

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

На правах рукопису

БОГДАШЕНКО ДМИТРО АНТОНОВИЧ

**ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА СПОРТОМ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
**ІНДИКА СВІТЛАНА
ЯРОСЛАВІВНА,**
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № ____
засідання кафедри фітнесу та циклічних
видів спорту
від _____ 2025 р.
Завідувач кафедри
доц. Індика С. Я. _____

АНОТАЦІЯ

Богдашенко Д. А. Особливості мотивації студентів до занять фізичними вправами та спортом у процесі фізичного виховання. Магістерська робота присвячена дослідженню фізичного здоров'я, психоемоційного стану та мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом у закладах вищої освіти. Актуальність теми зумовлена зниженням рівня рухової активності студентської молоді, погіршенням показників фізичного й психічного здоров'я та зменшенням інтересу до занять з фізичного виховання у процесі навчання. Метою дослідження є вивчення особливостей мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом у взаємозв'язку з показниками фізичного здоров'я, функціонального та психоемоційного стану організму. У роботі використано аналіз науково-методичної літератури, педагогічні та психодіагностичні методи, функціональні проби, анкетування і методи математичної статистики. Результати дослідження свідчать про недостатній рівень фізичного здоров'я та функціональних резервів організму значної частини студентів, а також негативну динаміку психоемоційного стану в процесі навчання, більш виражену на старших курсах. Виявлено тенденцію до зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом від курсу до курсу. Установлено взаємозв'язок між рівнем мотивації, фізичним станом і психоемоційним благополуччям студентів. Практичне значення роботи полягає в обґрунтуванні напрямів удосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти з метою підвищення рухової активності та формування здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання; студенти закладів вищої освіти; мотивація до фізичної активності; фізичне здоров'я; психоемоційний стан; здоровий спосіб життя

ANNOTATION

Bogdashenko D. A. Characteristics of Students' Motivation for Physical Exercise and Sports Participation in the Physical Education Process. The master's thesis is devoted to the study of physical health, psycho-emotional state, and students' motivation to engage in physical culture and sports in higher education institutions. The relevance of the topic is обусловлена a decrease in the level of physical activity among student youth, deterioration of physical and mental health indicators, and a decline in interest in physical education classes during the learning process. The aim of the study is to examine the characteristics of students' motivation to engage in physical culture and sports in relation to indicators of physical health, functional status, and the psycho-emotional state of the body. The research employed analysis of scientific and methodological literature, pedagogical and psychodiagnostic methods, functional tests, questionnaires, and methods of mathematical statistics. The results of the study indicate an insufficient level of physical health and functional reserves in a significant proportion of students, as well as negative dynamics of the psycho-emotional state during the learning process, more pronounced in senior years of study. A tendency toward a decrease in motivation to engage in physical culture and sports from year to year was identified. A relationship was established between the level of motivation, physical condition, and students' psycho-emotional well-being. The practical significance of the study lies in substantiating directions for improving the organization of physical education in higher education institutions with the aim of increasing physical activity and promoting a healthy lifestyle.

Keywords: physical education; students of higher education institutions; motivation for physical activity; physical health; psycho-emotional state; healthy lifestyle.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗВО ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ.....	8
1.1. Нормативно-концептуальні основи організації фізичного виховання студентів.....	8
1.2. Стан здоров'я студентської молоді в умовах навчання у закладі вищої освіти.....	11
1.3. Мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом у системі фізичного виховання ЗВО.....	13
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження.....	20
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....	25
3.1. Показники фізичного здоров'я та функціонального стану організму студентів у процесі навчання.....	26
3.2. Особливості психоемоційного стану студентів різних курсів навчання.....	32
3.3. Особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом	35
3.4. Напрями та педагогічні умови підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.....	45
Висновки до розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	50
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	63

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти.

ЗСЖ – здоровий спосіб життя.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

НТР – науково-технічна революція.

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка.

САН – методика визначення емоційного стану.

ФК – фізична культура.

ФКіС – фізична культура і спорт.

ЦНС – центральна нервова система.

ВСТУП

Актуальність теми. Одним із пріоритетних напрямів державної освітньої політики є збереження та зміцнення здоров'я населення, зокрема формування фізично розвиненої та працездатної молоді. Сучасні умови навчання характеризуються значними розумовими та інформаційними навантаженнями, зниженням рівня рухової активності, порушеннями режиму харчування, що негативно позначається на функціональному стані організму молодих людей. Унаслідок цього у студентської молоді все частіше спостерігаються порушення з боку зорового аналізатора, серцево-судинної та дихальної систем, збої обміну речовин, зниження імунної резистентності, що в цілому призводить до погіршення показників здоров'я. Зазначені обставини зумовлюють об'єктивну необхідність удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України [7; 11; 13; 35; 49].

Результати наукових досліджень свідчать, що чинна організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах не забезпечує належного рівня розвитку фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, формування мотивації та професійно значущих психофізіологічних якостей у значної частини студентів. Як наслідок, знижується інтерес молоді до систематичних занять фізичними вправами та спортом [18; 24; 36; 39].

Негативні тенденції у сфері фізичного стану студентства зумовлені низкою об'єктивних чинників. Зокрема, спостерігається стає погіршення рівня здоров'я абітурієнтів і студентів, зростає кількість осіб, віднесених до спеціальних медичних груп. За даними науковців, близько 90 % молоді мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, а понад половина характеризується недостатнім рівнем фізичної підготовленості [20; 21]. Водночас у більшості студентів не сформована внутрішня потреба у збереженні власного здоров'я та регулярній руховій активності, що проявляється у формальному або байдужому ставленні до обов'язкових занять з фізичного виховання [9; 22; 26; 30].

Фізичне виховання та масовий спорт обґрунтовано розглядаються як важливі складові всебічного розвитку особистості студентської молоді, ефективний засіб профілактики захворювань, підготовки до майбутньої професійної діяльності, забезпечення високої працездатності та організації активного дозвілля. У цьому контексті дискусійними залишаються окремі підходи до викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти, зокрема надання йому вибіркового статусу або відсутність підсумкового контролю [12; 14; 19], що фактично знижує його значущість у структурі освітнього процесу.

Прихильники таких підходів зазвичай апелюють до зарубіжного досвіду, де фізичне виховання не завжди інтегроване до навчальних планів університетів. Водночас не враховуються національні особливості організації освітнього процесу, соціально-економічні умови, рівень сформованості культури здорового способу життя та специфіка професійної підготовки майбутніх фахівців в Україні. Саме необхідність використання фізичного виховання як важливого чинника професійного становлення студентської молоді зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом на різних етапах професійного навчання у закладі вищої освіти та обґрунтувати напрями її підвищення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити науково-методичні підходи до організації фізичного виховання студентів за даними літературних джерел.
2. Оцінити показники фізичного здоров'я та функціонального стану організму студентів у процесі навчання.
3. Виявити особливості мотиваційної сфери студентів щодо занять фізичною культурою і спортом.
4. Обґрунтувати та розробити практичні рекомендації, спрямовані на підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів у закладі

вищої освіти

Предмет дослідження – особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом та чинники, що визначають рівень їх фізичної активності

Методи дослідження. Для рішення поставлених завдань дослідження використовувались: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. На підставі проведеного дослідження мотивації студентів факультету інформаційних технологій та математики до занять фізичною культурою та спортом, показників психічних станів у студентів різних курсів розроблено практичні рекомендації з організації спортивно-оздоровчої і професійно-спрямованої діяльності фізичного виховання з метою їх використання при плануванні і організації учбового процесу з фізичного виховання студентів у ЗВО.

Апробація результатів та публікації. Основні положення дослідження було представлено на VIII Регіональній науково-практичній студентській конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я людини» (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 12 грудня 2025 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 65 сторінках тексту, ілюстрована 14 рисунками та 7 таблицями, бібліографічний покажчик вміщує 55 джерел.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗВО ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ

1.1. Нормативно-концептуальні основи організації фізичного виховання студентів

Нормативно-правове забезпечення системи фізичного виховання студентської молоді в Україні формується на основі сукупності законодавчих і підзаконних актів, які визначають засади функціонування фізичної культури і спорту, регламентують освітній процес у закладах вищої освіти та встановлюють вимоги до збереження і зміцнення здоров'я молоді. За змістовим спрямуванням ці документи доцільно об'єднати у кілька взаємопов'язаних груп: акти, що визначають загальнодержавні засади розвитку фізичної культури і спорту; нормативні документи, які безпосередньо регулюють фізичне виховання у закладах вищої освіти; акти, що стосуються окремих аспектів фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; а також законодавство, яке визначає функціонування системи освіти в цілому [22; 29; 30; 38; 46].

Методологічною основою формування державної політики у сфері фізичного виховання в системі освіти є «Концепція фізичного виховання в системі освіти України» (1997 р.), яка визначає стратегічні напрями розвитку фізичного виховання на етапі становлення національної освітньої системи. У документі окреслено ідеологічні та організаційно-педагогічні засади фізичного виховання, визначено його об'єкт, принципи, програмно-нормативне, науково-методичне, кадрове, матеріально-технічне й фінансове забезпечення. Концепція ґрунтується на положеннях Конституції України та чинних законів у сфері освіти і фізичної культури [30].

Водночас сучасна система фізичного виховання студентів функціонує в умовах оновленого законодавчого поля. Базовим нормативним актом, який

регламентує діяльність закладів вищої освіти, є Закон України «Про освіту», що визначає здоров'язбережувальну спрямованість освітнього процесу, орієнтацію на всебічний розвиток особистості та формування ключових компетентностей, зокрема здатності до ведення здорового способу життя. Положення цього Закону створюють правові умови для інтеграції фізичного виховання у систему професійної підготовки майбутніх фахівців [44].

Важливу роль у нормативному забезпеченні фізичного виховання відіграє Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає фізичне виховання як складову державної політики у сфері розвитку фізичної культури, масового спорту та оздоровчої рухової активності населення. У законі наголошується на відповідальності закладів освіти за створення умов для фізичного розвитку молоді та формування у неї мотивації до регулярних занять фізичними вправами [45].

Відповідно до чинних нормативних документів, фізичне виховання є обов'язковою складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти незалежно від форм власності. Об'єктом фізичного виховання є студенти всіх рівнів акредитації, при цьому особлива увага приділяється особам з відхиленнями у стані здоров'я, студентам спеціальних медичних груп, а також тим, хто перебуває в умовах підвищених соціальних чи екологічних ризиків.

Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти має базуватися на принципах особистісно орієнтованого та індивідуального підходів, пріоритету оздоровчої спрямованості, безперервності фізичного вдосконалення, варіативності форм і засобів рухової активності та урахування регіональних особливостей. Реалізація цих принципів здійснюється через навчальну дисципліну «Фізичне виховання», заняття у спортивних секціях і відділеннях, а також позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заходи.

Фізичне виховання студентської молоді реалізується відповідно до типових і робочих навчальних програм, які розробляються закладами вищої освіти з урахуванням державних вимог та нормативів оцінювання фізичної

підготовленості населення України. Ці нормативи виступають критеріями ефективності та якості фізичного виховання і дозволяють здійснювати об'єктивний контроль за рівнем фізичного розвитку студентів.

Важливою складовою системи фізичного виховання є її наукове забезпечення. Сучасні наукові дослідження спрямовані на удосконалення програмно-нормативної бази фізичного виховання, розробку інноваційних форм і методів рухової активності, а також урахування впливу несприятливих соціально-економічних та екологічних чинників на стан здоров'я студентської молоді.

Ефективність системи фізичного виховання у закладах вищої освіти значною мірою залежить від рівня кадрового, матеріально-технічного та фінансового забезпечення. Проведення навчальних занять здійснюють фахівці з відповідною професійною підготовкою у сфері фізичної культури і спорту. Матеріально-технічна база повинна включати сучасні спортивні споруди, обладнання та інвентар, що відповідають вимогам безпеки та забезпечують реалізацію оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Фінансування системи фізичного виховання студентів здійснюється за рахунок державного, регіонального та місцевого бюджетів у межах чинного законодавства [22; 29; 30; 38; 45].

Таким чином, нормативно-правова база фізичного виховання студентської молоді в Україні поєднує положення базових концептуальних документів і чинних законодавчих актів, що створює правові умови для формування у студентів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, збереження та зміцнення їхнього здоров'я і підготовки до активної професійної діяльності.

1.2. Стан здоров'я студентської молоді в умовах навчання у закладі вищої освіти

Результати численних наукових досліджень свідчать про стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я студентської молоді, яка навчається у закладах вищої освіти. Значна частка студентів характеризується наявністю функціональних відхилень, надлишкової маси тіла, зниженого рівня фізичної підготовленості, підвищеної захворюваності, порушень постави, захворювань опорно-рухового апарату, зорового аналізатора та нервово-психічних розладів [20].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 2020 році загальний рівень захворюваності серед студентів становив понад 560 випадків на 1000 осіб, при цьому на диспансерному обліку перебувало понад 200 студентів на кожну тисячу. Встановлено, що майже 90 % студентської молоді мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, що свідчить про недостатню ефективність чинних соціально-гігієнічних умов життєдіяльності та навчального процесу щодо збереження здоров'я студентів [10; 36].

Одним із показників несприятливого стану здоров'я студентів є зростання чисельності осіб, віднесених до спеціальних медичних груп з фізичного виховання. За результатами досліджень, у технічних закладах вищої освіти частка таких студентів коливається в межах 15–20 %, тоді як у творчих закладах цей показник перевищує 30 % [10].

Науковці наголошують, що негативні тенденції у стані здоров'я студентської молоді мають витoki ще на етапі шкільного навчання та періоду вступу до закладів вищої освіти. Так, аналіз динаміки захворюваності юнаків упродовж 2013–2021 років засвідчив зростання загальної кількості захворювань у 1,6 раза, а рівня поширеності – майже у 1,7 раза, що зумовлює накопичення проблем зі здоров'ям у студентському віці [13].

Структура захворюваності студентів упродовж останніх років формується переважно за рахунок хвороб органів дихання, захворювань шкіри та

підшкірної клітковини, травм і отруєнь, патологій опорно-рухового апарату, сечостатевої системи та органів травлення [48]. Така структура захворюваності відображає вплив способу життя, умов навчання та недостатнього рівня рухової активності.

До провідних факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань у студентської молоді належать нераціональне харчування, гіподинамія, хронічний психоемоційний стрес, несприятливі умови проживання. Водночас серед чинників, що підвищують ризик нервово-психічних порушень, важливе місце посідають соціальні проблеми, зокрема сімейні конфлікти, неповні сім'ї, негативні поведінкові моделі у близькому оточенні.

