спорту. Під час практичних занять викладачі вдало поєднують різні ігрові види спорту, такі як волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон тощо, з розвитком якостей у загальній фізичній підготовці, «самозахисту без зброї», «вогневої підготовки» та «плавання». У такий спосіб студентам надається змога задоволення одразу двох потреб за ієрархією А. Маслоу, тобто потреби приналежності до колективу та потреби

визнання з боку колег. Крім того, викладачі застосовують методи бесіди та тестування, завдяки чому визначається рівень мотивації студента, формується алгоритм занять та усвідомлення необхідності підтримання достатнього рівня власного здоров'я. З метою заохочення студентів до участі в університетських змаганнях використовується «бальна» система. Варто зазначити, що висвітлення результатів змагань через ЗМІ виступає справді потужним мотиваційним фактором серед студентів.

Звертаючись до зарубіжних педагогічних практик мотивування студентів до занять з фізичної культури, доречно звернути увагу на авторитет і «статус» викладача. Так, С. Лі та Л. Чен стверджують, що саме поведінка та трансляція поглядів педагога стають одним із ключових стимулів до фізичного самовиховання [14]. Відповідно збільшення комунікації між викладачем з фізичної культури та студентами сприятиме формуванню нових ціннісних категорій, і, як наслідок, усвідомлення важливості фізичного розвитку. Іспанські дослідники Р. Рамос та Н. Гомез дослідили, що психологічний клімат під час занять з фізичної культури здійснює значний

вплив на мотиваційний фактор студентів [15]. Зрештою, викладачам необхідно надавати більше автономії та права вибору студентам, що дає змогу задовольнити їхні психологічні потреби. Цікавим для дослідження є досвід науковців М. Папастержіо та П. Натсіс, які пропонують використання цифрових гаджетів, таких як планшети, під час занять фізичною культурою [16]. Дослідники стверджують, що індивідуальні фітнес-додатки на цифрових пристроях значно підвищують рівень зацікавленості та мотивації в учнів і студентів, зокрема. У такий спосіб студенти отримують як індивідуально розроблені програми для покращення свого фізичного стану, так і можливість інтерактивного проведення часу. Як бачимо, сучасні технології здатні не лише стояти на заваді фізичному розвитку особистості. За умови правильного їхнього застосування, викладач у змозі сформувавши не лише позитивний психологічний клімат під час занять, але й підвищити рівень внутрішньої мотивації кожного здобувача вищої освіти.

ВИСНОВКИ

Отже, в процесі дослідження було розглянуто поняття «мотивації» в контексті фізичного розвитку студентів. Насамперед, увага зосереджувалася на пошуку належного тлумачення поняття «мотивація» в історичній ретроспективі первинних теорій формування стимулювання, зокрема ієрархії потреб

А. Маслоу, з використанням науково-методичної літератури українських і зарубіжних науковців. На основі опрацьованої теоретичної бази було проведено емпіричне дослідження методом опитування задля визначення вихідного рівня мотивації студентів першого та другого курсів до занять з фізичної культури. Отримані результати дослідження дали змогу визначити основні напрями мотивів відповідно до особистісних потреб студентів, серед яких оздоровчий, естетичний, професійно-орієнтований, адміністративно-обов'язковий, а також статусний. Варто вказати, що близько 50 % загальної кількості студентів відвідують заняття з фізичної культури саме з оздоровчою метою. На прикладі досвіду педагогів з фізичного виховання Університету митної справи та фінансів було наведено ключові методи підвищення рівня мотивації в студентів, такі як використання «бальної» та модульної системи заохочень, поєднання гейміфікації з розвитком загальних фізичних якостей, бесіди та тестування тощо. Також було розглянуто сучасні підходи зарубіжних науковців до практики заохочення студентів до фізичної культури, а саме: збільшення комунікації педагог-студент, де педагог виступає як мотиватор і ментор, надання автономності студентам під час занять фізичною культурою, а також використання цифрових технологій задля підвищення рівня внутрішньої мотивації та самоконтролю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] Боднар І. Актуальні проблеми процесу фізичного виховання студентів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 3(9). С. 10–15.
- [2] Гончарова А.А. Організація самостійних занять з фізкультури студентами закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали регіональної наукової конференції* (м. Дніпро, 26 лист. 2020 р.). Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2020. С. 20–23.
- [3] Жушма М.А. Необхідність занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали регіональної наукової конференції* (м. Дніпро, 26 лист. 2020 р.). Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2020. С. 55–58.
- [4] Determinants of student's physical activity: A 12-month follow-up study in Ningxia province / W. Huang et al. *BMC Public Health*. 2021. Vol. 21, No. 1. Article number 512.
- [5] Платонов В.Н. Адаптація у спорті. Київ: Здоров'я, 1988. 215 с.
- [6] Пуни А.Ц. Очерки психології спорту. Москва: Фізкультура і спорт, 1959. 308 с.
- [7] Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 512 с.
- [8] Сопов В. Особенности саморегуляции в спортивной деятельности. *Рудиковские чтения: материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием* (г. Москва, 3–4 июня 2015 г.). Москва: РГУФКСМиТ, 2015. С. 146–149.
- [9] Колос О.А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. *XLIX Науково-технічна конференція Інституту соціально-гуманітарних наук: матеріали наукової конференції* (м. Вінниця, 18–29 травня 2020 р.). URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9738> (дата звернення: 15.04.2021).

