

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на здобуття освітнього ступеня Магістр  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,  
освітньою програмою «фітнес та рекреація»  
на тему: «РУХОВА АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ ЯК СКЛАДОВА  
ЧАСТИНА СПОСОБУ ЖИТТЯ»

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Стефанціва Володимира Івановича  
Науковий керівник: кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту  
Юхимук Віра Петрівна  
Рецензент: \_\_\_\_\_

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол №\_від\_\_20\_\_року  
Завідувач кафедри: Андреева О.В.,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор

---

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗНАЧИМОСТІ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Сутність дефініцій «рухова активність», «здоров'я», «спосіб життя» .	6
1.2. Фактори, які впливають на мотивацію молоді до занять руховою активністю.....	9
1.3. Складові здорового способу життя як передумова його якості .....	15
1.4. Застосування інноваційно-технологічних пристроїв у контролі за руховою активністю людини .....	21
Висновки до розділу 1 .....	25
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>26</b>
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження .....	27
<b>РОЗДІЛ 3. ІНФОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>29</b>
3.1. Порівняльна характеристика показників рухової активності студентської молоді в період навчання та карантину .....	29
3.2. Прояв зацікавленості студентів до занять руховою активністю та стан їх реалізації на практиці .....	35
Висновки до розділу 3 .....	44
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>47</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>54</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** За останні два десятиліття в Україні відбулися великі зміни в економіці, соціальній та інформаційно-технологічній сферах, які, в свою чергу, висувають нові вимоги до життя та праці молодого покоління. У закладах освіти зріс обсяг навчального навантаження, процес здобуття освіти став більш динамічним та інтенсивним – це стало однією із причин зниження рухової активності студентів і, автоматично, причиною зниження показників їх фізичного стану [55]. Протягом періоду навчання у закладах вищої освіти кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, котрі мають порушення постави досягає 80–90% від загальної кількості студентів [3]. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які не тільки зміцнюють здоров'я, а й підвищують працездатність, опірність організму до захворювань, знижують втомлюваність, сприяють всебічному розвитку організму [2, 16].

Формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти зараз приділяється особлива увага. Підвищити рівень фізичний стан молоді, тим самим зміцнити її здоров'я, можливо тільки шляхом систематичних цілеспрямованих вправ, які мають живильну та зміцнювальну дію. Курси фізичного виховання закладів вищої освіти передбачають різноманітні форми організації занять, які певною мірою можуть компенсувати відсутність спортивної активності студентів у напруженому освітньому процесі [17, 32]. Згідно з дослідженнями вчених [33], потреби, мотиви та інтереси у сфері фізичного виховання мають свої вікові особливості, пов'язані з психологічним розвитком, соціальним становленням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя тощо. Крім того, багато фахівців звертали увагу на те, щоб сформувати у здобувачів вищої освіти інтерес до фізичного самовдосконалення, підвищення ефективності фізичного виховання молоді, оптимізуючи тим самим недостатню рухову активність здобувачів освіти [10, 24, 47].

Вчені в галузі фізичної культури і спорту також порушили деякі питання щодо формування та захисту пріоритетів здорової культури від дітей дошкільного віку до людей похилого віку. Методика організації фізичного виховання у орієнтована на формування здорових цінностей на основі найкращих засобів і методів використання спортивної культури [49]; на основі врахування особистих інтересів і фізичного рівня учнів метод продемонстровано розподіл навантаження [30], з метою одержання характеристик моделі розвитку різних рівнів фізичного здоров'я запропоновано новий метод групових вправ для студентів [18].

Саме тому ми поставили собі за **мету** – визначити значущість рухової активності як обов'язкової складової частини здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати різні точки зору вітчизняних і закордонних дослідників щодо дефініцій «здоров'я», «рухової активності», «спосіб життя», «здоровий спосіб життя».
2. З'ясувати зацікавленість здобувачів вищої освіти до рухової активності.
3. Визначити рухову активність здобувачів вищої освіти в період навчання та карантину.

**Об'єкт дослідження** – рухова активність здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – мотиви, які спонукали здобувачів вищої освіти до рухової активності в період навчання та карантину.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й програмово-нормативних документів; методи теоретичної інтерпретації – порівняння, систематизація, класифікація); емпіричні (спостереження; бесіди; опитування; визначення обсягу рухової активності за допомогою технології «Fitness Tracker»); методи математичної статистики (параметричний критерій Стьюдента (t)).

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що

– *удосконалено уявлення про те, що рухова активність є однією із ключових і обов'язкових частин здорового способу життя здобувачів вищої освіти;*

– *доповнено і розширено дані про пріоритетні мотиви здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, рівень їх рухової активності під час навчання та карантину.*

**Практичне значення** роботи полягає в можливості застосування її теоретичних положень і висновків у напрямі підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти.

Також положення кваліфікаційної роботи можуть бути використані у практичній діяльності науково-педагогічних працівників з фізичного виховання у закладах вищої освіти для удосконалення освітнього процесу задля формування у молоді мотивації до занять руховою активністю, а також студентами для підвищення активності свого дозвілля.

**Апробація результатів кваліфікаційної роботи.** Основні положення й результати дослідження оприлюднено у міжнародній науковій конференції Підвищення мотивації до уроку фізичної культури дівчат середнього шкільного віку засобами фітнесу «Science and education: problems, prospects and innovations» (Кіото, Японія, 2021).

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, одного додатку. Списку із 52 використаних джерел, ілюстрована 13 рисунками та 3 таблицями.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗНАЧИМОСТІ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

#### 1.1 Сутність дефініцій «рухова активність», «здоров'я», «спосіб життя»

В процесі еволюції і формування суспільства серед населення всього світу з кожним днем виникає нескінчений ряд потреб і бажань. Не зважаючи на всі блага, які створила людина, бажання бути здоровим і прожити «якісно» і красиво своє життя стає лідируючим серед більшості населення високо розвинутих країн. Беззаперечним є факт того, що рухова активність – це один із основний засобів, за допомогою якого ми можемо вплинути на належне формування, зміцнення і збереження власного здоров'я [44].

Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну науково-методичну літературу ми дійшли висновки, що існує безліч думок, які між собою можуть мати суттєві відмінності.

Так, Т. Ю. Круцевич зазначає, що рухова активність – це сума рухів, які людина виконує в процесі життєдіяльності [31].

За висновками ВООЗ рухова активність – це будь який рух тіла людини, що здійснюються завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії (2002-2015 рр.) Ведучі фахівців цієї організації підкреслюють, що до рухової активності насамперед відносять рухи, які забезпечують природні потреби індивіда[40]. Також доводиться думка про те, що рухову активність умовно можна поділити на три види активності:

- 1) організована рухова активність, яка характеризується заняттями фізичною культурою та спортом;
- 2) професійно-прикладна, до якої належить робота, навчання, турбота про родину і т.п.;

3) рухова активність під час дозвілля.

На думку М. В. Дутчака, рухова активність – свідоме переміщення у просторі і часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії й спрямоване на досягнення визначеної мети [20].

У численних наукових працях [59,65] доведено, що рухова активність значною мірою спонукає людей до дотримання вимог всіх інших складових здорового способу життя населення і, відповідно, сприяє покращенню якості їх життя. Практика демонструє, що активна пропаганда та залучення до рухової активності сприяє відволіканню та молоді від асоціальної поведінки.

За словами французького лікаря Тіссо [26] «...рух як такий, може за своїм впливом змінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити впливу руху».

Отже, ми можемо сміливо стверджувати, що рухова активність – це ключова частина способу життя людини, яка не хворіє, тобто має хороше здоров'я. Проте, самий термін «здоров'я» не такий однозначний.

Здоров'я людини – це невіддільна частина суспільного достатку, яка напряму залежить від самого суспільства та її ідеології. Для досягнення найвищої мети суспільного прогресу рушійною силою стає аналіз здоров'я який передбачає собою з'ясування і вдосконалення людських здібностей і спроможностей [25].

Майбутнє кожної країни напряму залежить від здоров'я її громадян. Тому держава повинна створити сприятливі економічні, соціальні, політичні та культурні умови, від яких буде залежати наскільки здоровим будуть підростаюче покоління та створені сприятливі умови для їх повноцінного розвитку та зростання. На сьогодні відомо понад 400 різновидів визначень здоров'я, і всіх їх можна умовно поділити на три групи: 1) до першої групи відносяться ті, в яких за основу взяте благополуччя; 2) до другої – відсутність захворювань; 3) третя – здатність виконувати соціальні ролі [64]. Також, науковці виділяють шість типів по сутностям визначення «здоров'я»:

1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; б) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя [7].

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначається, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [40]. Але більшість науковців на даний час сильно критикують дане визначення, аргументуючи це постійними скаргами населення і наявністю різних захворювань без скарг та нехтування зв'язків людей з навколишнім середовищем.

На думку А. Ф. Серенка, В. В. Єрмакова здоров'я – це стан повного соціально-біологічного та психологічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені із соціальним середовищем і відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти [52]. Апанасенко Г., Дзьоба О., Магльований А., настановлюють нас на думку, що здоров'я так як і «якість життя» є багатогранним поняттям, що характеризує адаптаційні і саморегуляційні здатності індивіда, динамічний стан людини та рівень її соціальної захищеності. Саме стійкість до несприятливих чинників навколишнього середовища характеризують добре здоров'я, довголіття та здатність до високої працездатності і тільки людина з високим рівнем фізичного, соціального та психічного здоров'я може ефективно реалізовувати свої потреби та можливості [4].