Особливістю навчальної діяльності студентів є тривале перебування у положенні «сидячи», що зумовлює розвиток функціональних порушень з боку різних органів і систем. У осіб, зайнятих розумовою працею, відбуваються дегенеративні зміни в опорно-руховому апараті, серцево-судинній та травній системах, порушується венозний кровообіг, знижується еластичність м'язової і судинної тканини, що сприяє розвитку хронічних захворювань [48].

Як зазначає Л. П. Пилипей [41], тривале статичне навантаження у положенні «сидячи» призводить до перевтоми м'язів спини, зниження їх тону та поступового розтягнення, що негативно впливає на стан хребта і внутрішніх органів. Поверхнєве дихання, характерне для сидячої пози, сприяє застійним явищам у кровоносній системі, що додатково ускладнює функціонування організму.

Тривале перебування у сидячому положенні негативно позначається і на розумовій працездатності студентів, знижуючи ефективність навчальної діяльності. Обмеження рухливості хребта і грудної клітки призводить до зниження гнучкості та появи функціональних порушень опорно-рухового апарату [2].

Дослідження також фіксують зростання частоти нервово-психічних розладів і захворювань серцево-судинної системи серед осіб з низьким рівнем

рухової активності. У таких студентів спостерігається зниження емоційної стійкості, погіршення уваги, пам'яті та мислення. Недостатня рухова активність спричиняє детренованість організму та порушення регіонального кровообігу [6; 25].

Суттєвим чинником зниження рухової активності студентів є широке використання комп'ютерних технологій у навчальному процесі, що зумовлює тривалу роботу за комп'ютером. Це, у свою чергу, призводить до перенапруження зорового аналізатора, головного болю, зниження імунної реактивності організму та формування хронічної втоми [25; 28; 47].

Навчальна діяльність студентів у цілому має виражений гіпокінетичний і гіподинамічний характер. Гіпокінезія та гіподинамія супроводжуються зниженням енерговитрат, порушенням м'язового обміну, зменшенням м'язової маси, погіршенням функціонального стану серцево-судинної системи та зниженням загальної працездатності. Тривала гіподинамія є передумовою розвитку остеопорозу, зниження міцності кісткової тканини та виникнення серйозних соматичних порушень [15; 33; 40].

Отже, сучасний стан здоров'я студентської молоді характеризується наявністю комплексу несприятливих змін, зумовлених особливостями навчальної діяльності, способом життя та низьким рівнем рухової активності. Це обґрунтовує необхідність удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням оздоровчої спрямованості та мотиваційних чинників.

1.3. Мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом у системі фізичного виховання ЗВО

Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді неможливе без урахування мотиваційної складової, оскільки саме мотивація визначає регулярність участі студентів у заняттях, рівень залученості, готовність докладати зусиль, а також перенесення рухової активності за межі

навчальної дисципліни у повсякденне життя. У сучасних умовах формування здорового способу життя ускладнюється впливом навчальних перевантажень, інформаційного стресу, малорухомого режиму, цифровізації освітнього процесу та зміни соціального середовища, що негативно позначається на фізичному й психоемоційному стані студентської молоді [7]. За таких обставин провідним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти стає не лише розвиток фізичних якостей, а й формування внутрішньої готовності студентів підтримувати власне здоров'я та працездатність завдяки систематичній руховій активності.

В умовах гуманізації освіти акцент зміщується на розвиток особистості, її потреб і цінностей, тому результативність упровадження здоров'язбережувальних практик значною мірою залежить від того, наскільки навчальне середовище стимулює мотивацію студентів до занять фізичною культурою. Особливо актуальним це є для студентів, які перебувають у ситуації соціальної нестабільності та змушені адаптуватися до нових умов життя, навчання і міжособистісної взаємодії [8]. У такому контексті мотивація виступає ключовим механізмом залучення молоді до здорового способу життя.

Фізична культура є важливим чинником формування здоров'язбережувальної поведінки майбутніх фахівців. Проте участь студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності не виникає автоматично, а потребує усвідомлення цінності здоров'я, розуміння користі рухової активності та наявності особистісно значущих мотивів. У психолого-педагогічній літературі мотив розглядається як складне психічне утворення, що формується під впливом потреб і спрямовує діяльність особистості. Для практики фізичного виховання важливо враховувати, що мотиви занять можуть бути як загальними (бажання займатися фізичною культурою в цілому), так і конкретними (інтерес до певного виду спорту або окремих фізичних вправ), причому обидва типи мотивів можуть співіснувати й взаємодіяти.

Мотивація студентів до рухової активності є одним із центральних чинників навчально-виховного процесу у ЗВО, оскільки визначає ставлення до дисципліни «Фізичне виховання», рівень відвідування занять, ініціативність і готовність до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. На сучасному етапі розвитку вищої освіти перед викладачами фізичного виховання постає завдання добору таких форм і засобів навчання, які не лише забезпечують досягнення програмних результатів, а й створюють позитивний емоційний досвід, що підтримує інтерес і внутрішню мотивацію студентів [3]. Фізичне виховання у ЗВО, з одного боку, виступає як фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – як складова підготовки гармонійно розвиненого фахівця з високим рівнем здоров'я та працездатності [8]. Відповідно, метою занять є підтримка фізичної підготовленості студентів, профілактика негативних чинників навчального процесу, формування навичок використання засобів фізичної культури у праці та відпочинку, а також розвиток загальної й професійної культури [4; 5; 6; 19]. Водночас низький рівень мотивації студентів істотно ускладнює реалізацію зазначених завдань.

Зниження мотивації до занять фізичним вихованням часто посилюється об'єктивними обставинами студентського життя: високими психоемоційними та розумовими навантаженнями, необхідністю адаптації до нового соціального середовища, змінами режиму дня та способу життя. Унаслідок цього зростає ризик виникнення медичних і соціально-психологічних проблем, що негативно впливають як на здоров'я, так і на навчальну успішність студентів. За таких умов мотиваційна підтримка у межах занять з фізичного виховання має ґрунтуватися не лише на інформуванні про користь фізичних вправ, а й на формуванні ціннісного ставлення до здоров'я, розвитку саморегуляції та переживанні особистого успіху в процесі занять.

Важливим компонентом мотиваційної сфери є система ціннісних орієнтацій, яка формується впродовж тривалого періоду соціалізації особистості та визначає життєві пріоритети студентської молоді. Саме тому

одним із актуальних завдань фізичного виховання у ЗВО є формування потреби у фізичному самовдосконаленні, підтримка інтересу до рухової активності та створення умов, за яких заняття сприйматимуться не як формальний обов'язок, а як ресурс для підтримки самопочуття, працездатності та психологічного розвантаження [11; 14; 35]. Практика показує, що отримуючи під час занять інформацію про руховий режим і вплив фізичних вправ на організм, студенти по-різному її осмислюють, що відображається у якості виконання вправ і рівні залученості до занять.

Проблема формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом широко представлена у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, які підкреслюють її багатогранність і залежність від соціальних, педагогічних та організаційних чинників. Дослідження свідчать, що інтерес до занять фізичним вихованням має тенденцію до зниження впродовж років навчання у ЗВО: найбільш позитивне ставлення до занять характерне для студентів молодших курсів, тоді як у старшокурсників воно поступово зменшується [1]. Це вказує на необхідність удосконалення змісту та організації занять з урахуванням вікових і професійних особливостей студентів.

У наукових працях також відзначаються статеві відмінності мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Для студентів чоловічої статі більш характерними є орієнтація на досягнення, змагальність та удосконалення фізичної форми, тоді як у студенток частіше домінують пізнавальні мотиви, орієнтація на самопочуття, корекцію маси тіла та опанування рухових умінь [3; 4; 5; 51]. Водночас стабільним для обох статей залишається мотив зміцнення здоров'я, а також рекреаційні мотиви, пов'язані зі спілкуванням і активним відпочинком.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку педагогічних умов, що сприяють формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою: підвищення поінформованості студентів про функціонування організму та роль рухової активності; зв'язок змісту занять із життєвими

потребами й майбутньою професійною діяльністю; урахування індивідуальних інтересів і нахилів; позитивне емоційне підкріплення; можливість самоконтролю й самовдосконалення; використання різноманітних стимулів і підтримка потреби у спілкуванні [36]. Натомість мотивацію послаблюють одноманітність занять, низька педагогічна майстерність, відсутність зворотного зв'язку та домінування формальних або каральних методів впливу [6; 11].

Аналіз стану здоров'я студентської молоді, представлений у попередньому підрозділі, дозволяє розглядати зниження фізичного та психоемоційного благополуччя як наслідок взаємодії зовнішніх умов навчання та внутрішніх регуляторів поведінки. У причинно-наслідковому аспекті недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою виступає одним із ключових механізмів, що опосередковує негативний вплив навчальних навантажень і малорухомого способу життя на стан здоров'я студентів. Відсутність внутрішньої зацікавленості у фізичній активності призводить до формального ставлення до занять, обмеження рухової активності поза аудиторією та поглиблення проявів гіподинамії. У свою чергу, погіршення стану здоров'я ще більше знижує мотивацію до рухової діяльності, формуючи замкнене коло негативних змін.

Водночас сформована позитивна мотивація здатна виконувати компенсаторну функцію, частково нейтралізуючи негативні наслідки інтенсивної розумової праці та малорухомого режиму. За наявності ціннісного ставлення до здоров'я студенти частіше виявляють активну позицію щодо участі у заняттях, демонструють ініціативу у виборі форм рухової активності та переносять набуті навички у повсякденну життєдіяльність. Таким чином, мотивація виступає регулятором поведінки, який визначає не лише ефективність фізичного виховання, а й довгострокові стратегії збереження та зміцнення здоров'я.

З огляду на це, мотиваційну сферу студентської молоді доцільно розглядати у тісному взаємозв'язку з показниками фізичного здоров'я та

функціонального стану організму, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її вивчення. Такий підхід потребує використання системи методів дослідження, спрямованих на оцінку рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичною культурою і спортом, що й визначає зміст і структуру подальшого розділу роботи.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз наукових джерел і нормативно-правових документів засвідчив, що фізичне виховання студентської молоді у закладах вищої освіти є складною багатокомпонентною педагогічною системою, яка виконує важливі освітні, оздоровчі та виховні функції. Її організація ґрунтується на поєднанні базових концептуальних положень і чинного законодавства у сфері освіти, фізичної культури та спорту, що визначають пріоритет здоров'язбережувальної спрямованості навчального процесу.

Аналіз сучасного стану здоров'я студентів свідчить про наявність стійких негативних тенденцій, зумовлених особливостями навчальної діяльності у закладах вищої освіти, зростанням розумових і психоемоційних навантажень, малорухомим способом життя та впливом цифровізації освітнього процесу. Поширеність гіподинамії, функціональних відхилень, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності обґрунтовує необхідність удосконалення системи фізичного виховання з урахуванням індивідуальних і соціально-психологічних особливостей студентської молоді.

Установлено, що мотивація до занять фізичною культурою і спортом є одним із ключових чинників ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти. Саме рівень сформованості мотиваційної сфери визначає ставлення студентів до занять, регулярність рухової активності та готовність інтегрувати фізичні вправи у повсякденний спосіб життя. Недостатня мотивація виступає суттєвою перешкодою для реалізації оздоровчого потенціалу фізичного виховання, тоді як її цілеспрямоване формування сприяє

підвищенню рухової активності, зміцненню здоров'я та адаптаційних можливостей організму.

Таким чином, фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти доцільно розглядати у взаємозв'язку нормативно-правових засад, реального стану здоров'я студентської молоді та мотиваційних чинників рухової активності. Зазначене зумовлює необхідність комплексного підходу до дослідження проблеми, що передбачає використання системи педагогічних, медико-біологічних і психодіагностичних методів, обґрунтування яких становить зміст наступного розділу роботи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

При проведенні дослідження ми керувалися сучасними вимогами, які висуваються до методів, дібраних відповідно до мети й завдань дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи:

- теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел;
- соціологічні методи;
- психологічні методи;
- фізіологічні методи;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури дозволив вивчити питання, відповідно різних напрямків організації й проведення різних форм фізичного виховання студентів.

Основна увага приділялась наступним питанням: вимоги професійної діяльності до фізичної підготовки й розвитку психофізіологічних якостей фахівців, вивчення відношення студентів до занять фізичним вихованням і спортом, вивчення особливостей організації змісту й проведення занять з фізичного виховання з професійно-прикладною спрямованістю; пошук методичних підходів, що дозволяють розвивати потребу до систематичних занять фізичними вправами і спортом; вивчення ефективності впливу занять різними видами спорту на розвиток важливих для діяльності психофізіологічних якостей. Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури були використані в дипломній роботі для визначення і формулювання цілі й завдань дослідження, для конкретизації методів дослідження.

Соціологічні методи. Були використані методи опитування: бесіда і анкетування. Розроблено анкету для студентів (додаток А).

Анкетування проводилося згідно з основними положеннями й вимогами до соціологічного дослідження. Анкетування студентів проводилось з метою визначення їх відношення до проблем організації фізичного виховання і самостійним заняттям фізичними вправами й спортом; виявлення позитивних і негативних сторін навчально-виховного й тренувального процесу; оцінки ефективності фізичного виховання, його розділів і форм; інтересів студентів до розвитку фізичних якостей і рухових навичок, а також їх думка щодо удосконалення спортивно-масової роботи тощо. Всього анкета включала 18 питань.

Метод бесіди використовувався для знайомства зі студентами, вивчення особи, виявлення сильних і слабких сторін в їх фізичній і спортивній підготовленості; для переконання студентів; для отримання інформації зворотного зв'язку по корекції організації і змісту фізичного виховання студентів.

Методи психодіагностики. Методика визначення емоційного стану особи (САН) на певний момент («Самопочуття-активність-настрій») (додаток Б).

За цією методикою, необхідно оцінити свій стан, відбираючи протилежні за змістом прикметники. На кожен з характеристик домінуючого емоційного стану (самопочуття, активність, настрій) у методиці міститься 10 пар прикметників. У шкалі необхідно було закреслити цифру, яка характеризує стан того, хто відповідав.

Фізіологічні методи досліджень. Для оцінки функціонального стану окремих систем організму та фізичного здоров'я студентів вимірювались показники в стані спокою: ЖЕЛ, ЧСС, АД, маса і довжина тіла, динамометрія кисті за загальноприйнятими методиками.

Для визначення реакції організму на стандартне навантаження проводилась проба Руф'є. Вимірювався пульс за 15 с у досліджуваного в положенні сидячи після 5хв відпочинку (ЧСС₁), потім студент виконував 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед за 45с і відразу сідав на стілець.