- [10] Наговицин Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8(2). С. 293–298.
- [11] Мартын И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. *Universum: Психология и образование*. 2017. № 6(36). URL: [https://7universum.com/pdf/psy/6\(36\)/Martyn.pdf](https://7universum.com/pdf/psy/6(36)/Martyn.pdf) (дата звернення: 15.04.2021).
- [12] Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 478 с.
- [13] Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 544 с.
- [14] The behavior model of psychological contract between sports teachers and undergraduate students in China / S. Li et al. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*. 2021. Vol. 28. Article number 100300.
- [15] Ramos R.T., Gomez N.N. The influence of the teacher on the motivation, learning strategies, critical thinking and academic performance of high school students in physical education. *Psychology, Society and Education*. 2021. Vol. 11, No. 1. P. 137–150.
- [16] Introducing tablets and a mobile fitness application into primary school physical education / M. Papastergiou et al. *Education and Information Technologies*. 2021. Vol. 26, No. 1. P. 799–816.

REFERENCES

- [1] Bodnar, I. (2012). Topical problems of process of physical education students. *Physical Activity, Health and Sport*, 3(9), 10-15.
- [2] Honcharova, A.A. (2020). Organization of independent physical education by students of higher education institutions. In *Actual problems of physical education and sports in modern conditions: Materials of the regional scientific conference* (pp. 20-23). Dnipro: Oles Honchar Dnipro National University.
- [3] Zhushma, M.A. (2020). The importance of physical activity during the COVID-19 pandemic. In *Actual problems of physical education and sports in modern conditions: Materials of the regional scientific conference* (pp. 55-58). Dnipro: Oles Honchar Dnipro National University.
- [4] Huang, W., Shi, X., Wang, Y., Li, X., Gao, P., Lu, J., & Zhuang, J. (2021). Determinants of student's physical activity: A 12-month follow-up study in Ningxia province. *BMC Public Health*, 21(1), article number 512.
- [5] Platonov, V.N. (1988). *Adaptation in sports*. Kyiv: Zdorovia.
- [6] Puni, A.Ts. (1959). *Essays on the psychology of sports*. Moscow: Fizkultura i Sport.
- [7] Ilin, Ye.P. (2002). *Motivation and motives*. Saint Petersburg: Piter.
- [8] Sopov, V. (2015). Features of self-regulation in sports activities. In *Rudykovskye chtenyia: Materials of the scientific conference with international participation* (pp. 146-149). Moscow: SCOLIPE.
- [9] Kolos, O.A. (2020). Formation of motivation for physical culture and sports. In *XLIX Scientific and technical conference of the Institute of social sciences and humanities: Materials of the scientific conference*. Retrieved from <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9738>.
- [10] Nagovitsyn, R.S. (2011). The students' motivation to physical training in a higher institution. *Fundamental Research*, 8(2), 293-298.
- [11] Martyn, I. (2017). Formation of motivation to lessons by physical culture and sports in students. *Universum: Psychology and Education*, 6(36). Retrieved from [https://7universum.com/pdf/psy/6\(36\)/Martyn.pdf](https://7universum.com/pdf/psy/6(36)/Martyn.pdf).
- [12] Maslow, A. (1999). *Motivation and personality*. Saint Petersburg: Yevraziia.
- [13] Kunitsyna, V.N., Kazarinova, N.V., & Poholsha, V.M. (2001). *Interpersonal communication*. Saint Petersburg: Piter.
- [14] Li, S., Chen, L., Wu, Q., Xin, S., & Chen, Z. (2021). The behavior model of psychological contract between sports teachers and undergraduate students in China. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 28, article number 100300.
- [15] Ramos, R.T., & Gomez, N.N. (2021). The influence of the teacher on the motivation, learning strategies, critical thinking and academic performance of high school students in physical education. *Psychology, Society and Education*, 11(1), 137-150.
- [16] Papastergiou, M., Natsis, P., Vernadakis, N., & Antoniou, P. (2021). Introducing tablets and a mobile fitness application into primary school physical education. *Education and Information Technologies*, 26(1), 799-816.