Здоров'я, за твердженнями Г.Я. Апанасенка (1993) – це оптимальна стійкість до дій патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінювальних умов життєдіяльності. А в своїх дослідженнях М.С. Бедний переконує, що здоров'я – це перша і найважливіша потреба



людини, що визначає його здатність до праці, гармонійний розвиток особистості, вона є головною передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження і щастя людини, до подальшого розвитку людського суспільства. Багато зарубіжних авторів вважають, що здоров'я суттєво залежить від віку, статі, рівня освіти, культурного розвитку, соціально-економічного становища [60]. Ці фактори впливають на саме здоров'я і, відповідно є ключовими елементами у його визначенні.

Деякі науковців сучасності вказують, що саме по собі «здоров'я» є досить складним феноменом, і воно може розглядатися з точки зору філософії, економіки, медицини та інших сфер діяльності [15].

Ідею якості життя, сміливо можна застосовувати як суб'єктивне вимірювання при аналізі здоров'я школяра. У такому сенсі найчастіше використовують міркування «якість життя, пов'язана зі здоров'ям» і тут ми розуміємо наскільки важливо здоров'я впливає на якість життя.

Отже, здоров'я – це невід'ємна складова якості життя, оскільки зобов'язує вибрати правильний спосіб життя, рухатись згідно поставленої мети та виконувати своє суспільне значення. Для того, щоб детально у всьому розібратися, варто також зупинитись на трактуванні поняття «спосіб життя».

Тому здоров'я дитини слід розучувати як один з компонентів якості життя. Таким чином гармонійний розвиток фізичних, психічних, соціальних і духовних систем організму будуть впливати на стан здоров'я дітей і на якість життя в цілому.

## **1.2 Фактори, які впливають на мотивацію молоді до занять руховою активністю**

Для визначення ролі мотивації молоді до занять руховою активністю і визначення способів її посилення необхідно визначити ті спонукальні фактори, якими мотивується студентська молодь у своїх вчинках, бажаннях в

навчальний час і під час дозвілля. Мотивація до рухової активності складається з ряду спонукальних чинників, які постійно видозмінюються в силу зміну вподобань і інтересів людини. Саме тому, формування мотивації є не просто зростанням позитивного або посиленням негативного ставлення до занять руховою активністю, а й ускладненням структури мотиваційної сфери, до складу якої У тому числі мотивація, поява нових, більш зрілих, а часом і суперечливих відносин. Низький ентузіазм молоді пов'язаний з певними факторами, які можуть впливати різною мірою залежно від умов життя молоді, оточення та сімейного виховання. Адже мотивація – це складний механізм взаємозв'язку зовнішніх і внутрішніх факторів особистості та поведінки, і ці фактори визначають появу, спрямованість та реалізацію конкретних форм діяльності [47].

Мотивація — це сукупність спонукальних факторів, що визначають діяльність особистості, це мотиви, потреби, стимули та контекстуальні фактори, що визначають поведінку людини. Мотивація особистості визначається не тільки особливостями та інтенсивністю мотивації, а й багатьма ситуативними факторами (конкуренція, визнання, повага, особистісні цінності в конкретній соціальній групі). Люди, які мають високу мотивацію, працюють наполегливіше і, як правило, досягають кращих результатів. Часто буває, що менш здібний, але більш мотивований спортсмен (студент, співробітник) досягає більших успіхів у діяльності, ніж його обдарований друг (колега). Це не дивно, адже високомотивована людина багато працює і досягає кращих результатів [51].

Американські психологи Д. Аткинсон і Д. Макклелланд виявили, що мотивація досягнення складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій: прагнення до успіху і уникнення невдач. Високий рівень мотивації досягнень означає, що в людині домінує бажання досягти успіху; навпаки, низький рівень мотивації означає, що домінує бажання уникнути невдач [61].

Таким чином, на посилення мотивації молоді до занять рухової активності впливає ряд взаємопов'язаних чинників. Спочатку виникають потреби, потім мета, яка конкретизується відповіддю на питання: «Для чого мені необхідно підвищити свою рухову активність?». Щоб мета стала дієвою і рушійною силою, мають зіграти свою роль зовнішні і внутрішні фактори, які сформують мотивацію до власної програми поведінки людини, котра свідомо буде займатися руховою активністю, згідно зі своїми інтересами і бажаннями, і буде активно спрямовувати свою діяльність до означеної мети [53].

Формування мотивів та потреб знаходиться під впливом як зовнішніх так і внутрішніх факторів. В якості перших виступають умови (ситуація), у яких перебуває людина. В якості других виступають бажання, потяг, інтереси та переконання особистості.

Проте існують певні відмінності в структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на мотивацію молоді до самостійного заняття спортом як засобу самовдосконалення. Тому що молоді люди мають відносно однаковий вплив на зовнішні фактори, такі як пропозиції батьків і вчителів, за ними йдуть конкурси, пропозиції друзів, телебачення та ЗМІ. Внутрішні фактори, що впливають на підкріплення мотивації, можна розглядати як знання, переконання, бажання та пошук причин, що перешкоджають досягненню цілей [50].

На сучасному етапі науковцями визначено велику кількість факторів, які безпосередньо впливають на мотивацію до занять руховою активністю. Так, зокрема американський психолог Б. Дж. Кретті серед домінуючих мотивів виділяє:

- стремління отримувати стрес і набуття вміння його долати (автор доводить, що необхідно боротися для ятого, щоб долати труднощі, необхідно піддавати себе під вплив стресу, змінювати ситуації і добиватися успіху – це, на його думку, один з найпотужніших мотивів спортивної діяльності);
- стремління до довершеності;

- зростання соціального рівня;
- бажання ввійти в склад спортивної команди, групи, частиною колективу;
- одержання матеріальних стимулів [38].

Однак, існують такі фактори, які перешкоджають людям, незалежності, від вікових, соціальних, гендерних особливостей залучатися до занять руховою активністю. Серед них найголовнішими є [ 24]:

1) особливості морально-вольової сфери (лінь, слабкий вольовий потенціал, байдужість);

2) відсутність відповідальності за своє здоров'я, адже в свідомості молоді такі поняття як «молодість» і «здоров'я» нероздільні. Напевно, саме тому молоді притаманний достатньо оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистої фізичної культури. Однак, неможливо не бачити різниці між бажаним станом здоров'я і фізичної підготовленості та їх реальними показниками;

3) низький рівень знань про позитивний вплив самостійних занять руховою активністю на здоров'я людини;

4) незадоволення професіональним і культурним рівнем спеціалістів (викладачів з фізичного виховання);

5) нераціональне використання вільного часу;

6) наявність шкідливих звичок;

7) нестача матеріально-технічного забезпечення на заняттях;

8) дискомфорт місць проведення занять.

У своїх наукових дослідженнях психолог Л. И. Божович [6], враховуючи «внутрішні» і «зовнішні» фактори, що впливають на формування мотиву, визначила дві групи мотивів, які між собою різняться походженням та психологічною характеристикою. До першої групи вона віднесла мотиви, безпосередньо пов'язані зі змістом і процесом діяльності, їх можна назвати внутрішніми мотивами. До другої групи – мотиви, спонукальні фактори яких перебувають поза межами діяльності, їх називають зовнішніми мотивами. У

разі активізації зовнішніх мотивів до діяльності спонукає не зміст, не процес діяльності, а фактори, які безпосередньо з нею не пов'язані.

У підвищенні мотивації мають вплив також такі фактори як особистісні, ситуативні, поведінкові, організаційні [37].

Також дослідниками різних напрямків виокремлюються комунікативні, сімейні, соціально-економічні, особистісні фактори, які також можна узагальнити як зовнішні і внутрішні [5, 32, 27].

Ми солідарні з думкою дослідника [41], що надзвичайно важливий, лідируючий, у питаннях мотивації є вольовий компонент. Не випадково багато десятиліть вітчизняні психологи приділяли особливу увагу саме цьому компоненту. Слід врахувати, що мова йде не про «волю до перемоги». Фахівці включають в це поняття вольові зусилля: при м'язових напругах; при нарузі уваги; пов'язані з подоланням втоми, почуття болю, небезпеки, а також дотриманням режиму та інше. Відповідно вольовими якостями, необхідними для занять руховою активністю є завзятість, самовладання, відповідальність, цілеспрямованість, рішучість, сміливість і ряд інших якостей, які допоможуть вплинути на самопочуття і здоров'я людини.

Великого значення у формуванні будь якого ставлення на сьогодні має зовнішній інформаційний фактор. Так, зокрема серед студентської молоді надзвичайно ефективними і популярними у питанням розповсюдження інформації через інтернет є соціальні мережі спілкування (Facebook, Instagram, WhatsApp і інші).

Вплив телебачення на посилення мотивів й інтересів молоді зумовлений щоденним переглядом телепередач, причому вікові коливання незначні. Перегляд передач несуть собою цікаву інформацію про різноманітні види рухової активності, які доступні для всіх молодих людей. Незважаючи на те, що телебачення володіє широкою глядацькою аудиторією молоді ідеально може стати діючою силою в пропаганді і залученні їх до занять руховою активністю, спостерігаємо поки що недостатню кількість такої інформаційної хвилі, у порівнянні із, наприклад, ліками,

слабоалкогольними напоями та іншими «благами», що здобуло людство, яке на превеликий жаль згубно впливає на здоров'я нації [11].