Підраховувався пульс за перші 15 с відпочинку (ЧСС_2), потім за останні 15с першої хвилини після навантаження (ЧСС_3). Індекс Руф'є розраховувався за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10} \quad (2.1)$$

Оцінка проводилась за наступними критеріями:

- < 3 – висока працездатність;
- 4 – 6 – добра працездатність;
- 7 – 9 – середня працездатність;
- 1 – 14 – задовільна працездатність;
- > 15 – погана працездатність.

Індекс Кваса розраховувався за формулою:

$$[\text{Індекс Кваса} = \frac{\text{ЧСС} \times 10}{\text{пульсовий тиск}}, \quad (2.2)$$

де ЧСС у спокої кількість $\times$ хв 1;

пульсовий тиск = $\text{АТ}_{\text{сист.}} - \text{АТ}_{\text{діаст.}}$

Індекс Кваса: в нормі дорівнює 16. Збільшення значення вказує на ослаблення діяльності серцево-судинної системи (ССС), а зменшення – на посилення.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я здійснювалась за табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я у чоловіків і жінок
(по Г.Л. Апанасенко, 1988)**

Показник	Чоловіки					Жінки				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Індекс маси тіла $\frac{\text{Маса тіла, кг}}{(\text{зріст, м}^2)}$	18,9 і менше (– 2)	19,0 – 20,0 (– 1)	20,1 – 25,0 (0)	25,1 – 28,0 (1)	28,1 и більше (2)	16,9 и менше (– 2)	17,0 – 18,6 (– 1)	18,1 – 23,8 (0)	23,9 – 26,0 (1)	26,1 и більше (2)

Продовження таблиці 2.1

ЖЕЛ с, мл, кг	≤ 50	51 – 55	56 – 60	61 – 65	≥ 66	≤ 40	41 – 45	46 – 50	51 – 56	> 56
маса тіла	(– 1)	(0)	(1)	(2)	(3)	(– 1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Динамометрія кисті....., %	≤ 60	61 – 65	66 – 70	71 – 80	> 80	≤ 40	41 – 50	51 – 55	56 – 60	≥ 61
маса тіла	(– 1)	(0)	(1)	(2)	(3)	(– 1)	(0)	(1)	(2)	(3)
ЧСС × АД _{сис.} 100	≥ 111	95 – 110	85 – 94	70 – 84	≤ 69	≥ 111	95 – 110	85 – 94	70 – 84	≤ 69
	(– 2)	(– 1)	(0)	(3)	(5)	(– 2)	(– 1)	(0)	(3)	(5)
Час, хв, відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с	≥ 3	2 – 3	1.30 – 1.59	1.00 – 1.29	≤ 59	≥ 3	2 – 3	1.30 – 1.59	1.00 – 1.29	≤ 59
	(– 2)	(1)	(3)	(5)	(7)	(– 2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка рівня здоров'я, сума балів	≤ 3	4 – 6	7 – 11	12 – 15	16 – 18	≤ 3	4 – 6	7 – 11	12 – 15	16 – 18

Примітка: у дужках – бали

Методи математичної статистики. Методи математичної статистики використовувалися з метою доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження. Використовувався одномірний статистичний аналіз з використанням метода середніх значень. Розраховувались наступні статистичні характеристики:

- середнє арифметичне – $\bar{X}$;
- середнє квадратичне відхилення – σ ;
- похибка репрезентивності – m ;
- критерій Стюдента – t .

Критерій Стюдента використовувався для порівняння абсолютних показників вибірок досліджуваних показників. При розрахунку достовірності розбіжностей досліджуваних показників використовувалася надійність рахунку $P = 0,95$.

Математична обробка даних здійснювалась з використанням стандартних пакетів програм для статистичної обробки даних наукових досліджень: Microsoft Excel 2000 та Statistica (версія 6.0.).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі факультету інформаційних технологій та математики Волинського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні брало участь 120 студентів I – IV курсів навчання (по 30 студентів кожного курсу, з них 15 хлопців і 15 дівчат).

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....

Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентської молоді, представлений у попередніх розділах роботи, засвідчив актуальність вивчення стану фізичного здоров'я, психоемоційного благополуччя та мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом у сучасних умовах навчання у закладах вищої освіти. Водночас ефективність системи фізичного виховання значною мірою визначається не лише нормативно-організаційними засадами, а й реальним рівнем фізичного стану та внутрішньої готовності студентів до систематичної рухової активності [9; 33; 46].

У цьому контексті особливої ваги набуває емпіричне дослідження, спрямоване на об'єктивну оцінку показників фізичного здоров'я і функціонального стану організму студентів, особливостей їх психоемоційного стану, а також мотиваційних чинників, що визначають ставлення до занять фізичним вихованням. Аналіз цих показників дозволяє виявити характерні тенденції змін фізичного та психічного стану студентської молоді у процесі навчання, а також встановити взаємозв'язок між рівнем мотивації та руховою активністю.

З огляду на це, у третьому розділі магістерської роботи подано результати комплексного аналізу стану фізичного здоров'я, функціональних можливостей організму, психоемоційного стану та мотивації студентів різних курсів навчання. Особлива увага приділяється виявленню динаміки зазначених показників у процесі навчання, а також визначенню особливостей мотиваційної сфери студентів як одного з ключових регуляторів їх фізкультурно-спортивної активності.

Отримані у ході дослідження результати створюють підґрунтя для узагальнення причин зниження рухової активності студентів, формального ставлення до занять фізичним вихованням і погіршення показників фізичного

та психоемоційного стану на старших курсах навчання. Це, у свою чергу, дозволяє обґрунтувати напрями та педагогічні умови підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, що розглядаються у завершальному підрозділі розділу.

Таким чином, зміст третього розділу спрямований на цілісне осмислення результатів емпіричного дослідження та формування науково обґрунтованих висновків щодо сучасного стану фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, що має важливе значення для подальшого вдосконалення його організації та підвищення мотиваційної залученості студентської молоді.

3.1. Показники фізичного здоров'я та функціонального стану організму студентів у процесі навчання

Встановлено, що стан функціональних систем організму, розвиток професійно важливих функцій і якостей людини, його реактивність прямо або посередньо впливає на рівень працездатності.

Відомо, що зміст, умови і особливості професійного навчання визначають характер функціонального стану організму студента і його фізичне здоров'я, ефективність і якість його діяльності [47].

З метою вивчення ефективності системи фізичного виховання в процесі навчання, впливу негативних факторів процесу навчання на організм студентів визначався рівень фізичного здоров'я за методикою Г.Л.Апанасенка, розраховувався індекс Руф'є і коефіцієнт витривалості (КВ). Індекс Руф'є і коефіцієнт витривалості розраховувались для уточнення характеристик фізичного здоров'я студентів, стану серцево-судинної системи і працездатності.

Згідно зі шкалою оцінки соматичного здоров'я індивіду, розробленої Г.Л. Апанасенко рівень здоров'я дівчат I – III курсів навчання оцінюється як «нижче середнього», а на IV курсі як «низький» (табл. 3.1), що підтверджує дані дослідження про стан показників здоров'я студентів вузів [20].

Таблиця 3.1

**Зміна показників рівня фізичного здоров'я у дівчат
в процесі навчання**

Курс навчання	Статистичні характеристики						
	$\bar{x}$ (бал)	σ	m	t (між курсами)			
				1	2	3	4
1	3,8	0,38	0,07		7,07	1,01	14,65
2	4,5	0,37	0,07			8,08	21,72
3	3,7	0,36	0,07				13,64
4	2,35	0,35	0,07				

Примітка. $t_{гр.} = 2$ при $P = 0,95$

Результати дослідження показали, що найбільш високий рівень фізичного здоров'я відмічено у дівчат на II курсі навчання.

У процесі навчання з II по III, IV курси у дівчат відмічено зниження рівня фізичного здоров'я. Достовірна різниця відзначається між показниками студенток I і II курсу, II і III, IV курсів ($p < 0,01$).

Аналіз результатів (табл. 3.2) показав, що згідно з градаціями рівня здоров'я за Апанасенко Г.Л., у юнаків на всіх курсах навчання оцінюється як «нижче середнього». Найбільш високі показники рівня здоров'я (5,97 балів) зафіксовано у юнаків на II курсі навчання, а найбільш низький (3,65 балів) зафіксовано у юнаків IV курсу.

Відмічається стійка тенденція до зниження показників фізичного здоров'я після II курсу. Достовірна різниця відмічається між показниками II і III, III і IV курсу.

Отримані дані свідчать про те, що:

- підвищується взаємозв'язок між суб'єктивним самопочуттям фізичного стану і об'єктивними показниками фізичного здоров'я у студентів I – IV курсів;
- відмічається загальна тенденція деякого підвищення індексу фізичного здоров'я з I до II курсу, і зниження цього показника на III – IV курсі, що може бути пов'язано з припиненням обов'язкових (навчальних) форм занять з

фізичного виховання на III курсі і перехід на факультативну (позанавчальну) форму занять;

- можливість розвитку соматичних захворювань у дівчат в процесі навчання вище, ніж у юнаків;
- система фізичного виховання студентів неспроможна в достатній мірі вирішити проблеми підвищення показників здоров'я студентів в процесі навчання у вузі.

Таблиця 3.2

**Зміна показників рівня фізичного здоров'я у юнаків
в процесі навчання**

Курс навчання	Статистичні характеристики						
	$\bar{x}$ (бал)	σ	m	t (між курсами)			
				1	2	3	4
1	5,81	0,57	0,11		1,03	7,64	14,59
2	5,97	0,57	0,11			8,72	15,68
3	4,68	0,55	0,1				7,36
4	3,65	0,55	0,1				

Примітка. t гр. = 2 при P = 0,95

Фізичне здоров'я характеризується функціональними показниками серцево-судинної системи та дихальної системи, як у спокої так і при виконанні стандартного навантаження. Функціональна система, яка є нейрофізіологічним утворенням, організує і регулює функціонування всіх органів людини, підпорядковуючи їх основному завданню діяльності. Разом із тим у всіх функціях організму, так або інакше, проявляються її властивості. Тому реєстрація, наприклад, пульсу, артеріального тиску, дихання, м'язової напруги тощо дає цінні відомості для розуміння психологічних особливостей діяльності і її нейрофізіологічних основ [5; 7]. Тимчасові характеристики дій людини, їх точність і важливість мають певний діапазон, який залежить від багатьох факторів і визначається умовами діяльності.

Змінюючи ці фактори, можна змінити в певних межах показники тих або інших фізіологічних і психічних функцій, а також їх сполучення в діяльності людини, а отже, і результат цієї діяльності.

З метою оцінки зміни фізичної працездатності та ефективності діяльності серцево-судинної системи студентів у процесі навчання вираховувався індекс Руф'є. Оцінка результатів вимірювання проводилась за наступними критеріями:

< 0 – відмінно;

1-5 – добре;

6-10 – задовільно;

11-15 – слабо;

> 15 – незадовільно.

Результати дослідження індексу Руф'є представлені в табл. 3.3–3.4.

Таблиця 3.3

**Зміна показників індексу Руф'є у дівчат
в процесі навчання**

Курс навчання	Статистичні характеристики						
	$\bar{x}$ (ум.од.)	σ	m	t (між курсами)			
				1	2	3	4
1	10,5	1,58	0,29		4,39	3,5	1,59
2	8,7	1,56	0,29			1,0	2,95
3	9,1	1,51	0,28				1,97
4	9,87	1,48	0,27				

Примітка. t гр. = 2 при P = 0,95

Показники індексу Руф'є у юнаків і дівчат всіх курсів навчання можна оцінити як задовільні. Достовірні зміни у досліджуємого показника в процесі навчання на II, III курсах порівняно з результатом I курсу як у юнаків, так і у дівчат $p < 0,05$ починаючи з II курсу, а на IV курсі показники повертаються майже до вихідного рівня.

Таблиця 3.4

**Зміна показників індексу Руф'є у юнаків
в процесі навчання**

Курс навчання	Статистичні характеристики						
	$\bar{x}$ (ум.од.)	σ	m	t (між курсами)			
				1	2	3	4
1	10,68	1,6	0,3		6,14	3,29	1,19
2	8,1	1,58	0,29			2,93	5,23
3	9,3	1,54	0,29				2,23
4	10,19	1,53	0,28				

Примітка. t гр. = 2 при P = 0,95

Як у дівчат, так і у юнаків найбільш низький результат досліджуваного показника зафіксовано на I курсі навчання. Для показників II і III курсів навчання (як у юнаків, так і у дівчат) характерним є покращення індексу працездатності, однак він залишається у межах «задовільного» рівня.

З метою оцінки рівня фізичної працездатності студентів і її динаміки в процесі навчання нами був використаний метод визначення коефіцієнта витривалості (КВ) за формулою Кваса [38].

Аналіз результатів дослідження (табл. 3.5, 3.6, рис. 3.1, 3.2) свідчить, що в період навчання на I і II курсах, як у юнаків, так і у дівчат відбувається певна якісна зміна досліджуваного показника, але зважаючи на незначну величину абсолютного приросту ($p > 0,05$), говорити про значне поліпшення рівня фізичної працездатності у студентів в процесі навчання не приходить.

Таблиця 3.5

**Зміна показників коефіцієнта витривалості у дівчат
в процесі навчання**

Курс навчання	Статистичні характеристики						
	$\bar{x}$ (ум.од.)	σ	m	t (між курсами)			
				1	2	3	4
1	18,48	2,77	0,51		0,63	0,62	0,58
2	18,03	2,7	0,5			0,03	0,07
3	18,05	2,56	0,47				0,05
4	18,08	2,55	0,47				

Примітка. $t_{гр.} = 2$ при $P = 0,95$

Показник коефіцієнта витривалості на III і IV курсах навчання порівняно з показниками II курсу (у дівчат і юнаків) має тенденцію до повернення до тих, що характерні для I курсу навчання. Вони якісно вищі, але достовірно не відрізняються від результатів I курсу ($p > 0,05$).