Вплив преси є одним з комунікативних факторів, що несе інформацію. Інформація з преси дає можливість знати результати змагань, інформацію про корекцію фігури, зміст самостійних занять, дієт, системи загартовування, оздоровчих занять та інше. За рахунок отримання такої інформації у молоді формується мотив до самовдосконалення, покращення здоров'я, фігури та сприяє досягненню мети і такої інформації у пресі повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Вплив сім'ї має вагоме місце у формуванні ставлення і інтересу до занять руховою активністю. Історично сім'я є одним із найголовніших інститутів соціалізації та виховання молодого покоління. Саме в сім'ї формується моральна позиція людини, її життєві цінності, потреби та засоби їх задоволення. Умови виховання в сім'ї відображаються протягом усього життя людини, і є початком її формування як особистості. Сім'я повинна максимально забезпечити адаптацію членів родини до умов суспільного життя, підготувати підґрунтя для сприйняття людиною соціальних норм. Сімейні обставини позначаються на формуванні моральних та соціальних позицій молоді, їх життєвих орієнтирів. Залучаючи дитину до рухової активності з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про здорове майбутнє. Доведено, що молоді люди, які самостійно займаються руховою активністю, менш схильні до таких шкідливих звичок як зловживання алкоголем, тютюнопаління, наркоманія, токсикоманія і т.д. Під впливом самостійних занять руховою активністю у них виробляється стійкий імунітет до різних видів захворювань. Тому дуже важливо, щоб кожен з батьків приділяв якнайбільше уваги вихованню своєї дитини, враховуючи її уподобання та інтереси. Батькам потрібно враховувати психологію дітей та молоді, їхнє раннє дорослішання і прагнення мати власну думку щодо заборонних дій [63].

Вплив пропаганди до рухової активності у межах закладу вищої освіти мав би бути пріоритетним, проте він перестав бути діючим фактором, який сприяв би посиленню мотивації молоді до цього виду активності. Основні освітні та оздоровчі принципи повинні бути закладені у сутність дисципліни «фізичне виховання», в ході відвідування яких повинні задовольнятися бажання молодшої людини у руховій активності [39].

Підсумовуючи вище зазначене можна констатувати, що на сучасному етапі спільним у позиціях усіх дослідників психології мотивації є висновок про взаємозалежність успіху в будь-якому виді рухової активності від сили мотивації, тобто від її наявності (сформованості) та актуалізації (посилення) протягом певного періоду часу.

Таким чином, знання факторів, які посилюють мотивацію молоді до занять руховою активністю є основоположним, оскільки саме співвідношення внутрішніх і зовнішніх факторів мотивації є основою для узгодження інтересів молоді та розробки системи мотивації для них.

### **1.3 Складові здорового способу життя як передумова його якості**

Внаслідок великої кількості змін в житті суспільства за останні двадцять років значно погіршилось здоров'я людей, зокрема молоді, знизилась їх фізична підготовка. Відбулися великі зміни в економіці, глобально погіршилась екологія, змінилися умови праці. Навіть побут істотно відрізняється від того, яким він був, здавалося б, недавно. Сьогоднішній світ – інший: телевізор, комп'ютер, різноманітні гаджети відняли час та бажання займатися спортом, загалом просто більше рухатися. Нехтування раціональним харчуванням поряд зі вживанням наркотиків, тютюну, алкоголю – все це призводить до незворотніх змін. Сучасне суспільство недооцінює оздоровчу функцію. Це позначається на гармонійному розвитку особистості[37].

За твердженням фахівців ВООЗ, здоров'я людини залежить в першу чергу від самого себе. Вчені доводять, що воно на 50% залежить від способу життя, на 20% – від спадковості, те саме стосується і стану довкілля і тільки на 10% – від рівня розвитку медицини (рис.1.1.).

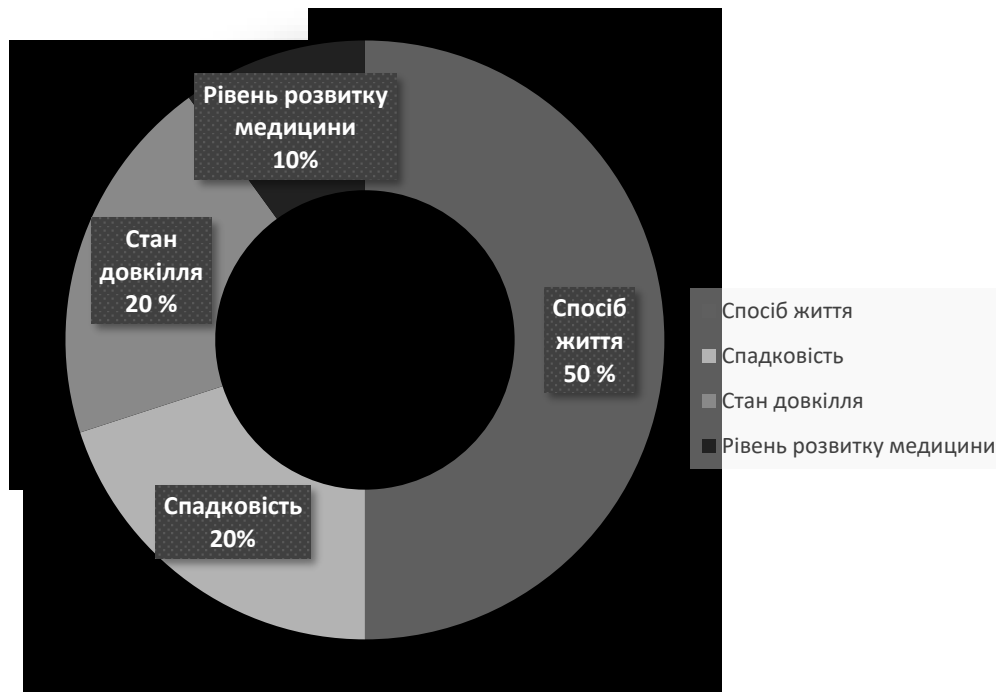


Рис. 1.1. Основні фактори, які впливають на здоров'я людини

Міністерство освіти і науки й Міністерство охорони здоров'я України видали спільний наказ від 21.04.2005 № 242/178 «Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді», де у пункті 1.11. читаємо: «Забезпечити вивчення у навчальних закладах питань, пов'язаних із збереженням здоров'я, перевагами здорового способу життя, правилами особистої гігієни, профілактики йододєфіцитних захворювань, впровадження інформаційно-просвітницьких програм, інтерактивних форм роботи для здобуття знань і формування життєвих навичок щодо зменшення вразливості до ВІЛ-інфікування». Це свідчить про те, що держава серйозно занепокоєна станом здоров'я українського населення і всіма можливими



засобами і методами намагається посприяти вивченню важливості здорового способу життя.

Ряд наукових праць [45, 46], пов'язаних з вивченням проблем здоров'я та здорового способу життя в рамках професійної школи, де дослідники визначають одне із головних питань – здоров'я студентської молоді; також ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі [23, 43]; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів [9]; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів [8]; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді [13].

Фахівці по-різному трактують визначення «здоровий спосіб життя». Зокрема, кандидат педагогічних наук, доцент Закопайло Сергій Анатолійович стверджує, що це «сукупність форм і способів повсякденного культурного життя особистості, що базуються на моральних нормах, цінностях і практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму» [22].

Здоровий спосіб життя відображає широку типову структуру життєдіяльності людини, характеризується єдністю і зручністю самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції та саморозвитку, спрямований на підвищення адаптивності організму та повну самореалізацію. Їх основні сили, таланти та здібності. Здоровий спосіб життя створює таке соціальне та культурне мікросередовище для особистості, в якій реальними передумовами є високий ступінь творчої самовідданості, працездатності, трудової та соціальної активності, психологічного комфорту. Повністю виявляється психологічний і фізіологічний потенціал особистості, реалізується процес самовдосконалення. У здоровому способі життя відповідальність за здоров'я формується як частина розвитку загальної культури, що виявляється в єдності стилю поведінки та особливостей, здатних вибудувати цілісну духовну, моральну та фізичну особистість за власними думками. життя. Організуйте його життя, особисто наведіть у

ньому порядок, використовуйте якісь стійкі структурні компоненти. Це може бути якась система, наприклад, коли студент часто їсть, спить і одночасно займається спортом. Порядок життєвих форм також може бути стабільним: один тиждень після школи, один день відпочинок для спілкування з друзями, інший день – робота по дому, третій день – спорт [34].

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від цінностей, світогляду, соціального та морального досвіду. Вважається, що соціальні норми та цінності здорового способу життя мають особисте значення, але вони не завжди узгоджуються з цінностями, які породжуються суспільною свідомістю. Тому в процесі накопичення людиною соціального досвіду, пізнання (наука і життєві знання), психології (формування інтелекту, емоцій, вольової структури), соціальної психології (соціальна орієнтація, система цінностей), функції (навички) може з'явитися Невідповідність. , Звички, поведінкові норми, діяльність, стосунки) процес. Ця дисгармонія призведе до формування асоціальних рис особистості.

Стан здоров'я людини визначають складові здорового способу життя, котрі містять елементи, що стосуються фізичного, психічного, соціального і духовного аспектів здоров'я. Найголовніше – усвідомити, що власне життя – найцінніше; відмовитись від шкідливих звичок; раціонально харчуватись; організувати задовільні умови праці та побуту і , звичайно, рухатись – завжди і всюди, якомога більше [2].

Одним із обов'язкових факторів забезпечення здорового способу життя є регулярні фізичні вправи. За статтю, віком, станом здоров'я, використанням фізичних навантажень і факторами здоров'я ці фактори є поєднанням різноманітних фізичних вправ, які виконуються в повсякденному житті. Рух і вправи під час фізичної активності об'єднані терміном «рухова активність» [28].

Обов'язковими умовами здорового способу життя є відмова від алкоголю, куріння, наркотиків. Молодь не завжди має необхідні знання та переконання, щоб свідомо обирати здоровий спосіб життя. Крім того,

культура харчування також відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя. Кожен може і повинен знати принципи харчування для регулювання нормальної ваги тіла [34].