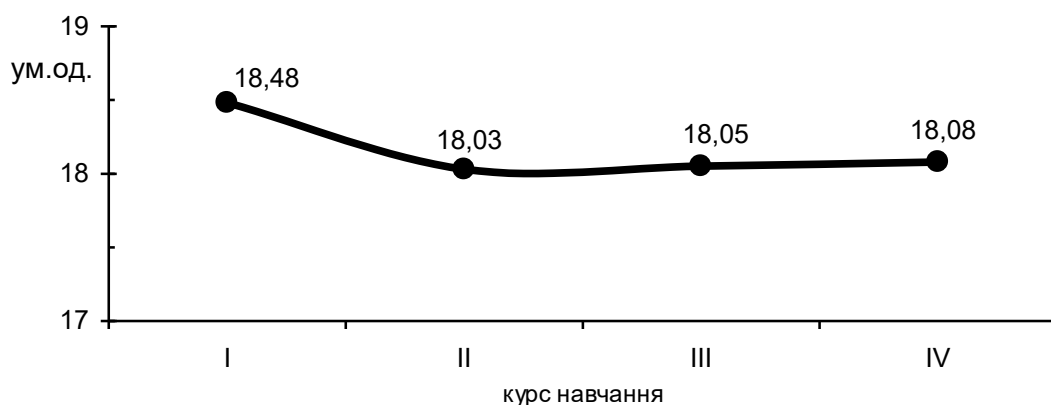


Рис. 3.1. Зміна показників коефіцієнту витривалості у дівчат в процесі навчання

Таблиця 3.6

Зміна показників коефіцієнта витривалості у юнаків в процесі навчання

Курс навчання	Статистичні характеристики						
	$\bar{x}$ (у.м.од.)	σ	m	t (між курсами)			
				1	2	3	4
1	18,02	2,73	0,51		0,56	0,09	0,07
2	17,62	2,7	0,5			0,46	0,49
3	17,95	2,69	0,5				0,03
4	17,97	2,68	0,5				

Примітка. $t_{гр.} = 2$ при $P = 0,95$

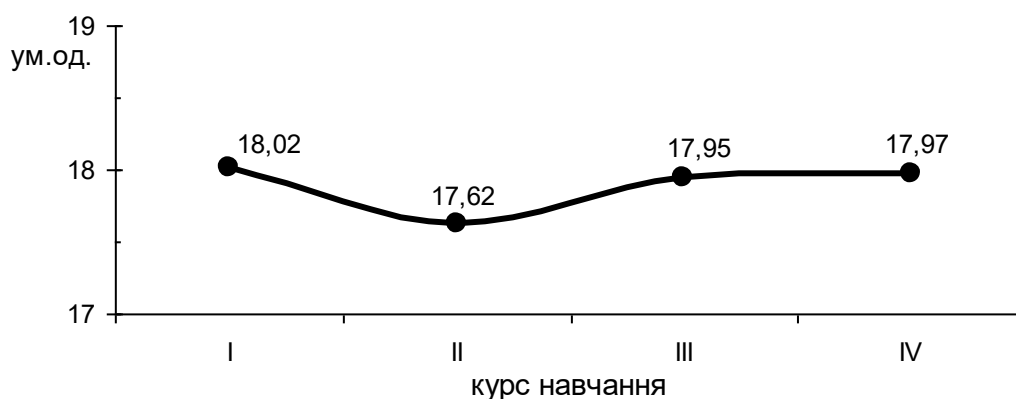


Рис. 3.2. Зміна показників коефіцієнту витривалості у юнаків в процесі навчання

Аналіз результатів дослідження динаміки фізичного здоров'я і функціонального стану організму студентів показав, що в процесі навчання на III і IV курсах досліджені показники мають регресивну тенденцію, що пояснюється відсутністю занять з фізичного виховання у студентів, напруженістю учбового процесу й впливом інших факторів.

3.2. Особливості психоемоційного стану студентів різних курсів навчання

Для вивчення емоційного стану студентів під впливом фізичних, психічних, соціальних та інших навантажень навчання ми використовували методику САН (самопочуття, активність, настрої).

Аналіз результатів дослідження показав (рис. 3.3, 3.4), що у дівчат в процесі навчання оцінка «Самопочуття» за методикою САН нижча, ніж у юнаків. Різниця абсолютних значень (у дівчат 0,43 бала; у юнаків 0,06 бала), на нашу думку, вказує на певну стабільність фізичного стану. В той же час, у дівчат відмічається підвищення цього показника на II курсі, що співпадає з покращенням показників фізичного здоров'я, з III курсу цей показник знижується, що може вказувати на негативний вплив як напруженості навчального процесу, так і інших причин.

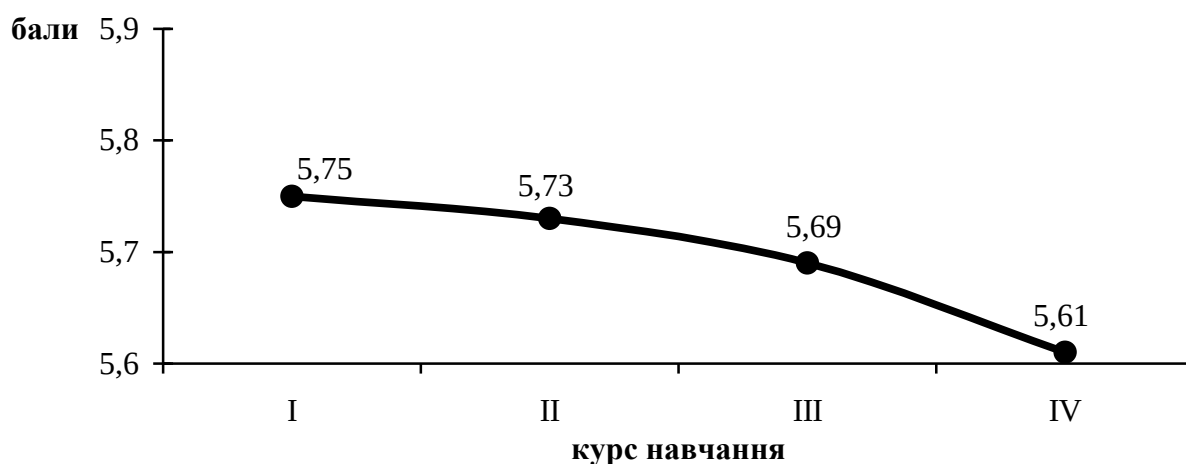


Рис. 3.3. Зміна показника «САН» (самопочуття) у дівчат в процесі навчання

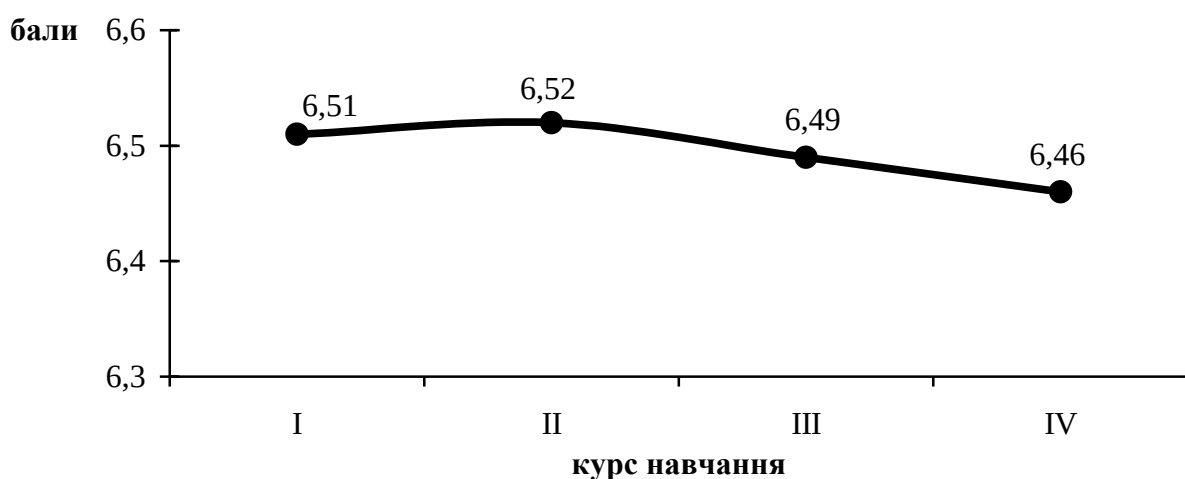


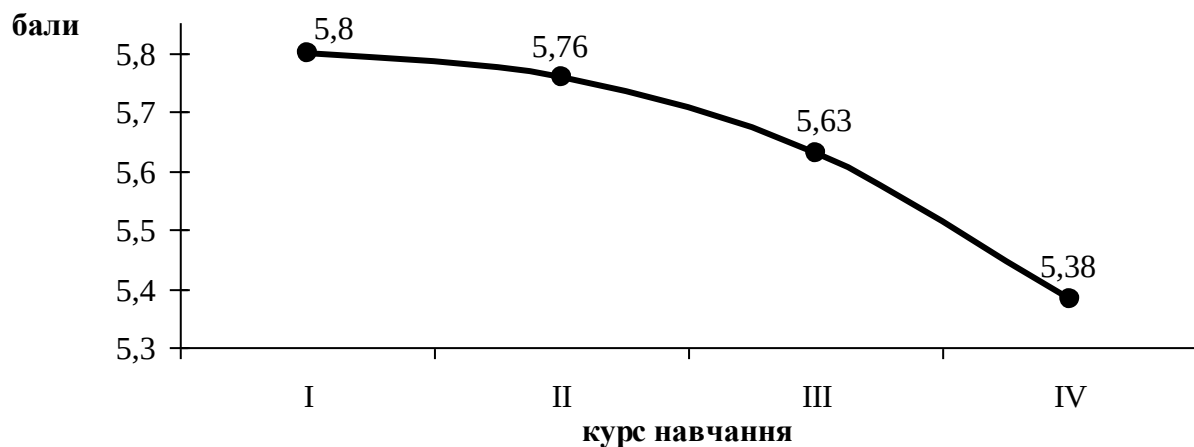
рис. 3.4. Зміна показника «САН» (самопочуття) у юнаків в процесі навчання

Р

Аналіз результатів дослідження показав, що як у дівчат, так і юнаків найбільш висока оцінка активності за методикою САН отримана при дослідженні на II курсі навчання. Причому у юнаків вище ніж у дівчат (юнаки – 6,7 бала, дівчата – 5,8 бала) (рис. 3.5, 3.6).

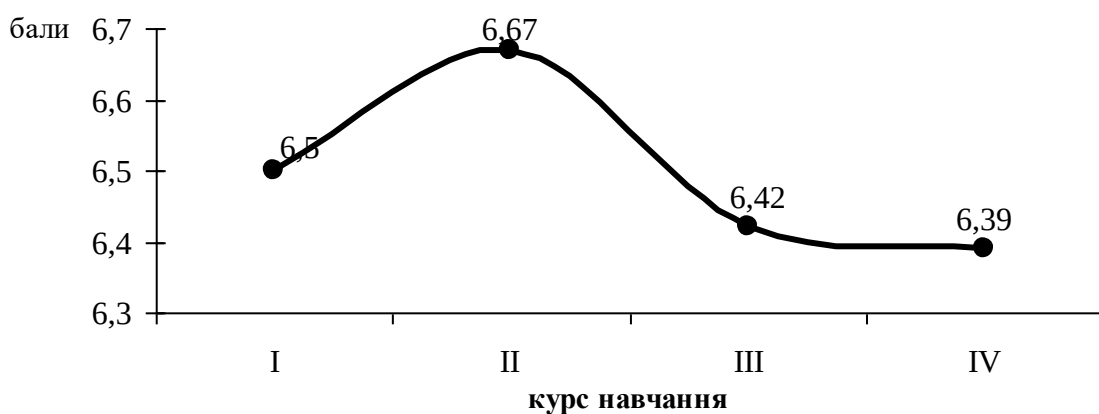
На старших курсах (III – IV) величина оцінки «активності» у студентів знижується, причому у дівчат прогресивніше (I курс – 5,8 бала, IV – 5,38 бала), що

можна пояснити відсутністю навчальних занять з фізичного виховання, зниженням рухової активності студентів і напруженістю учбового процесу.



Р

**ис. 3.5. Зміна показника «САН» (активність) у дівчат
в процесі навчання**



**Рис. 3.6. Зміна показника «САН» (активність) у юнаків
в процесі навчання**

Аналіз результатів (рис. 3.7, 3.8) показав, що динаміка показника «настрою» як у юнаків, так і у дівчат у процесі навчання має однакову тенденцію, - зниження в процесі навчання. Достовірних різниць у показниках на різних курсах навчання не виявлено ($p > 0,05$). Зниження оцінки «настрою» вказує на певний негативний вплив напруженості учбового процесу на організм студентів і умов життєдіяльності.

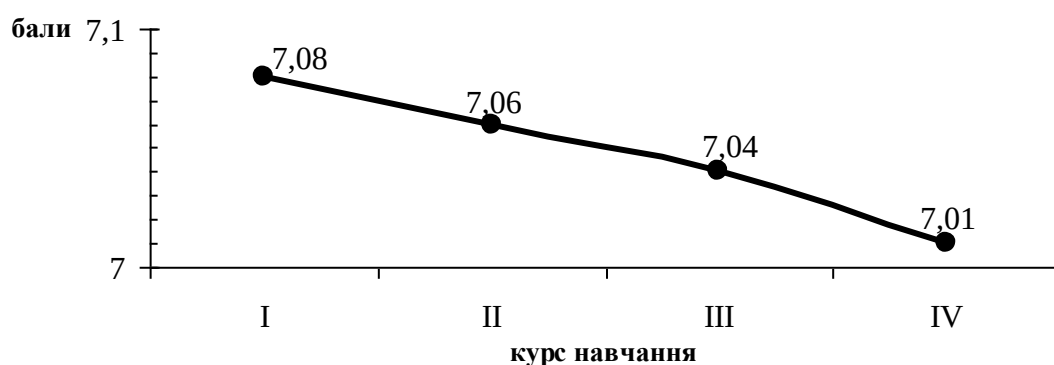


Рис. 3.7.