Формування здорового способу життя досягається шляхом набуття та накопичення певних знань і навичок у навчальних курсах не лише зі спорту, а й з дисциплін психології та педагогіки, соціальної культури, медицини та біологічного циклу. Освіта дає ширший простір для розвитку загальнолюдської культури молоді [19].

Володіти необхідними теоретичними знаннями про здоровий спосіб життя, тренуватися самостійно складати особисті плани здорового способу життя та застосовувати їх у професійній діяльності та повсякденному житті, оволодіти навичками самоконтролю, самоосвіти та самовдосконалення, виховання має ґрунтуватися на здоровий спосіб життя. Основа фізичного, психічного та морального благополуччя. Для реалізації вищезгаданих напрямків зміцнення здоров'я студентів необхідно сформулювати та впровадити комплексний урядовий план та затвердження законодавства. На місцевому рівні вищим навчальним закладам та органам місцевого самоврядування слід приділяти більше уваги пропаганді здорового способу життя, теоретичній підготовці, забезпеченню безкоштовних спортивних майданчиків [19].

Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я молоді видається завданням, без якого суспільство зазнає великої та непоправної втрати людського потенціалу, що, безсумнівно, негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості. побуту та культури.. Аналіз цієї проблеми є актуальним і актуальним завданням сучасної освітньої думки та виховної практики, адже здоров'я є однією з першорядних і унікальних цінностей людства. Збереження здоров'я та дотримання здорового способу життя вважаються найважливішими нормами загальної культури цивілізованого суспільства [19].

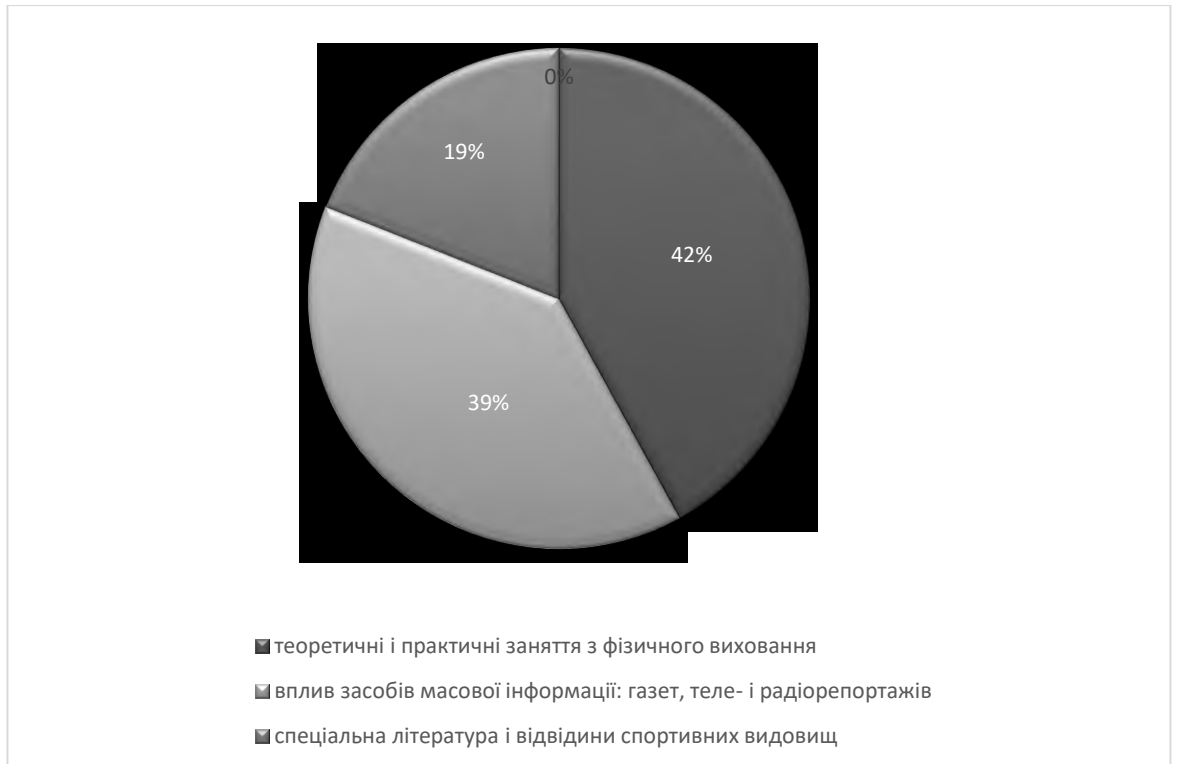


Рис. 1.2. Основні джерела інформації студентів [14]

На завершення – цитата професора М. В. Дутчака, котра підсумовує все вищевикладене: «На сучасному етапі в провідних країнах світу більше половини населення залучено до спорту для всіх, що в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян».

На сьогоднішній день в Україні у веденні здорового способу життя часто недооцінюються такі аспекти як рухова активність громадян, насамперед молодого покоління; профілактика шкідливих звичок; важливі соціально-економічні проблеми [21].

У цьому зв'язку доцільно зауважити на необхідності активно залучати населення до занять фізичною культурою і, мабуть давно вже час створити нові ідеали сьогодення, відійшовши від закоренілих стереотипів.

Узагальнюючи погляди фахівців відносно феномену здоров'я, можна сформулювати ряд **аксіоматичних положень**:

- 1) абсолютного здоров'я не існує – це ідеал;

- 2) жодна людина не буває здоровою впродовж всього життя;
- 3) кожна людина може бути здоровою у відповідних умовах життя (умови сприятливі для однієї людини можуть бути несприятливі для іншої).

Отже, здоров'я потрібно розглядати в органічній єдності процесу збереження і розвитку психофізіологічних функцій, працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя, яка залежить від багатьох чинників, в тому числі і від способу життя.

#### **1.4. Застосування інноваційно-технологічних пристроїв у контролі за руховою активністю людини**

Численні дослідження [12,29,36,48] дають нам підставу стверджувати, що більша частина людства страждає від гіподинамії, яка супроводжується виникненням захворювань різної спрямованості (від захворювань серця до різних форм онкології). Для того, щоб позитивно вплинути на малорухливий/«сидячий» спосіб життя і якось вмотивувати до здорового способу життя, особливо прогресуюче молоде покоління систематично інженерами розробляються інноваційно-технологічні пристрої, які стають доступними для будь якої людини, і навіть дитини. Так, і в сфері фізичної культури і спорту популярними і актуальними є інноваційно-технологічні пристрої, які сприяють підвищенню ефективності, контролю і загалом комфортності під час будь яких спостережень і досліджень руху, тренувань, самопочуття і іншого.

Всі методи у визначенні рухової активності за ефективністю і практичністю можна розділити на дві групи – об'єктивні і суб'єктивні.

Рухову активність можна визначати в:

- 1) одиницях енергії;
- 2) одиницях виконаної роботи;
- 3) часі затраченої на дію;

4) одиницях локомоцій чи в відсотковому співвідношенні, отриманому від опрацювання анкет і результатів хронометражу.

Найбільш точною у контролі і визначення рівня рухової активності є величина енерговитрат (Ен) або споживання енергії, що визначається методом непрямой калориметрії, тобто шляхом визначення кількості спожитого організмом кисню. Однак, цей метод, не зважаючи на свою точність є дуже громіздкий і в звичайний умовах не використовується.

Саме тому, під час досліджень все частіше починають застосовувати інноваційні технологічні пристрої. Найпростішими з них: педометри, крокоміри, акселерометри – датчики руху, які надають можливість прослідкувати механічні аспекти діяльності. Вони зазвичай кріпляться до тіла (на пояс, гомілку, зап'ястя) й вираховують і реєструють кількість рухів (рис.1.3).



Рис.1.3. Крокомір з датчиком калорій «Марафон»

Описуючи технічні характеристики, варто відмітити, що цей крокомір за ціною є доступним для середньостатистичної людини. Абсолютно відсутні незручності, оскільки зафіксувати його можна на поясі чи будь де інде. Надає можливість спостерігати людині за своєю активністю і регулювати навантаження на організм.

Сучасним підходом у мотивуванні всіх верств населення до здорового способу життя, збільшенні кількості одностумців, які хочуть покращити якість свого життя є поява різних фітнес-браслетів, розумних годинників,

фітнес-трекерів, мобільних додатків для смартфонів[42]. Всі вони сприяють здійсненню оперативного контролю за багатьма функціональними показниками організму.

На думку О.А. Качана, В.М. Пристинського [29] такі інноваційні технології, які по принципу біожурналів нададуть можливість фіксувати основні дані про стан фізичної підготовленості школярів. Такої ж думки Ірина Новікова [42]. Автор у своїх дослідженнях констатує, що фітнес-гаджети є корисним надбанням у комплексному дослідженні процесу фізичного виховання.

У дослідженні рухової активності українських школярів віком 15-16 років за допомогою фітнес-трекера і спеціального додатку MiFit, що встановлювався на телефони було підтверджено дані про те, що існує стійка тенденція до зменшення обсягу рухової активності серед учнів старшого шкільного віку. І також підтверджено факт того, що у виборі видів діяльності на дозвіллі серед цього контингенту більшість віддає перевагу малорухливій діяльності [36,58,35].

Закордонні фахівці сфери фізичної культури і спорту Стефен Райт з співавторами вказують, що цей інструментарій є ефективним у діагностиці фізіологічних особливостей організму [66]. Також у дослідженнях Мері Хукі доводиться ефективність цих пристроїв для контролю рухової активності онкохворих дітей [62].

Серед найпоширеніших функцій таких інноваційних пристроїв є: крокомір і вимірювання пройденої дистанції; підрахунок затрачених кілокалорій; контроль температури тіла, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, вмісту кисню; моніторинг фаз сну і рівня стресу [54] (рис.1.4.).

За своїми функціями такі фітнес-трекери поділяються на певні підвиди:

- 1) для стеження за здоров'ям;
- 2) мультифункціональні;
- 3) розважальні [58].



Рис.1.4. Фітнес-трекер із багатофункціональним призначенням

Для того, щоб пристрій виконував всі свої функції і результати були максимально достовірними потрібно дотримуватись певних правил:

- завжди носити трекер на одній і тій же руці;
- налаштувати його під власні параметри – вік, вагу, стать, зріст;
- синхронізувати пристрій із мобільним телефоном, для того можна було спостерігати на динамікою руху і т.п [58].

У вітчизняних наукових дослідженнях, які зосереджені на вивченні проблем рухової активності в Україні за допомогою використання цих пристроїв на даний момент інформаційних даних є обмаль, що на нашу думку обумовлене рядом причин: значна вартість і відповідно недостатня поширеність серед різних вікових груп; необізнаність вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання та інших фахівців сфери у застосуванні пристроїв у навчальному чи тренувальному процесі.

Отже, вище розглянуте нами дає можливість зробити висновок, що застосування новітніх технологічних пристроїв по принципу фітнес-трекерів є ергономічним і універсальним методом у контролі і спостереженні за руховою активністю і іншими фізіологічними показниками організму людини. Вважаємо, що подальші технологічні розробки і винаходи зроблять більш доступними ці пристрої для різних вікових і соціальних груп.



## Висновки до розділу 1

1. «Рухова активність», «здоров'я», «спосіб життя» – всі ці дефініції до цього часу не мають єдиного визначення. Дослідженням їх сутності впродовж тривалого часу займались багато фахівців, як зарубіжних, так і вітчизняних. Проте, системно проаналізувавши всі твердження, можна зробити висновок, що дані дефініції взаємопов'язані, органічно співіснують, впливають одна на одну і є невід'ємною частиною кожної людини.

2. На мотивацію молоді до занять руховою активністю впливають зовнішні (умови, у яких перебуває людина) та внутрішні (бажання, потяг, інтереси та переконання особистості) фактори. Їх досконале вивчення, гармонійне поєднання та впровадження в практику є вирішенням даної проблеми.

3. Основними складовими здорового способу життя є: рухова активність, насамперед молоді; профілактика шкідливих звичок; раціональне харчування; організація задовільних умов праці та побуту, культура здоров'я. Всі вони однаково стосуються фізичного, психічного, соціального і духовного аспектів здоров'я. Та найголовніше – усвідомити, що власне життя та здоров'я – найцінніші.

4. Для позитивного впливу на малорухливий спосіб життя молоді та їх мотивації до здорового способу життя в сфері фізичної культури і спорту популярними і актуальними є інноваційно-технологічні пристрої: педометри, крокоміри, акселерометри – датчики руху, які надають можливість прослідкувати механічні аспекти діяльності; фітнес-браслети, розумнігодинники, фітнес-трекери, мобільні додатки для смартфонів. Всі вони сприяють підвищенню ефективності контролю і загалом комфортності під час будь-яких спостережень і досліджень руху, тренувань, самопочуття та ін.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у даній роботі використовувались комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме:

- теоретичні(аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й програмово-нормативних документів; методи теоретичної інтерпретації – порівняння, систематизація, класифікація);
- емпіричні (спостереження; бесіди; опитування);
- визначення обсягу рухової активності за допомогою технології «FitnessTracker»);
- методи математичної статистики (параметричний критерій Стьюдента (t)).

Вивчення науково-методичної літератури, результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців дало можливість проаналізувати попереднє уявлення і вихідну концепцію про предмет дослідження, його сторони і зв'язки, виявити сучасний стан досліджуваної проблеми та визначити її актуальність.

Опрацьовуючи навчальні плани та програми навчальних закладів проводився аналіз кількості годин, яка відводилась на вивчення дисципліни, режим та умови навчання.

В ході порівняння та систематизації результатів досліджень фахівців цього питання нами визначались об'єктивні методи у контролі за руховою активністю студентської молоді, які сприятимуть реальній фіксації показників їх активності.

Зі студентами за допомогою єдиної Інтернет-платформи Telegram, Messenger здійснювалось анкетування шляхом відповідей респондентів на систему сформованих запитань. Було визначено реальний стан досліджуваної проблеми, сформованості зацікавленості студентів до занять руховою активністю. Зібрані дані стали підставою для проведення дослідження, які дозволили прогнозувати розвиток властивостей, якостей, характеристик явища, що вивчається.

Для констатування рухової активності молоді, фахівцями все частіше використовуються новітні інформаційно-технічні засоби. До таких засобів належать і компактні фітнес-трекери. У нашому дослідженні ми опирались на ці сучасні фітнес-трекери, які дають можливість спостерігати за такими показниками: дозволяє здійснювати підрахунок кількості кроків, підрахунок дистанції і витрачених калорій, підрахунок ЧСС, моніторинг сну. Переваги мобільних фітнес-трекерів включають в себе здатність мотивувати людину до здорового способу життя.

Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася методом статистичної перевірки гіпотез, заснованих на порівнянні з розподілом Стьюдента для порівняння середніх значень у респондентів під час навчання та карантину.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводились на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Вибіркова сукупність становить 63 студентів I та II курсів обраних методом снігової кулі з різних факультетів, які погодились брати участь у нашому дослідженні.

Для вирішення поставлених завдань були організовані декілька етапів дослідження:

**На першому етапі** (жовтень – грудень 2020 року) був проведений аналіз науково-педагогічної, спеціальної та медичної літератури. Вивчено

стан досліджуваної проблеми в сучасній практиці роботи закладів вищої освіти I–II рівня акредитації. Аналіз літературних джерел дозволив обґрунтувати мету та гіпотезу, сформулювати завдання, окреслити об'єкт та предмет дослідження, розробити зміст та методикку його проведення. Визначити суть рухової активності молоді як складової частини способу життя.

**На другому етапі дослідження** (січень – травень 2021 року) для визначення місця рухової активності у житті студентів застосовувались різні методи: опитування у вигляді анкетування, розрахунок рівня рухової активності за допомогою використання фітнес-трекерів. Кожен з методів має свої переваги та недоліки, таким чином вони в більшій чи меншій мірі впливають на достовірність отриманих даних. Щодо опитування, то тут враховувалися фактори, які впливають на мотивацію молоді до рухової активності, вподобань та інтересів, тривалості занять руховою активністю протягом тижня.

Всі необхідні дані, які фіксував фітнес-трекер, аналізувались за допомогою спеціального додатку MiFit, котрий можна встановити на будь-який сучасний смартфон. Впродовж тижня досліджувані в звичного режимі носили браслет (фітнес-трекер), а вся необхідна інформація приходила на їх же смартфон, яку вони копіювали і надсилали нам на опрацювання. Дослідження мало свою специфіку, так як збір даних та фіксація результатів відбувались не тільки в період навчання, а й в період карантину, в зв'язку з поширенням коронавірусної інфекції, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2.

**На третьому етапі дослідження** (червень – листопад 2021 року) провели другий етап фіксації показників рухової активності (в період карантину) у студентської молоді, аналіз та обробку отриманих результатів, узагальнили та порівняли отримані дані, сформулювали основні висновки. Також були сформульовані висновки та завершено літературне оформлення кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ІНФОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### 3.1 Порівняльна характеристика показників рухової активності студентської молоді в період навчання та карантину

Визначаючи рівень рухової активності, науковці так і не дійшли висновку скільки кроків насправді потрібно пройти за день. У праці А. Мандюка, котрий визначав тижневий та денний обсяг рухової активності, можемо побачити, що середній показник щоденного обсягу рухової активності впродовж навчального дня складає 7142,7 кроки [35]. Та чи дає це спостереження відповідь на поставлене питання сказати важко, тому що дослідження різних вчених суттєво розходяться. Існує також твердження, що людині вистачає всього 4500 кроків для того, щоб скоротити небезпеку передчасної смерті на понад 40% [56].

Рухова активність – потужний засіб у зміцненні здоров'я населення. Недостатня її кількість може призвести до істотних порушень в організмі людини, тому виникає потреба у пошуку різних методів та засобів у боротьбі з нестачею рухової активності. В теперішньому світі, де нас оточують різноманітні технологічні пристрої, одним із найкращих засобів контролю та оцінки рухової активності є сучасний фітнес-трекер. Підключений фітнес-трекер до нашого смартфона, автоматично пропонує нам встановити за мету подолання 10 тис. кроків кожного дня. Та чи справді потрібно робити таку кількість кроків і як це вплине на ваш організм? Конкретної відповіді на це запитання ще й досі немає. Вважається, що ідея про 10 тис. кроків взяла свій початок ще на початку 1960-х років у Японії, перед Олімпійськими іграми в Токіо. Тоді вся країна була охоплена «олімпійською лихоманкою» і крокоміри почали ставати все більш популярнішими. В той же час одна з

японських фірм випустила власний крокомір, який носив назву *Manpro-kei*, що в перекладі означає «вимірювач 10 тис. кроків». Відтоді і з'явився стереотип про те, що мета кожного дня – це подолання 10 тис. кроків. Якщо порівнювати ці дані із дослідженнями науковців, то можемо побачити, що середня кількість кроків людини значно нижча за встановлену мету 1960-х років. Та необхідно пам'ятати про можливу похибку фітнес-трекера у підрахунку, тому що він рахує всі рухи руками, які ми виконуємо протягом доби. Найточніше виміряти денну активність можуть прилади, які прикріплюються до щиколотки. В такому випадку буде підраховуватись саме крок, що в свою чергу призведе до точніших вимірів [57].