Зміна показника «САН» (настрій) у дівчат в процесі навчання

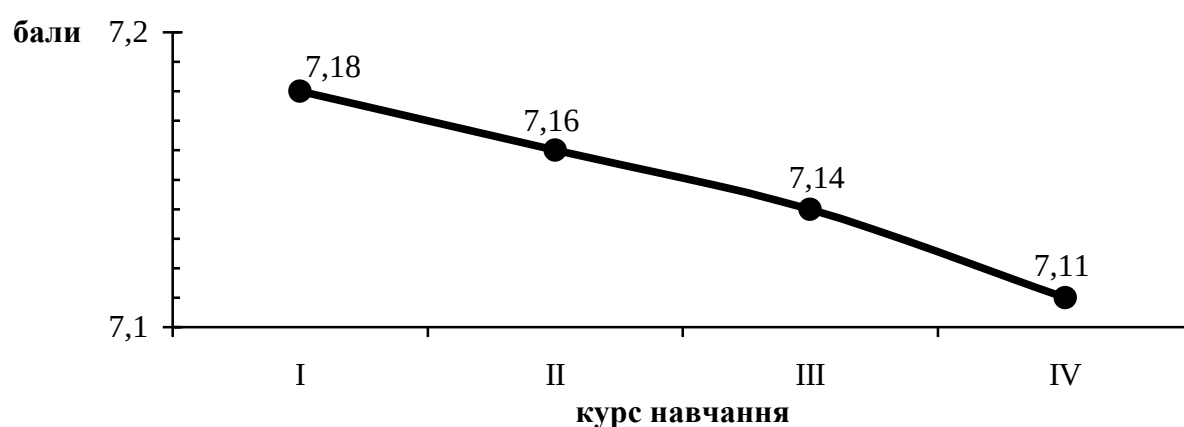


Рис. 3.8. Зміна показника «САН» (настрій) у юнаків в процесі навчання

Аналіз результатів дослідження розвитку важливих у професійній діяльності професійно важливих якостей у процесі навчання студентів показав низьку ефективність системи фізичної підготовки з їх розвитку. З урахуванням результатів вивчення психічних станів студентів за методикою САН можна констатувати, що в процесі навчання на організм студентів діє комплекс негативних факторів, які суттєво знижують психічні характеристики організму студентів.

3.3. Особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом

У багатьох сучасних працях переконливо доведено, що потреби, мотивація та інтерес до занять фізичними вправами й спортом у студентів мають виражені вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціально-економічними умовами

формування особистості та рядом інших чинників [10; 27; 42].

З метою вивчення мотивації до занять фізичними вправами й спортом за розробленою нами анкетою було проведено опитування (додаток А). У такий спосіб опитано 120 студентів технічних факультетів I – IV курсів навчання (по 30 студентів кожного курсу, з них 15 хлопців і 15 дівчат).

Стан свого здоров'я наші респонденти оцінили наступним чином (рис. 3.9).

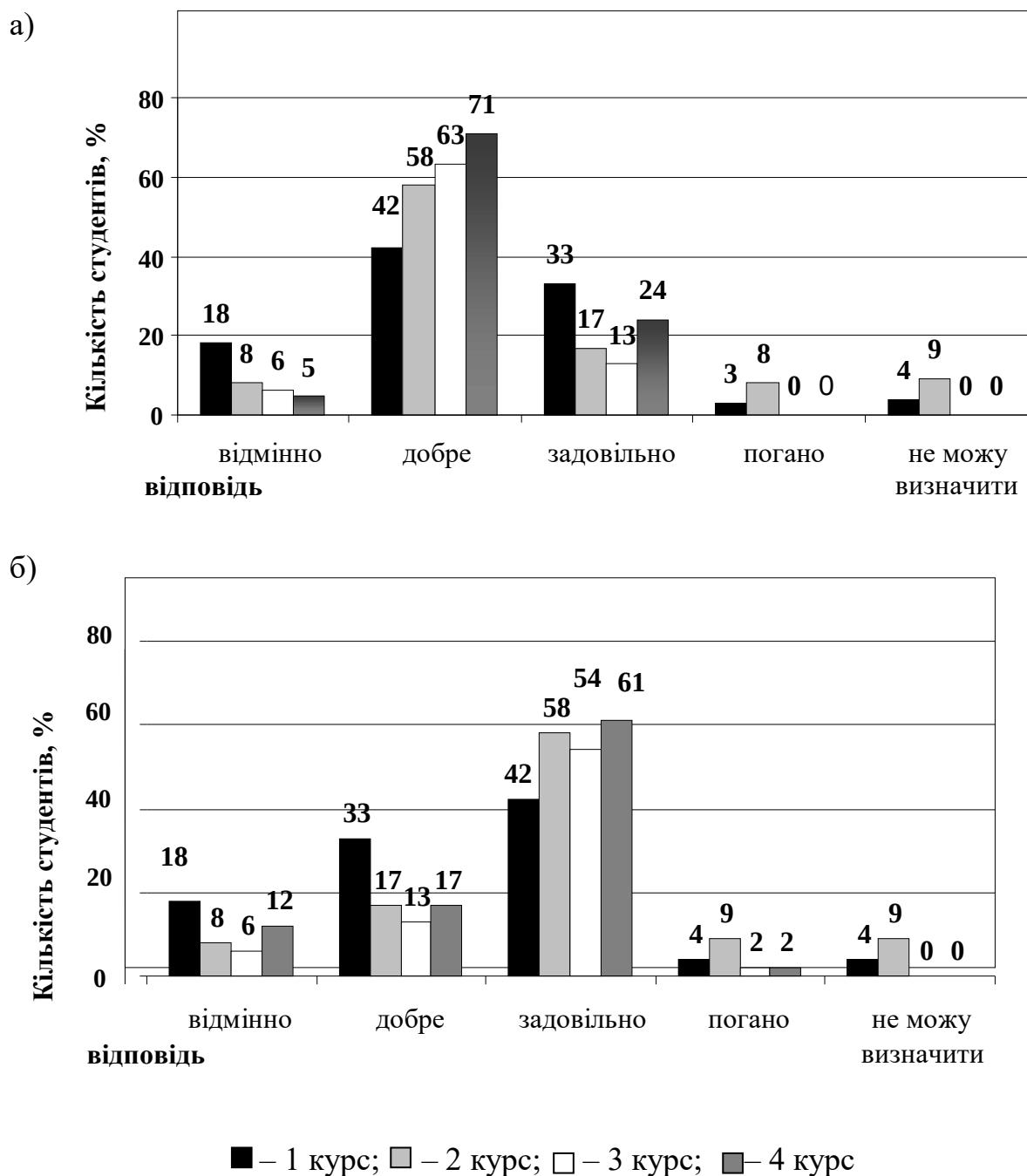


Рис. 3.9. Оцінка стану здоров'я студентами: а) юнаки; б) дівчата

Результати самооцінки засвідчили, що на «відмінно» та «добре» стан свого здоров'я оцінюють 51% юнаків та 51% дівчат I курсу, 64% юнаків і 35% дівчат II курсу, 69% юнаків і 29% дівчат III курсу, 76% юнаків і 29% дівчат IV курсу навчання. При цьому спостерігалися дві показові тенденції:

- зменшення кількості юнаків, які оцінюють стан свого здоров'я на «відмінно» (18% – I курс, 5% – IV курс).

- різке зменшення кількості дівчат, які оцінюють стан свого здоров'я на «відмінно» та «добре» (51% – I курс, 19% – III курс).

Тобто від курсу до курсу знижується самопочуття студентів, що потребує додаткових об'єктивних досліджень.

Екстрапольовані на динаміку демографічної ситуації в Україні за останні роки, ці факти мають слугувати підставою для серйозного занепокоєння рівнем здоров'я студентської молоді.

Для визначення відношення студентів до організації фізичного виховання у вузі нами було задано декілька питань.

Аналіз отриманих відповідей ще раз підтвердив, що студентам потрібні заняття з фізичного виховання. Важливо відзначити, що кількість студентів і студенток, які позитивно відповідали на ці запитання, у процесі навчання зростає. Водночас традиційний зміст занять та методика їх проведення студентів задовольняє недостатньо, про що свідчать відповіді на запитання: *«Як часто Ви пропускаєте заняття із фізичного виховання?»* (рис. 3.2).

На підставі отриманих відповідей констатуємо стабільне зниження інтересу до занять із фізичного виховання у студентів (57% – I курс, 41% – IV курс) та посилення негативного ставлення (15% – I курс, 34% – III курс).

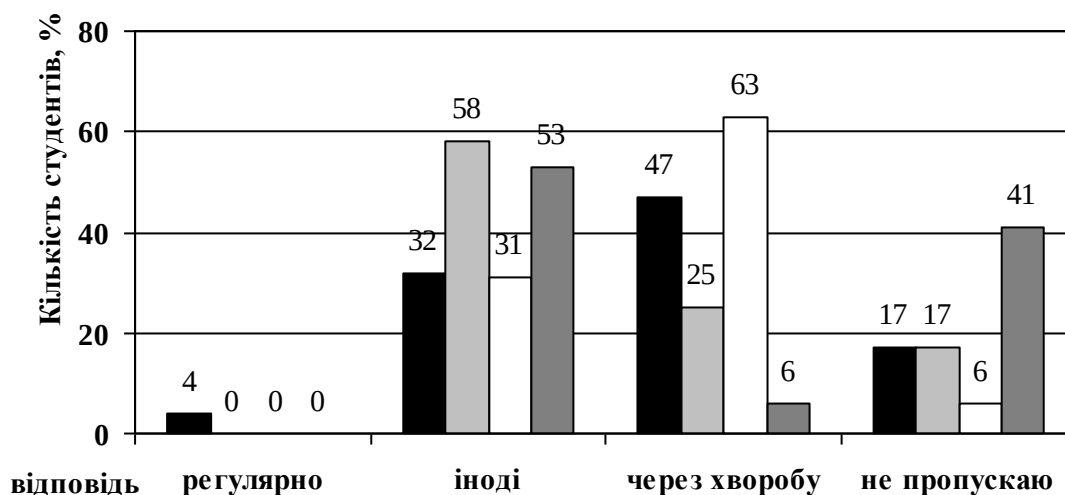
Аналіз відповідей студенток на це питання не засвідчив чіткої тенденції. Однак 13% студенток I курсу, 26% – II курсу, 58% студенток III курсу відповіли, що заняття з фізичного виховання їм не подобаються.

Щоб з'ясувати ставлення студентів до занять із фізичного виховання, важливо проаналізувати результати відповідей на запитання *«Як часто Ви*

пропускаєте заняття з фізичного виховання?» (рис. 3.10).

Кількість студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, не перевищує 10 – 12%. Водночас кількісний показник пропусків занять, в тому числі й через хворобу, коливається в межах 63% (студенти III курсу), 48% (студентки I курсу).

а)



б)

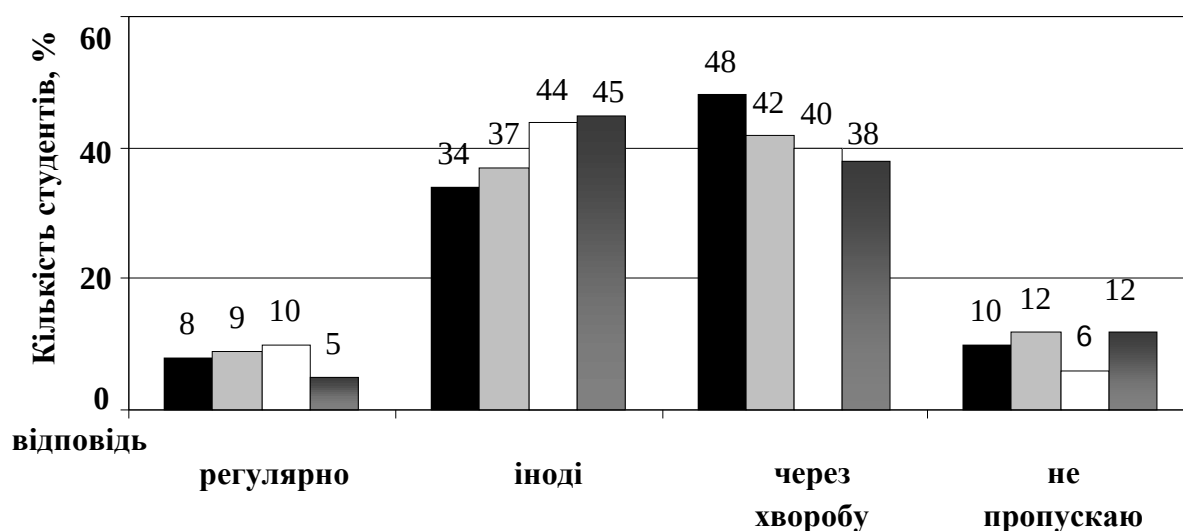


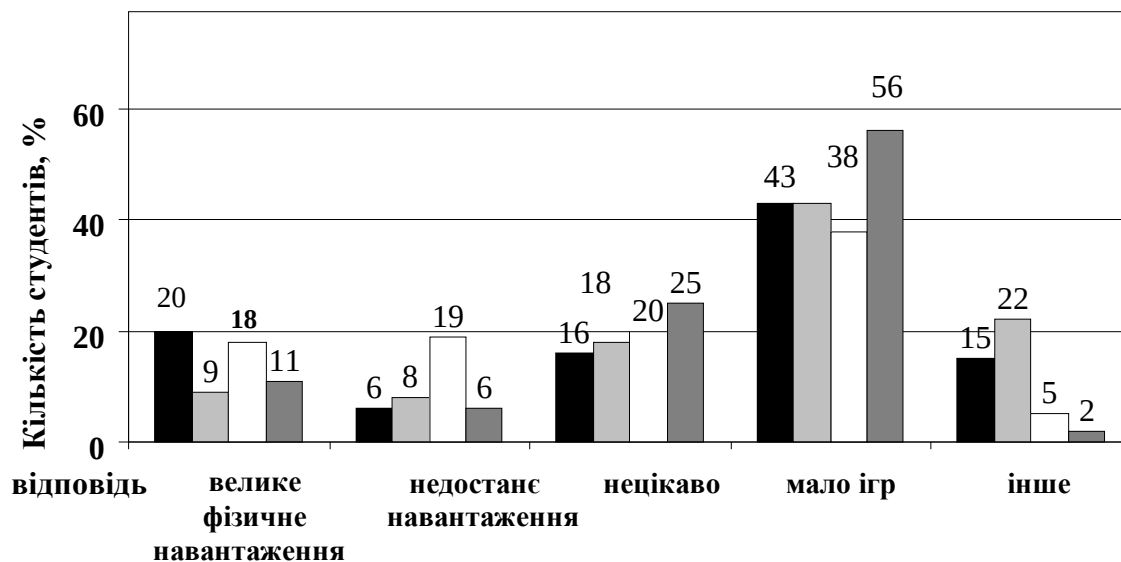
Рис. 3.10. Результати відповідей на запитання “Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?”: а) юнаки; б) дівчата

■ – 1 курс; □ – 2 курс; □ – 3 курс; ■ – 4 курс

Певне пояснення цих негативних явищ дають результати відповідей на

таке запитання анкети: «Що Вас не влаштовує на заняттях із фізичного виховання?» (рис. 3.11).