Наше дослідження проводилось в два етапи: I – в лютому місяці під час навчання студентів у закладах вищої освіти (впродовж одного тижня), II – в травні під час карантину (протягом також одного тижня). Ми умисно II етап проводили в останній місяць весни, оскільки відбулось послаблення у карантинних заходах пов'язані із пандемією, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, а також температура повітря дещо стає вищою і заняття на свіжому повітрі, прогулянки і інші види занять стали більш популярними і прийнятними серед різних верств населення.

Існує кілька поглядів у визначенні норми рухової активності дорослої людини. Будемо на них опиратись, оскільки середній контингент нашої вибірки – студенти 18–19 років. Вважається, що нормального функціонування систем організму, підтримання нормальної працездатності щоденно людиною повинно витратитись мінімум 1200–1500 ккал. Відповідно, якщо ці показники є нижчими, то виникає своєрідний дефіцит м'язової діяльності, який відповідно варто компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами.

У нашому досліджуванні респонденти користувалися функціями фітнес-трекера *Mi Band* впродовж тижня і систематично в кінці кожного дня фіксували власні показники рухової активності (кількість пройдених кроків, час активності, відстань і спалені кілокалорії) та надсилали їх нам. Далі ці

дані ми опрацьовували і виводили середній показник рухової активності за кожен день і загальний показник за тиждень. Всі дані розглядаються в сукупності, тому ми звели їх в єдину таблицю (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1

**Зведені дані рухової активності студентської молоді  
в період навчання, n=63**

Показники активності	Дні тижня							середня кількість в день $X \pm s$	загальна кількість за тиждень
	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя		
Кількість кроків	8795	5613	4524	5503	6673	11366	9656	7447,1± 83,5	52130
Час активності (год)	2,02	1,25	1,02	1,19	1,41	2,27	2,10	1,49±0,12	12,14
Відстань (км)	6,1	3,8	3,1	3,7	4,7	7,7	6,6	5,1±0,43	35,7
Кількість Ккал	202	125	101	125	166	241	217	168±19	1177

Як бачимо з отриманих даних в період навчання, наше дослідження далеке від «японських» норм (10 тис. кроків) і вони більш наближені до сучасних невтішних реалій в активності людини (4500 кроків). Середня кількість кроків наших досліджуваних в день становить 7447,1 кроків. Але так як це студентська молодь, то якщо опиратись на праці А. Мандюка, результати цілком передбачуваний враховуючи освітнє навантаження. На початку тижня показники рухової активності поступово знижуються, зате у вихідні дні вона дещо зростають і тримається відносно на прийнятному рівні. Це, мабуть, пов'язано з тим, що молоді люди активно проводять власне дозвілля (прогулянки, заняття спортом, вечірки з друзями тощо). Один із

мінусів такого методу у визначенні рухової активності, що пристрій фіксує кожний рух рукою, що виконується людиною, тому ці дані ми можемо вважати наближеними.

За допомогою фітнес-трекера ми також змогли вирахувати час, який потратили студенти на рухову активність, в середньому – 1 год 49 хв в день і загалом 12 год 14 хв за тиждень; відстань, яку вони подолали – 5,1 км в день і 35,7 км за тиждень та кількість спалених кілокалорій – 168 Ккал в день, 1177 Ккал за тиждень. За допомогою цих даних досліджувані можуть раціонально розподіляти час для підвищення своєї рухової активності. Тобто, можна також стверджувати, що такий метод впливає на мотивацію людини до руху, оскільки вона за допомогою такою технічного пристрою бачить не малу кількість показників, і, на нашу думку, якщо вона свідомо у питаннях власного здоров'я, то буде звертати увагу на такі кількісні і якісні показники і докласти, хоч періодично якихось зусиль, щоб позитивно впливати на цей процес.

Повторне спостереження за руховою активністю студентів відбулося вже в умовах карантину. Така ситуація в нашій державі вперше і дослідження носило специфічний характер, оскільки досліджувані знаходились в дещо обмежених і незвичних умовах, що суттєво вплинуло на показники (табл. 3.2.)

За даними таблиці бачимо, що денна норма рухової активності значно знизилась і складає  $3852,4 \pm 83,5$  кроків в середньому за день та 26967 кроків загалом за тиждень. Відповідно і час активності становить тільки 56 хв в день, і відповідно 6 год 35 хв за тиждень. Відстань в обмежених умовах складає всього 2,7 км в день і 18,9 км загалом за тиждень. Кількість спалених кілокалорій знизилась до показника у 89,8 Ккал в день та 629 Ккал за тиждень.



Таблиця 3.2

**Зведені дані рухової активності студентської молоді  
в період карантину, n=63**

Показники активності	Дні тижня							середня кількість в день $\bar{X} \pm s$	загальна кількість за тиждень
	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя		
Кількість кроків	3488	7462	3337	4484	1558	4424	2214	3852,4± 83,5	26967
Час активності (год)	0,56	1,34	0,46	0,55	0,27	1,04	0,39	0,56± 0,12	6,35
Відстань (км)	2,3	5,2	2,5	3,2	1,0	2,9	1,4	2,7± 0,43	18,9
Кількість Ккал	83	163	92	110	35	94	52	89,8± 19	629

Аналізуючи зведені дані таблиць показників рухової активності в період навчання та карантину неозброєним оком видно різницю між ними, а саме:

- показники в період карантину стабільно низькі, а в період навчання ці показники кожного дня змінні: для першої половини тижня характерно зниження активності, а в другій – дещо збільшення. Пояснюємо це обсягом навчального навантаження у будні дні й очевидно, що студентами не приділяється особливої уваги цих показникам;

- на показники в період навчання впливали дні тижня, що зовсім не прослідковується в період карантину;

- заняття руховою активністю в обмежених умовах карантину не в залежності від медіа підтримки, інтернет ресурсів (транслявання безкоштовних онлайн-занять спортивними клубами, фітнес-центрами через

інстаграм, фейсбук і т.п.), існування великої кількості оздоровчих систем, якими можна займатись самостійно вдома в обмежених просторових умовах не посприяли реалізації норм щоденної рухової активності.

Щоб порівняти рухову активність в період навчання та період карантину, ми взяли за основу одну з головних функцій фітнес-трекера крокомір і для наочного сприйняття відобразили це на рисунку рис. 3.1.

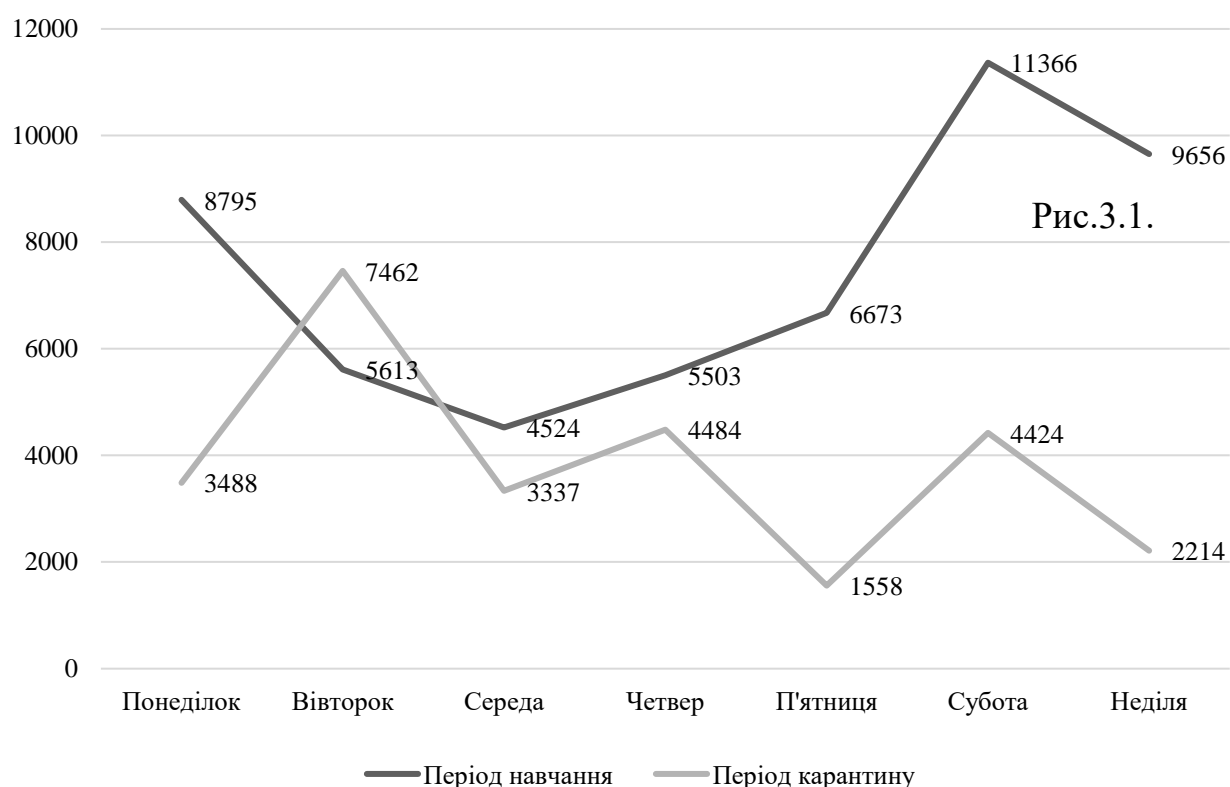


Рис.3.1.

*Порівняльні дані рухової активності студентів в період навчання та карантину, n=63*

Зіставляючи криві на графіку, що відображають періоди рухової активності студентів можна побачити суттєву відмінність між ними. Крива показників в період карантину більш рівномірна. В період навчання – зростає вкінці тижня.

Проаналізувавши результати дослідження, можна зробити висновок, що рухова активність студентів у період навчання є на недостатньому рівні. А в період карантину, ми побачили ще сумнішу ситуацію в показниках

активності молоді. Велику роль відіграло місце проживання молоді. Тому що студенти, що проживають в сільській місцевості та ті, які проживають в приватних будинках показували дещо вищі результати рухової активності, ніж студенти, які проживають в квартирах багатоповерхівок. Студенти не віднесли до питання здоров'язбереження свідомо і не змогли адаптуватись до обмежених умов, хоча, зауважимо, вільного часу у них було більше.

Для сучасного студента самостійно організувати своє дозвілля не вважається проблемою, проте зробити так, щоб воно було активним, як виявилось і в період навчання й карантину це вдається далеко не всім. Цьому, на нашу думку, особливо в часи переведення навчання у дистанційну форму повинні б були посприяти викладачі фізичного виховання закладу, в якому вони навчаються. Мабуть, доцільними мали б бути систематичні (щоденні) руханки, фітнес-заняття різного характеру із якимось мотивуючим фактором (онлайн-флешмоби, оголошення конкурсу серед найактивніших учасників і т.п.). Варто відмітити, що спостерігалися окремі випадки (трансляції) таких занять через інтернет-ресурси, проте як бачимо головне на сьогодні завдання – масове залучення такої аудиторії.

Отже, роблячи підсумки цього дослідження впевнено можемо стверджувати, що питання мотивації – основне в таких умовах. Саме тому, ми хочемо з'ясувати ставлення загалом наших респондентів до занять фізичними вправами і їх специфіки. Така інформація відображається у наступному підрозділі.

### **3.2 Прояв зацікавленості студентів до занять руховою активністю та стан їх реалізації на практиці**

Заняття руховою активністю є обов'язковою умовою гармонійного розвитку особистості, тому метою даного дослідження є визначення значимості рухової активності як обов'язкової складової частини здорового способу життя студентської молоді.

Одним із факторів, які впливають на рухову активність, є вік. Так як кожний період життя людини характеризується певними біологічними змінами в організмі. За класифікацією АПН та Б. Лихачова оптимальним віком для занять спортом вважають 13-14 років. Оскільки наші досліджувані відповідають юнацькому періоду, то їх рухова активність знижується.[53], але значно вища, ніж у людей зрілого віку.

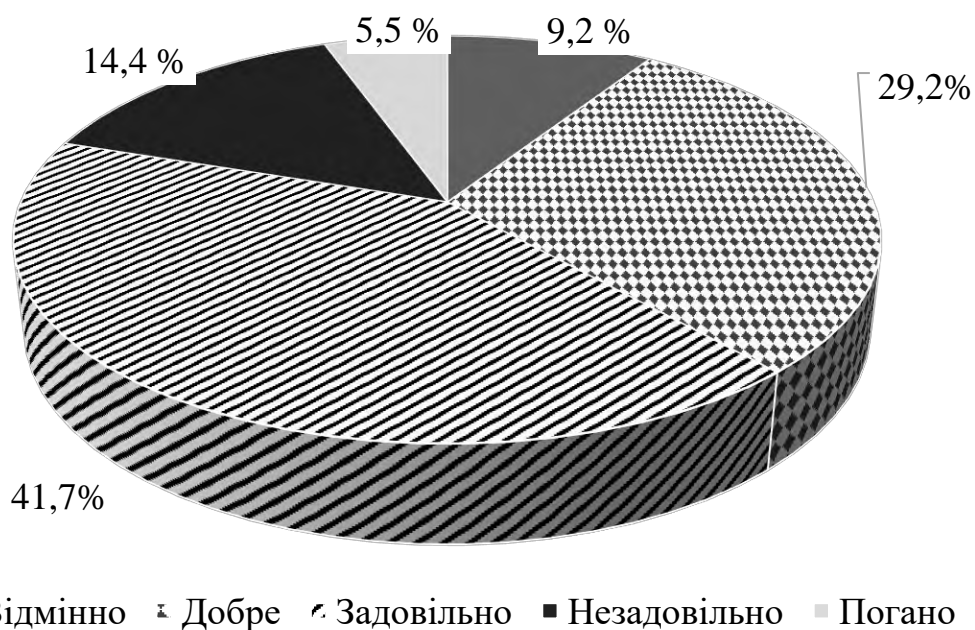
Також біологічні процеси по-різному відбуваються в залежності від статі. На вибір рухової діяльності впливають різні вподобання дівчат і хлопців. Види рухової активності умовно можна поділити на так звані «жіночі» (фітнес, аеробіка, стретчинг та ін.) і «чоловічі» (футбол, бодібілдинг, важка атлетика та ін.). Це значною мірою вплинуло на результати дослідження.

Велику роль в заняттях руховою активністю відіграє вибір майбутньої професії. Зрозуміло, що коли професія потребує більшого фізичного навантаження, то і рухова діяльність людини – вища. І навпаки, в людей професій «сидячого» характеру (бухгалтери, статисти та ін.) рухова активність, відповідно, нижча.

На сьогоднішній день, студентам важко визначити свою фізичну підготовленість. В більшості випадків вони її переоцінюють, а свідому оцінку можуть дати тільки ті, які систематично займаються певним видом рухової діяльності.

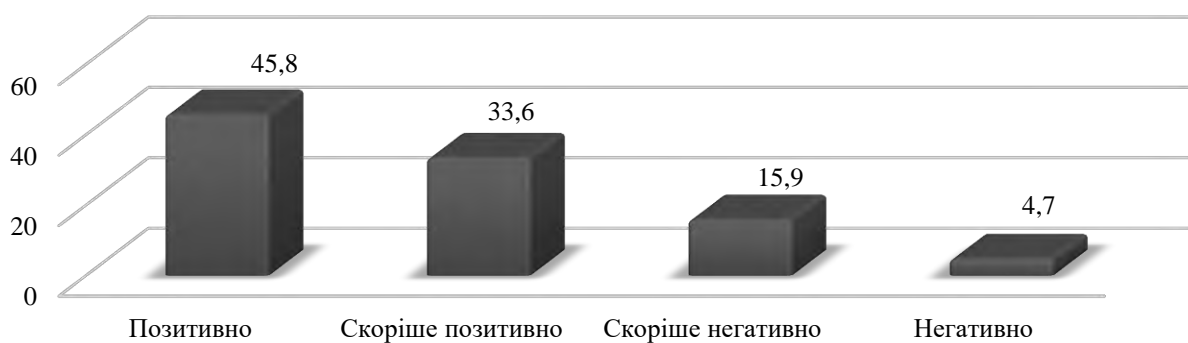
Згідно даних отриманих в ході нашого дослідження нами з'ясовано, що молодь оцінює свою фізичну підготовленість таким чином: більшість 41,7 % – задовільно, 9,2 % – відмінно, 29,2 % – добре, 14,4 % – незадовільно, 5,5 % – погано (рис. 3.2.).

Наступне запитання нашої анкети було призначене для того, щоб визначити, як респонденти безпосередньо ставляться до рухової активності і було сформульовано так: «Як Ви ставитесь до занять руховою активністю?»на що отримали такі відповіді: позитивно (45,8 %),



*Рис.3.2. Думка студентів щодо своєї фізичної підготовленості (n=63)*

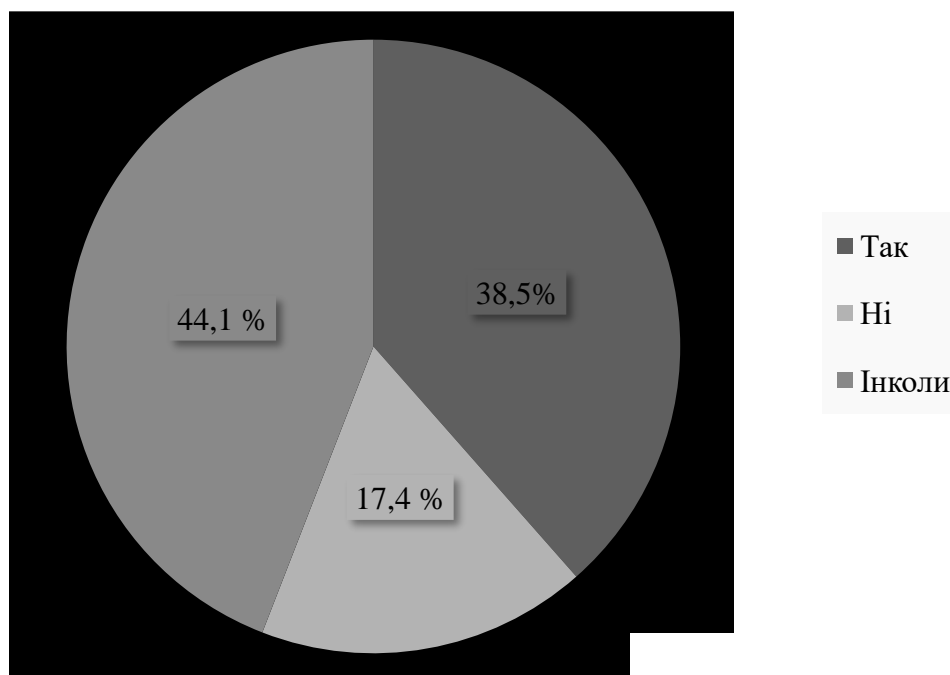
скоріше позитивно (33,6 %), скоріше негативно (15,9 %), негативно (4,7 %) (рис. 3.3.).