а)



б)

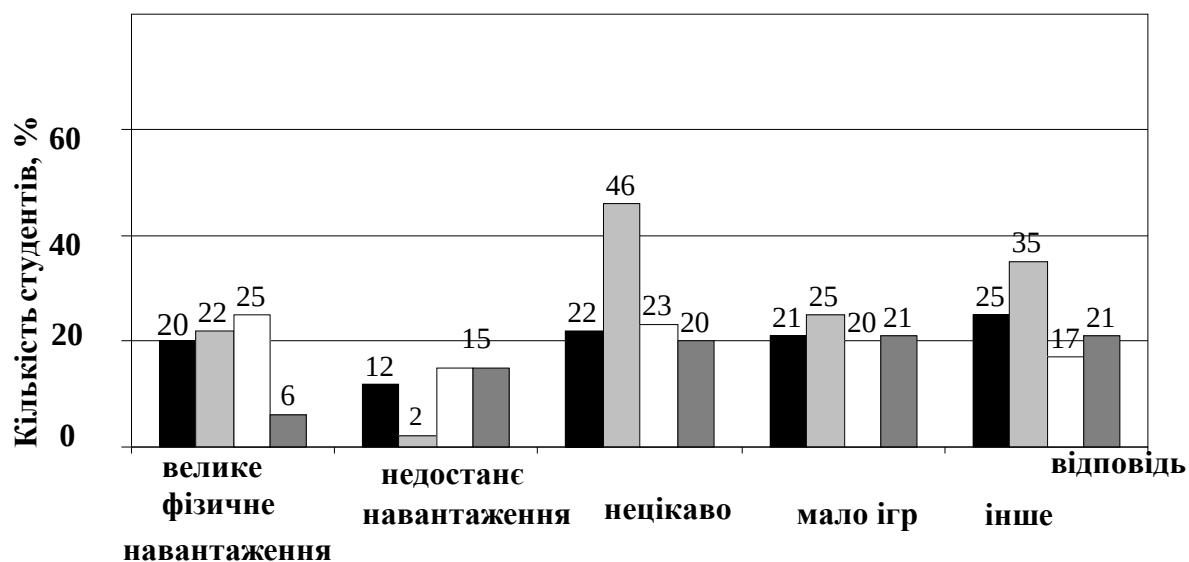


Рис. 3.11. Результати відповідей на запитання "Що Вас не задовольняє на заняттях з фізичного виховання?": а) юнаки; б) дівчата

■ – 1 курс; □ – 2 курс; □ – 3 курс; ■ – 4 курс

У відповідях на нього студентки частіше вказують на надмірну інтенсивність фізичного навантаження на заняттях (20 – 25% відповідей студенток I – III курсів),

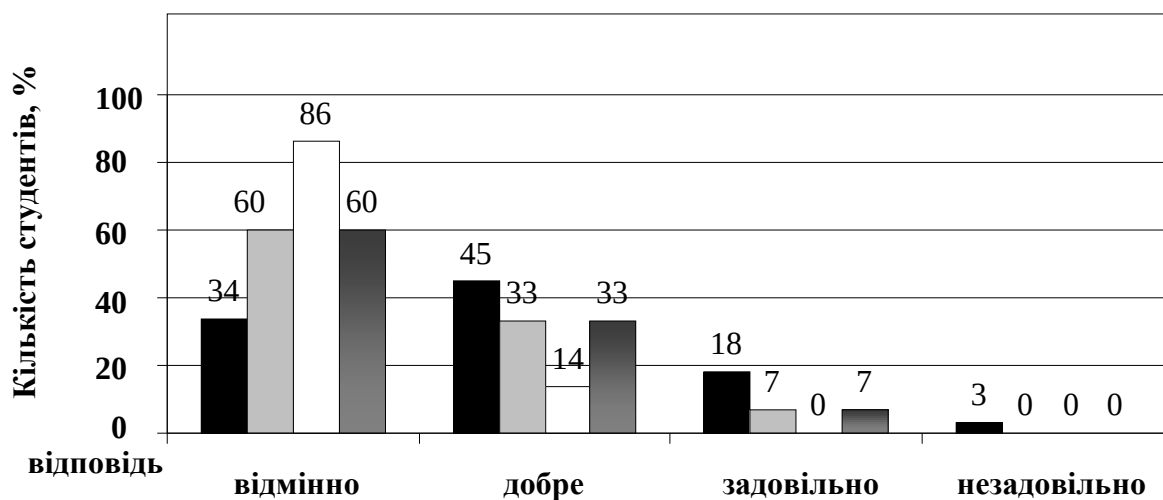
ніж студенти (9 – 20% студентів I – IV курсів). Майже чверть студентів усіх курсів навчання (16 – 25%) акцентують увагу на тому, що заняття проходять нецікаво. Студенти всіх курсів (38 – 56%) відзначають недостатнє включення у зміст занять спортивних ігор, а дівчата (від 17 до 35%) замість нецікавих фізичних вправ хотіли б займатись аеробікою.

Претензії студентів до змісту й форми організації занять, очевидно, компенсуються високою оцінкою їх успіхів із фізичного виховання.

Результати відповідей на запитання «Яка Ваша оцінка з фізичного виховання?» показано на рис. 3.12.

Показово, що більш як 75% респондентів на всіх курсах навчання відповіли, що мають оцінки «добре» або «відмінно». Оцінку «незадовільно» отримав тільки один студент.

а)



б)

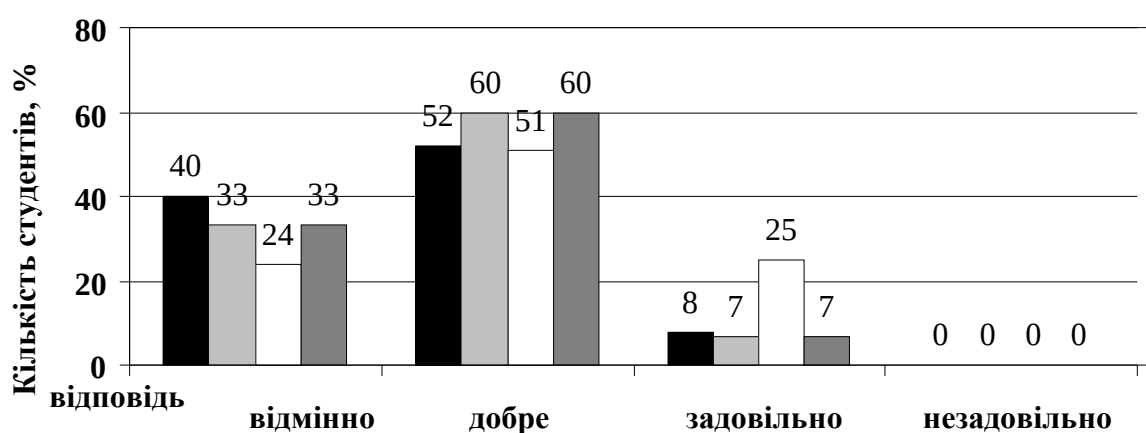


Рис. 3.12. Результати відповідей на запитання «Яка Ваша оцінка з фізичного виховання?»: а) юнаки; б) дівчата

■ – 1 курс; □ – 2 курс; □ – 3 курс; ■ – 4 курс

З огляду на досить негативне оцінювання студентами занять із фізичного виховання, порівняно високий відсоток пропусків занять можна по-різному трактувати ступінь об'єктивності виставляння оцінок із фізичного виховання. Можливо, при цьому викладачі враховують активність участі своїх студентів в інших формах занять із фізичного виховання? Частковому з'ясуванню цієї проблеми сприяло вивчення мотивації студентів до занять на факультативних заняттях і в спортивних секціях. Вони дають змогу констатувати відносно однорідне ставлення студентів і студенток до факультативних занять, так само, як і зростання від курсу до курсу кількості студентів, які їх відвідують.

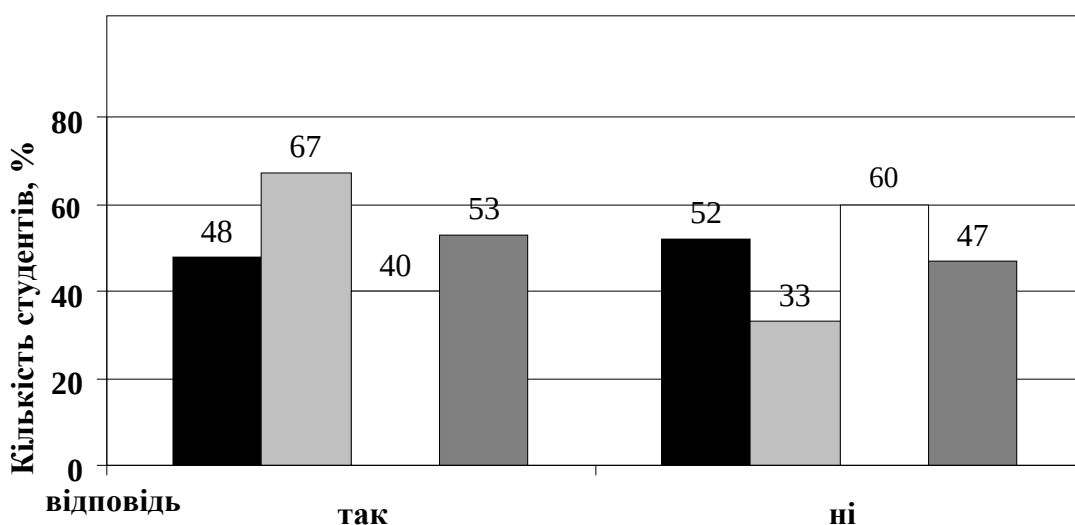
З метою вивчення обсягу та спрямованості занять спортом ми поставили студентам ряд запитань. Результати відповідей на запитання «*Чи займаєтеся Ви яким-небудь видом спорту?*» наведено у рис. 3.13.

Аналіз отриманих відповідей дає підстави стверджувати, що кількість студентів, які займаються у спортивних секціях, більша, ніж студенток. Водночас хибно було б вважати, що кількість студентів, які займаються у секціях, значна (показник коливається у межах 53% у студентів і 44% у студенток).

Для обґрунтування стратегії залучення студентів до занять у спортивних секціях важливо знати, у яких секціях вони займаються або хотіли б займатися.

З метою уточнення палітри оптимальних і бажаних із погляду студентів видів спорту ми сформулювали запитання «Яким видом спорту Ви займаєтесь?». На підставі отриманих відповідей можна зробити висновок, що студенти займаються багатьма видами спорту, однак пріоритетними вони вважають спортивні ігри, легку атлетику, важку атлетику, єдиноборства, а студентки – легку атлетику, спортивні ігри, аеробіку, шейпінг. При цьому спектр видів спорту, якими займаються студентки, значно ширший, ніж у студентів.

а)



б)

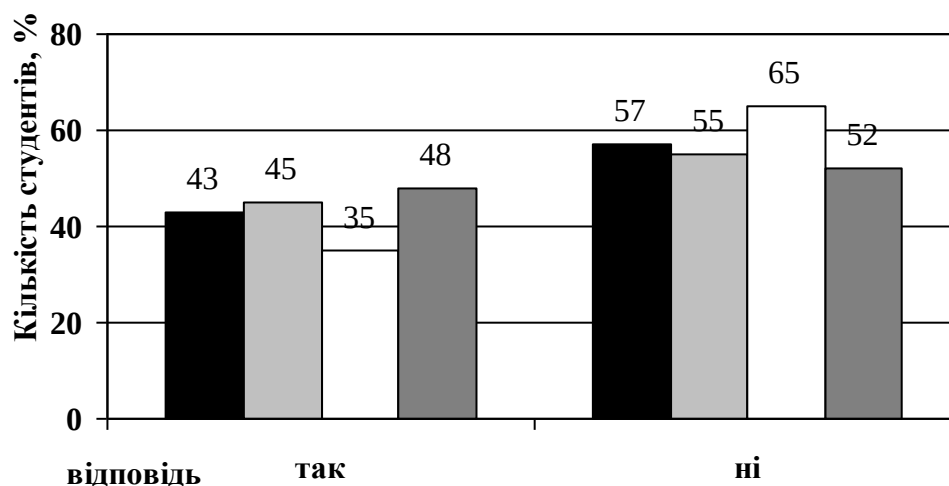
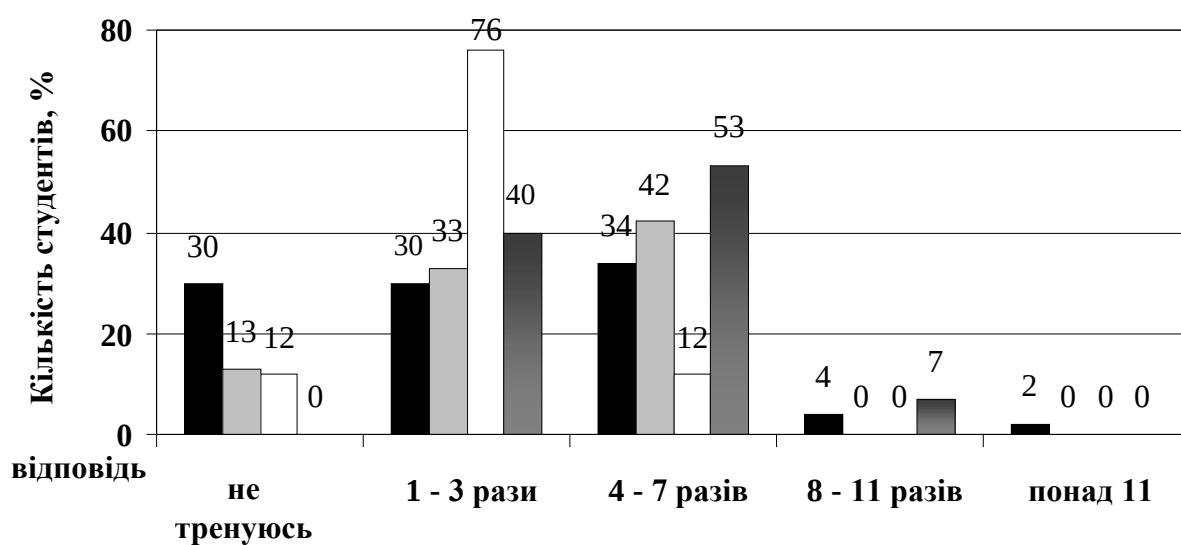


Рис. 3.13. Результати відповідей на запитання “Чи займаєтесь Ви яким-небудь видом спорту?”: а) юнаки; б) дівчата

■ – 1 курс; □ – 2 курс; □ – 3 курс; ■ – 4 курс

Як відомо, регулярність занять спортом багато в чому визначає їх ефективність. З метою вивчення регулярності занять спортом ми сформулювали питання «Скільки годин на тиждень Ви самостійно тренуєтесь?». Результати відповідей унаочнено у рис. 3.14. Вони засвідчили, що студенти займаються у спортивних секціях у середньому до 7 годин на тиждень.

а)



б)

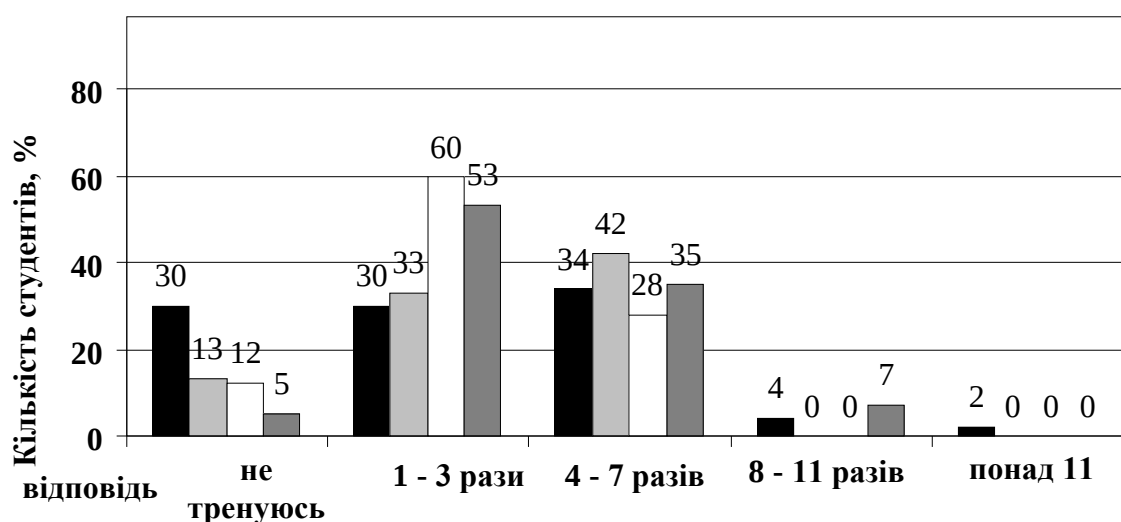


Рис. 3.14. Результати відповідей на запитання «Скільки годин на тиждень Ви самостійно тренуєтесь?»: а) юнаки; б) дівчата

■ – 1 курс; ■ – 2 курс; □ – 3 курс; ■ – 4 курс

Важливо відзначити, що час занять у секціях в обсязі 1 – 3 години на тиждень характерний для 30 – 76% студентів і 30 – 60% студенток. При такій інтенсивності помітні успіхи у спорті є малоімовірними. Водночас кількість студентів, які займаються у спортивних секціях 8 і більше годин на тиждень не перевищує 7%.

Для вивчення інтересу до занять спортом ми поставили студентам ряд запитань. Результати відповідей на концептуально важливе запитання *«Якщо Ви не займаєтеся, то чи хотіли б займатися яким-небудь видом спорту?»*

З'ясовано, що спектр видів спорту, якими хотіли б займатися студенти, достатньо широкий. Це підтверджується результатами відповідей на запитання *«Яким видом спорту Ви хотіли б займатися?»*.

Завдяки здійсненому опитуванню з'ясовано, що більшість юнаків віддають перевагу заняттям спортивними іграми (31 – 51%), єдиноборствами (10 – 36%), легкою атлетикою (8 – 18%).

Опитування дівчат виявило дещо інший спектр зацікавлень. Більшість із них хотіли б займатися спортивними іграми (34 – 60%), аеробікою і шейпінгом (10 – 35%).

Враховуючи відносно низький відсоток студентів, які регулярно займаються спортом, ми включили до реєстру анкети запитання *«Вкажіть причини, які перешкоджають Вам займатися спортом?»*.

Результати свідчать про те, що студенти хочуть займатися спортом у позанавчальний час, однак практичній реалізації їхнього бажання перешкоджає ряд об'єктивних та суб'єктивних причин:

- брак часу (67 – 88% дівчат, 67 – 100% юнаків);
- відсутність матеріальної бази (12 – 18% дівчат), (15 – 18% юнаків);
- слабкість мотивації (2 – 11% дівчат), (1 – 5% юнаків);
- неспроможність оплачувати заняття (2 – 4% студентів).

Таким чином нами визначено, що інтерес до занять фізичним вихованням як навчальними, так і позанавчальними формами занять можна підвищити,

якщо в якості засобів використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю у даного контингенту студентів. Це ж зможе стимулювати студентів до факультативних та самостійних занять, що збільшить їх тижневий руховий режим.

Звертає увагу зменшення з кожним роком навчання кількості юнаків, які відчувають себе «відмінно», а серед дівчат найвищий відсоток (від 42 до 62%) тих, хто відчуває себе «задовільно», причому з року в рік він підвищується. Це потребує дослідження об'єктивних показників фізичного здоров'я.

3.4. Напрями та педагогічні умови підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом

Для вивчення мотивації студентів у сфері фізичного виховання та визначення ефективних шляхів її формування доцільно насамперед з'ясувати систему спонукань, якими керується студентська молодь у навчальній і позанавчальній діяльності. Мотиваційна сфера особистості має складну структуру й охоплює ціннісні орієнтації, ідеали, потреби, мотиви, цілі та інтереси, роль яких змінюється залежно від віку, життєвого досвіду та соціальних умов. Розуміння особливостей цієї структури дає змогу викладачеві цілеспрямовано та диференційовано впливати на формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення [12; 16; 24].

Сучасні концептуальні підходи до фізичного виховання орієнтують освітній процес не стільки на досягнення формальних рухових результатів, скільки на формування усвідомленого та внутрішньо прийнятого ставлення до фізичної активності. У цьому контексті важливого значення набуває створення умов, за яких студенти оволодівають навичками саморегуляції, самоконтролю та планування власної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Основним завданням є перетворення рухової активності на осмислений і особистісно значущий процес, що відповідає індивідуальним можливостям і потребам кожного студента [26; 34; 37].

Особлива увага має приділятися формуванню в студентів відповідального ставлення до власного здоров'я, тіла та фізичного стану, усвідомленню значущості фізичної культури як складової здорового способу життя. Це передбачає розвиток потрібно-мотиваційної сфери, спрямованої на підтримання фізичної працездатності, профілактику захворювань і підвищення якості життя.

На мотивацію студентів до систематичних занять фізичними вправами впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх належать поради батьків і викладачів, приклад друзів, участь у спортивних заходах, вплив засобів масової інформації. Внутрішні чинники представлені рівнем поінформованості, переконаннями, особистісними цінностями, бажанням самовдосконалення та усвідомленням користі фізичної активності. Водночас до факторів, що стримують реалізацію мотивації, належать обмеженість часу, відсутність груп за інтересами, фінансові можливості та нестійкість мотиваційних установок [39; 50; 55].

Слід наголосити, що формування мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності не має універсального алгоритму. Ефективність цього процесу забезпечується лише комплексним застосуванням педагогічних методів і засобів, вибір яких залежить від конкретних умов навчального середовища, контингенту студентів та рівня їхньої підготовленості.

Важливим засобом впливу на мотиваційну сферу є залучення студентів до групових форм роботи. У навчальному процесі ефективно поєднуються індуктивний і дедуктивний підходи, що дають змогу студентам самостійно встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, узагальнювати отриману інформацію та переносити знання у практичну діяльність. Значний потенціал має використання дискусій як інтерактивного методу, який сприяє розвитку критичного мислення, уміння аргументувати власну позицію та усвідомлювати різні підходи до розв'язання проблем [18; 31; 43; 52].

Під час тренінгових занять доцільно застосовувати методи активізації цінностей, спрямовані на формування особистісних орієнтацій і внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Такі методи передбачають залучення студентів до вправ, що сприяють саморефлексії, розвитку емоційної стійкості, навичок самоконтролю та подолання негативних переживань, пов'язаних із труднощами включення у фізкультурну діяльність.

Вагоме місце в системі мотиваційного впливу посідають ігрові методики, зокрема рольові та ділові ігри, імітаційні вправи та елементи навчального моделювання. Вони виконують мотиваційно-стимулювальну, навчальну, виховну, орієнтувальну та компенсаторну функції, сприяючи формуванню позитивного емоційного фону та підвищенню зацікавленості студентів у заняттях [17; 32; 54].

Рольові ігри дозволяють студентам усвідомити взаємозв'язок між ставленням до себе та взаємодією з оточенням, сприяють розвитку соціальних навичок і формуванню адекватної самооцінки. Додатково ефективними є арт-терапевтичні методи, зокрема вправи на самопізнання, які допомагають студентам усвідомити власні сильні й слабкі сторони та визначити особистісні ресурси для подолання труднощів у фізкультурно-спортивній діяльності [21; 49; 53].

Закріплення отриманих знань і навичок досягається через вправи, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності, уміння розпізнавати власні емоційні стани та керувати поведінкою. Такі підходи сприяють зниженню рівня тривожності, формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та створенню індивідуальних програм саморозвитку і фізичного самовдосконалення.

Висновки до розділу 3

У ході дослідження встановлено, що для значної частини студентів характерний недостатній рівень фізичного здоров'я та функціональних резервів організму, що проявляється у зниженій толерантності до навчальних навантажень, обмежених адаптаційних можливостях і невисоких показниках фізичної підготовленості. Такі особливості свідчать про негативний вплив малорухомого способу життя, переважання статичних навантажень та недостатню рухову активність у повсякденному режимі студентів.

Аналіз функціонального стану показав, що реакція серцево-судинної та дихальної систем на фізичне навантаження у значної частини студентів є недостатньо економною, що може вказувати на низький рівень тренуваності та потребу в систематичному оздоровчо-орієнтованому фізичному навантаженні. Виявлені особливості функціонального стану узгоджуються з результатами оцінювання фізичного здоров'я та підтверджують наявність загальної тенденції до зниження фізичної працездатності студентської молоді.

Результати дослідження мотиваційної сфери свідчать, що мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом має переважно утилітарно-оздоровчий характер. У структурі мотивації домінують мотиви, пов'язані зі зміцненням здоров'я, покращенням самопочуття, підтриманням фізичної форми та зняттям психоемоційної напруги. Водночас мотиви, орієнтовані на спортивні досягнення, змагальність і високі результати, мають значно меншу вираженість.

Установлено, що рівень мотивації до занять фізичним вихованням є нестабільним і має тенденцію до зниження у процесі навчання, що проявляється у зменшенні інтересу до обов'язкових занять, формальному ставленні до виконання навчальних вимог і низькій готовності до самостійної рухової активності поза межами навчального процесу. Зазначена тенденція свідчить про недостатню привабливість традиційних форм організації фізичного виховання для сучасних студентів.

Порівняльний аналіз показників фізичного стану та мотивації дозволив встановити, що студенти з більш високим рівнем мотивації до рухової активності характеризуються кращими показниками фізичного здоров'я та функціонального стану організму. Це підтверджує наявність взаємозв'язку між мотиваційною сферою та рівнем рухової активності, а також регуляторну роль мотивації у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів.

Отримані результати свідчать, що чинна система фізичного виховання у закладі вищої освіти не забезпечує достатнього рівня індивідуалізації та мотиваційної підтримки студентів, що обмежує її оздоровчий потенціал. Виявлені особливості фізичного стану та мотивації студентів обґрунтовують необхідність перегляду змісту, форм і методів організації занять, орієнтованих на підвищення внутрішньої мотивації, розширення рухового досвіду та формування стійкої потреби у фізичній активності.

Таким чином, результати, отримані у третьому розділі, підтверджують доцільність комплексного підходу до фізичного виховання студентської молоді, який поєднує оцінку фізичного здоров'я, функціонального стану організму та мотиваційних чинників. Це створює підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію фізичного виховання та підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що проблема змісту та організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, зокрема в аспекті формування мотивації до рухової активності та збереження здоров'я, залишається актуальною і потребує подальшого наукового обґрунтування. Встановлено, що чинна система фізичного виховання не завжди забезпечує достатній рівень рухової активності, фізичної підготовленості та стійкої мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами і спортом. У наукових джерелах констатується тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді, зростання частки осіб зі зниженим рівнем фізичного стану та недостатньо сформованою потребою у фізичному самовдосконаленні.

2. Дослідження показників фізичного здоров'я і функціонального стану організму студентів у процесі навчання дозволило встановити, що рівень соматичного здоров'я у дівчат усіх курсів оцінюється як низький, а у юнаків – як нижчий за середній. У період навчання на I–II курсах спостерігаються незначні позитивні зрушення окремих показників фізичного стану та фізичної працездатності, однак їх величина не свідчить про суттєве покращення фізичного здоров'я у процесі навчання. Водночас на III–IV курсах зафіксовано достовірне зниження рівня фізичного здоров'я як у дівчат, так і у юнаків, а також погіршення показників функціонального стану серцево-судинної системи, що може бути пов'язано зі зменшенням обсягу рухової активності та відсутністю обов'язкових занять з фізичного виховання на старших курсах.

3. Аналіз психоемоційного стану студентів за методикою САН показав негативну динаміку показників «самопочуття», «активності» та «настрою» у процесі навчання, більш виражену у дівчат порівняно з юнаками. На старших курсах відзначається зниження рівня активності та емоційного фону, що може свідчити про накопичення психоемоційного напруження, зростання

навчального навантаження та недостатню рухову активність у повсякденному режимі студентів.

4. Вивчення мотиваційних факторів, що впливають на фізичну активність студентів, засвідчило стійку тенденцію до зниження інтересу до занять фізичним вихованням від курсу до курсу. Встановлено зростання частки студентів, які негативно оцінюють зміст і організацію занять, а також низький рівень регулярного відвідування занять з фізичного виховання. Значна частина студентів відзначає недостатню варіативність засобів і форм рухової діяльності, обмежене використання спортивних ігор та невідповідність змісту занять власним інтересам і потребам, зокрема у дівчат, які виявляють більший інтерес до аеробних та фітнес-орієнтованих видів рухової активності.

Отже, стан фізичного здоров'я, психоемоційного благополуччя та мотиваційної сфери студентів перебувають у тісному взаємозв'язку. Недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою обмежує рухову активність студентів і знижує ефективність фізичного виховання як здоров'язберезувального чинника. Отримані результати підтверджують доцільність орієнтації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти на формування усвідомленого ставлення студентів до власного здоров'я, розвиток потребно-мотиваційної сфери та впровадження більш привабливих і варіативних форм рухової активності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати дослідження дозволяють рекомендувати у практику фізичного виховання студентів вузів наступне:

Перевід жорстко регламентованого педагогічного процесу фізичного виховання студентів у площину особисто орієнтованого є можливим за рахунок поступового переходу від суб'єктивно-об'єктивних відношень викладача і студента на I курсі навчання до суб'єкт-суб'єктивного на II-IV курсах і наявності умов вибору пріоритетів фізичного і спортивного вдосконалення.

Для забезпечення оптимального обсягу рухової активності фізичне виховання студентів факультетів технічного профілю повинно включати наступні організаційні форми:

1. Навчальна (обов'язкова) форма занять.
2. Факультативні заняття.
3. Фізичні вправи в режимі дня (ранкова фізична зарядка, фізкультурні паузи, додаткові учбові заняття).
4. Організаційні форми занять видами спорту.
5. Організаційні форми занять фізичними вправами та спортом у періоди екзаменаційних сесій і канікул.
6. Самостійні заняття фізичними вправами (додаткові з викладачами і самостійно).
7. Масові спортивні заходи (масові спортивні заходи, спортивні свята).
8. Заняття фізичними вправами та спортом у студентських таборах (секції з видів спорту, туристичні походи, спортивні змагання).

У рамках кожної організаційної форми фізичного виховання повинно плануватися певний зміст занять. Його спрямованість, а також підбір вправ повинні відповідати завданням загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки.

Пріоритетом вибору форм і засобів фізичного виховання є мотивація і інтерес студентів.

На I курсі метою фізичного виховання є підвищення рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості за рахунок залучення до систематичних занять фізичним вихованням і підвищення рухової активності.

На II курсі метою фізичного виховання є забезпечення високого рівня професійного навчання, створення бази для оволодіння професійними вміннями та навичками.

Завдання фізичного виховання на I і II курсах:

1. Формування мотивації до самостійних занять фізичною підготовкою і спортом.
2. Підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості.
3. Випережальний розвиток професійно важливих фізичних якостей і рухових навичок.
4. Розвиток спеціальних рухових якостей і вибір виду спорту.

На III та IV курсах метою фізичного виховання є забезпечення високого рівня професійного навчання, створення умов для ефективної роботи на спеціальній апаратурі.

Завдання фізичного виховання на III курсі:

1. Формування мотивації до самостійних та організаційних занять фізичною підготовкою і спортом.
2. Збільшення обсягу рухової активності до належної норми.
3. Збільшення обсягу рухових умінь і психофізичних якостей.
4. Підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки.

Завдання фізичного виховання на IV курсі:

1. Підвищення мотивації до самовдосконалення засобами фізичної підготовки і спорту.
2. Підтримання обсягу рухової активності на належному рівні.
3. Корегування розвитку фізичних якостей.

Викладачі фізичного виховання повинні давати студентам консультації щодо планування особистої фізичної підготовки й особливостям підготовки до участі в різних фізкультурно-спортивних заходах; по плануванню самостійних занять для підвищення фізичної підготовленості і укріпленню здоров'я.

Ефективність фізичного виховання студентів у вигляді сформованого стійкого інтересу до самостійного фізичного вдосконалення може бути досягнута за рахунок цілеспрямованого формування ціннісного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності на етапах навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренкова Л. В. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Scientific Journal of Education and Science*. 2022. № 1(3). С. 80–88. <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20220103.8>
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
3. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 19 с.
4. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого начального закладу: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання: 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів. 2004. 22 с.
5. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. Вип. 8(139). С. 23–28. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04)
6. Бермудес Д. В. Неформальна фізична освіта як форма фізичного виховання студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70, Т. 1. С. 31–35.
7. Бишевец Н., Андрєєва О., Шинкарук О., Дутчак М., Яковенко О. Ефективність засобів рухової активності в профілактиці стресасоційованих станів здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Sport Science Spectrum*. 2024. 3. С. 3–10. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-3-1>
8. Бишевец Н.Г., Бишевец Г.А. Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. *Науковий*

- часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2023. 2(160). С. 61–64. [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.02\(160\).13](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.02(160).13)
9. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів. Дис. ...наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ. 2014. 293 с.
10. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ (XXIII).* 2012. № 11. С. 14–18.
11. Благій О.Л., Андрєєва О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : Матеріали III-ї міжнар. наук.-практ. конф.* Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 27–28.
12. Бойко Г., Козлова Т., & Шарафутдинова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2023. Серія 15. (1(159)). 12–14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02)
13. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдинова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2023. Серія 15. (1(159)). С. 12–14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02)
14. Борисенко В. Формування здоров'язберезувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2021. Т. 8, № 1. С. 6–12.
15. Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* 2015. No 4 (32).

16. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації студентів до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. № 4. С. 34–39. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/680>
17. Вихляєв Ю. М. Неформальна фізкультурна освіта. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч. посіб. / за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. Київ: КПІ імені І. Сікорського. 2018. С. 16–30.
18. Вихляєв Ю. М., Паришкура Ю. В., Томіч Л. М. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 5 (150). С. 21–24.
19. Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації : збірник наукових праць*. Вінниця : ТОВ "Планер". 2022. №13(32). С. 151–159.
20. Гакман А.ю Балацька Т., Григоришина О., Ніколайчук Л. Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти І рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. С. 53–61.
21. Гриньова М. В., Кононець Н. В., Дяченко-Богун М. М., Рибалко Л. М. Ресурсно-орієнтоване навчання студентів в умовах здоров'язбережувального освітнього середовища. *Information Technologies and Learning Tools*. 2019. Т. 72. № 4. С. 182–193.
22. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 р. № 115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>

23. Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2014. № 4.
24. Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. *Physical Culture and Student Health*. 2025. 1. С. 235–245. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).31](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).31)
25. Кетова Н. Проблема формування мотивації студентської молоді в сфері фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. Серія 15. (9(140)). С. 54–56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).13)
26. Коваль О. 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*. 2020. Вип. 16. С. 32–36. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnu_i_fv_2020_16_7.
27. Коваль О.Г., Гуска М.В. Проблеми оптимізації процесу формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів гуманітарних факультетів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Випуск 15.. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.61-65>.
28. Колеснік І. А., Терещенко І. О., Левчук Т. В. Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 57–61. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.57-61>
29. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
30. Концепція фізичного виховання в системі освіти України : затв. рішенням Колегії МОН України від 23.04.1997 р. № 7/6-18.

31. Королінська С. В., Сіренко П.О. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008 №7. С. 77–79.
32. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України. *Збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. 2011. Львів. Вип. 15. Т. 2.
33. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище. Підр. Теорія і методика фізичного виховання. Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ. Олімпійська література. 2008. Т. 1 С. 27–46.
34. Марченко О. Ю., Се Чжімін. Дослідження потребо-мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 37–44. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.37-44>
35. Марчик В.І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом : монографія / ред. В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 44–54.
36. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. Серія: Психологія. Т. 34 (73). № 5. С. 48–53.
37. Москальов В. В., Русанов М. В., Левченко М. О. Мотивація як один із засобів залучення студентів ХДУХТ до регулярних тренувань у спортивних секціях та індивідуальних занять фізичною культурою. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг: збірник наукових праць*. Харків: ХДУХТ. 2016. Вип. 2(24).

38. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
39. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. (151 (2)). С. 44–51. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151\(2\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151(2)_12).
40. Пальчук М.Б., Кенсицька І.Л. Трансформація сфери дозвілля студентської молоді в умовах сьогодення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Т. 2 (130). С. 95–97.
41. Пилипей Л. П. Теоретико–методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 56–60.
42. Підлужна С., Шерстюк О. Талал О. Актуальні проблеми здоров'я сучасних студентів та роль фізичного виховання у його збереженні. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15–16 квітня 2021 р.)*. Полтава : Сімон. 2021. С. 117–119. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/15789>
43. Плахтій П. Д., Коваль О. Г., Марчук В. М., Рябцев С. П. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута». 2012.
44. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
45. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII (чинна редакція). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
46. Рогаль І., Столярик В., Чхань А., Шкондя В. Моніторинг рівня мотивації студентів з во до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового

стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15. (2(174)). С. 163–166.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35)

47. Саламаха.О.Є. Психоло-педагогічні аспекти зміцнення здоров'я студентів на основі розвитку мотивації до занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2022. Серія 15. Вип. 1 (145) 22. Київ. С. 93–96.

48. Сікорська Л., Осаволук Т., Галайдюк М. Формування мотивації до успіху у здобувачів вищої освіти в процесі занять з фізичного виховання та спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. 1. С. 44–55. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-4>

49. Сініціна О.В., Зубрицький Б.Д., Бірук І.Д. та інші. Дослідження мотиваційних чинників до занять з фітнесу студенток 1 курсу НУВГП. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2022. Серія 15. Вип. 1 (145) 22. Київ. С. 96–99.

50. Слухенська РВ, Гауряк ОД, Єрохова АА, Литвинюк НЯ. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. 7(152). С. 108–110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25).

51. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

52. Хуртенко О. В., Бортун, Б. О. (). Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019(1). С. 119–123. Режим доступу:

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/862f4b14-eb06-41eb-8364-c20dd3ce19c7/content>

53. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. *Journal of History Culture and Art Research*. Vol. 8(2). June 2019. P. 93–101.
54. Iermakov S, Boichuk R, Strelnykova Y, Wnorowski K, Zakharova S. Improving the special motor qualities of experienced female volleyball players living on the territory of martial law. *Pedagogy of Health*. 2022. 1(2). P. 39–47. <https://doi.org/10.15561/health.2022.0202>
55. Yermakova T., Lutskyi V., Piatnytska D., Nesen O. Motivation for physical activity among university students residing in areas of military conflict in Ukraine. *Pedagogy of Health*. 2025. 2(1). P. 74–82. <https://doi.org/10.15561/health.2023.0204>

Додаток А

АНКЕТА

Ця анкета спрямована на вивчення організації та проведення спортивно-масової роботи і визначення її недоліків. Ваші відповіді дозволять знайти кращий спосіб поліпшити ефективність спортивно-масової роботи у ВУЗі. При відповідях на питання, будь ласка, розставте передбачувані варіанти у рейтинговому порядку, як це має бути на Вашу думку. Дякуємо за участь у розробці та пошуку нових рішень.

1. Факультет, курс, група _____
2. Стать _____
3. Як зазвичай Ви проводите свій вільний час?
 - а) читаю;
 - б) дивлюся телевізор;
 - в) спілкуюся з друзями;
 - г) займаюся спортом;
 - д) відвідую дискотеки;
 - е) інше (вказіть)
4. Чи потрібні Вам заняття з фізичного виховання?
 - а) так;
 - б) немає.
 - в) не знаю.
5. Як Ви оцінюєте своє здоров'я?
 - а) відмінно;
 - б) добре;
 - в) задовільно;
 - г) погано;
 - д) не можу визначити.
6. Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?
 - а) так;
 - б) ні;
 - в) іноді.
7. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?
 - а) регулярно;
 - б) іноді;
 - в) у зв'язку з хворобою;
 - г) не пропускає.
8. Що Вас не влаштовує на заняттях з фізичної підготовки?
 - а) велике фізичне навантаження;
 - б) недостатнє навантаження;
 - в) не цікаво;
 - г) мало ігор;
 - д) інше.
9. Яка Ваша оцінка з фізичного виховання?
 - а) відмінно;
 - б) добре;
 - в) задовільно;
 - г) незадовільно.
10. Чи робите Ви ранкову фізичну зарядку?
 - а) так;

- б) немає.
11. Скільки годин на тиждень Ви самостійно тренуєтеся?
- а) не тренуюся;
 - б) 1-3;
 - в) 4-7;
 - г) 8-11;
 - д) більше 11.
12. Чи займаєтесь Ви якимось видом спорту?
- а) так;
 - б) немає.
13. Якщо так, то яким видом?
- а) легка атлетика;
 - б) важка атлетика;
 - в) спортивні ігри (вказіть);
 - г) єдиноборства (вказіть);
 - д) інше (вказіть).
14. Якщо не займаєтесь, то хотіли б Ви займатися яким-небудь видом спорту?
- а) так;
 - б) немає.
15. Якщо так, то яким?
- а) легка атлетика;
 - б) важка атлетика;
 - в) спортивні ігри (вказіть);
 - г) єдиноборства (вказіть);
 - д) інше (вказіть).
16. З якою метою Ви хотіли б займатися спортом?
- а) спілкування з друзями;
 - б) досягнення високого спортивного результату;
 - в) поліпшення стану здоров'я;
 - г) вдосконалення форм тіла;
 - д) інше (вказіть).
17. Вкажіть причини, які заважають Вам займатися спортом.
- а) не вистачає часу;
 - б) не маю бажання;
 - в) відсутність спортивної екіпіровки та інвентарю;
 - г) не маю можливості оплачувати заняття;
 - д) інші.
18. Чи займаєтесь Ви на факультативі? Скільки разів?

Дякуємо за участь!

Додаток Б

С А Н

П.І.П. _____

№ групи _____

Дата _____ Час _____ (заповнюється в день перевірки)

Інструкція

Оцініть свій стан в день перевірки, поставивши на шкалі знак «Ч» між протилежними за змістом характеристиками (в тому місці, яке для Вас найбільшою мірою відображає співвідношення між цими якими в даний момент). Користуйтеся всім діапазоном клітинок, рідше - крайніми клітинками.

1	Самопочуття хороше	С	погане
2	Відчуваю себе сильним	9 8 7 6 5 4 3 2 1	слабким
3	Пасивний	А	активний
4	Малорухливий	1 2 3 4 5 6 7 8 9	рухливий
5	Веселий	Н	сумний
6	Настрій хороший	9 8 7 6 5 4 3 2 1	погане
7	Працездатний	С	розбитий
8	Повний сил	9 8 7 6 5 4 3 2 1	знесилений
9	Повільний	А	швидкий
10	Бездіяльний	1 2 3 4 5 6 7 8 9	діяльний
11	Щасливий	Н	нещасний
12	Життєрадісний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	похмурий
13	Напружений	С	розслаблений
14	Здоровий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	хворий
15	Байдужий	А	ахоплений
16	Байдужий	1 2 3 4 5 6 7 8 9	схвилюваний
17	Захоплений	Н	сумовитий
18	Радісний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	сумний
19	Відпочилий	С	втомлений
20	Свіжий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	виснажений
21	Сонливий	А	збуджений
22	Бажання відпочити	1 2 3 4 5 6 7 8 9	змагатися
23	Спокійний	Н	заклопотаний
24	Оптимістичний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	песимістичний
25	Витривалий	С	стомлений
26	Бадьорий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	млявий
27	Міркувати важко	А	легко
28	Розсіяний	1 2 3 4 5 6 7 8 9	уважний
29	Повний надій	Н	розчарований
30	задоволений	9 8 7 6 5 4 3 2 1	незадоволений