*Рис.3.3. Ставлення студентів до занять руховою активністю (n=63)*

Такі результати тішать нас, оскільки більша частка (75,0 % позитивно і скоріше позитивно) свідомі, і розуміють рухова активність – важлива складова частина здорового способу життя.

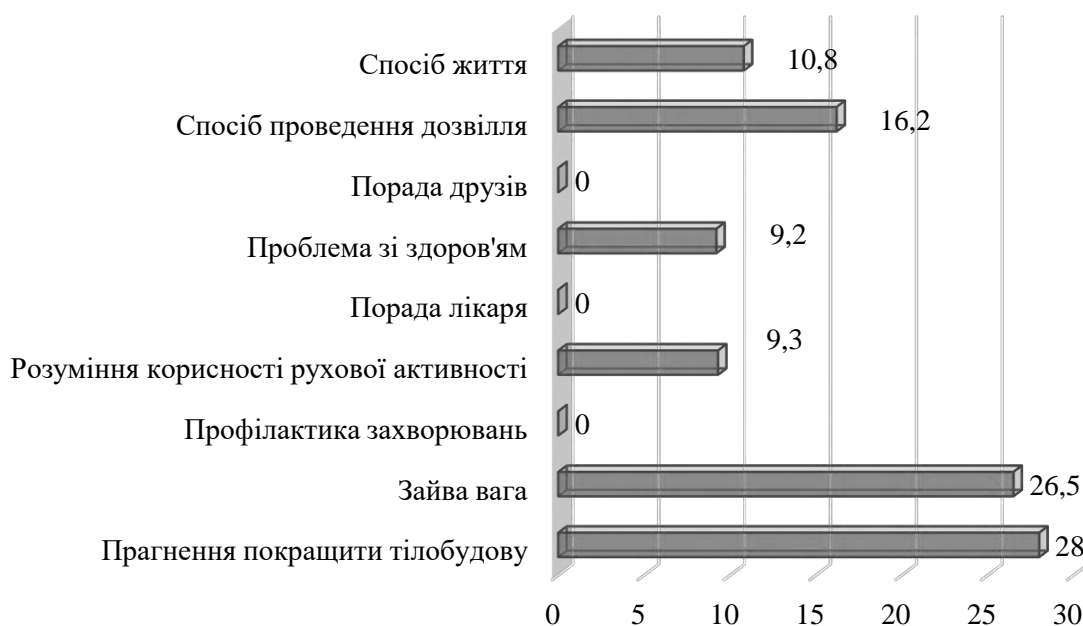
На запитання «Чи займалися Ви колись спортом та різними видами рухової активності?», тільки 44,1 % опитуваних відповіли – «інколи», 17,4 % – «ні» і 38,5 % – «так» (рис. 3.4.).



*Рис.3.4. Відповіді на запитання «Чи займалися Ви колись спортом та різними видами рухової активності?» (n=63)*

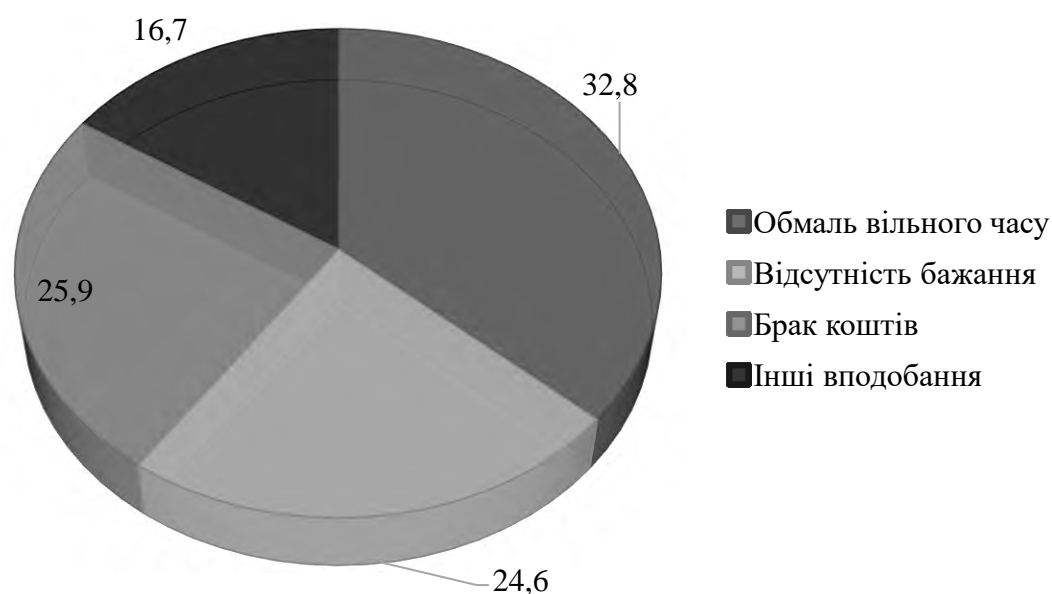
Отримані відповіді на запитання анкети «Чи займаєтеся Ви в теперішній час руховою активністю самостійно?» свідчать про недостатній рівень рухової активності в молодих людей, а це в свою чергу негативно відображається на показниках їхнього здоров'я та призводить до зниження працездатності в майбутньому. Тільки 38,5 % (24 чол.) в теперішній час самостійно займаються руховою активністю, а 61,5 % (39 чол.) виключили таку форму занять (рис. 3.5.).

Серед причин пасивного ставлення респондентів до самостійних занять фізичними вправами провідне місце належить соціально-економічним факторам та недолікам діючої системи навчання студентів у закладах вищої освіти: обмаль вільного часу; брак коштів; відсутність бажання (рис. 3.6.).



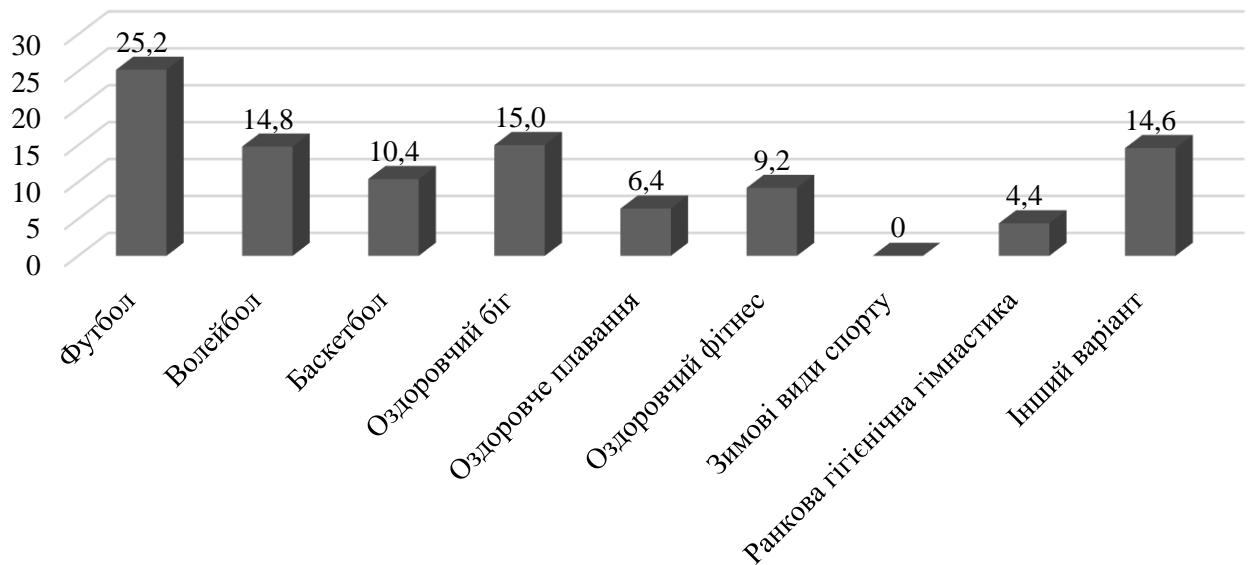
*Рис.3.5. Розподіл мотивів, які спонукають студентів до самостійних занять фізичними вправами, (n=24, %)*

Існує багато видів рухової активності. Зараз вони доступні для всіх верств населення. Кожен особисто вибирає ту діяльність, яка більше підходить саме йому, враховуючи фізичні можливості, морально-вольові якості та в деяких випадках навіть фінансову сторону.



*Рис.3.6. Розподіл причин, через які студенти не займаються самостійно фізичними вправами (n=39)*

В своїй анкеті ми вибрали найбільш популярні види рухової активності. В результаті, молодь надає перевагу таким видам (рис. 3.7).



*Рис.3.7. Види рухової активності, яким надають перевагу студенти (n=63, %)*

Отже, проаналізувавши отримані результати, можемо зробити висновок, що серед студентської молоді найбільш популярними залишаються ігрові види спорту: футбол – 25,2 %, волейбол – 14,8 %, баскетбол – 10,4%. Також не менш популярними є такі види рухової активності, як оздоровчий біг – 15,0 % та заняття фітнесом – 9,2 %. Ще 14,6 % опитуваних обрали інший варіант, де вказали вид діяльності який не був запропонований в анкеті, а саме настільний теніс та бадмінтон. Тільки 6,4 % займаються оздоровчим плаванням та ранковою гігієнічною гімнастикою – 4,4 %. На жаль, зимовими видами спорту не займається жоден студент.

Щоб рухова активність була корисна, нею потрібно займатися систематично, тобто дотримуватись її принципів. Також слід пам'ятати, що



надмірне навантаження згубно впливає на організм, тому треба свідомо і раціонально розподіляти час на рухову активність.

За допомогою отриманих анкетних даних, ми визначили як часто студенти займаються руховою активністю (рис. 3.8.).

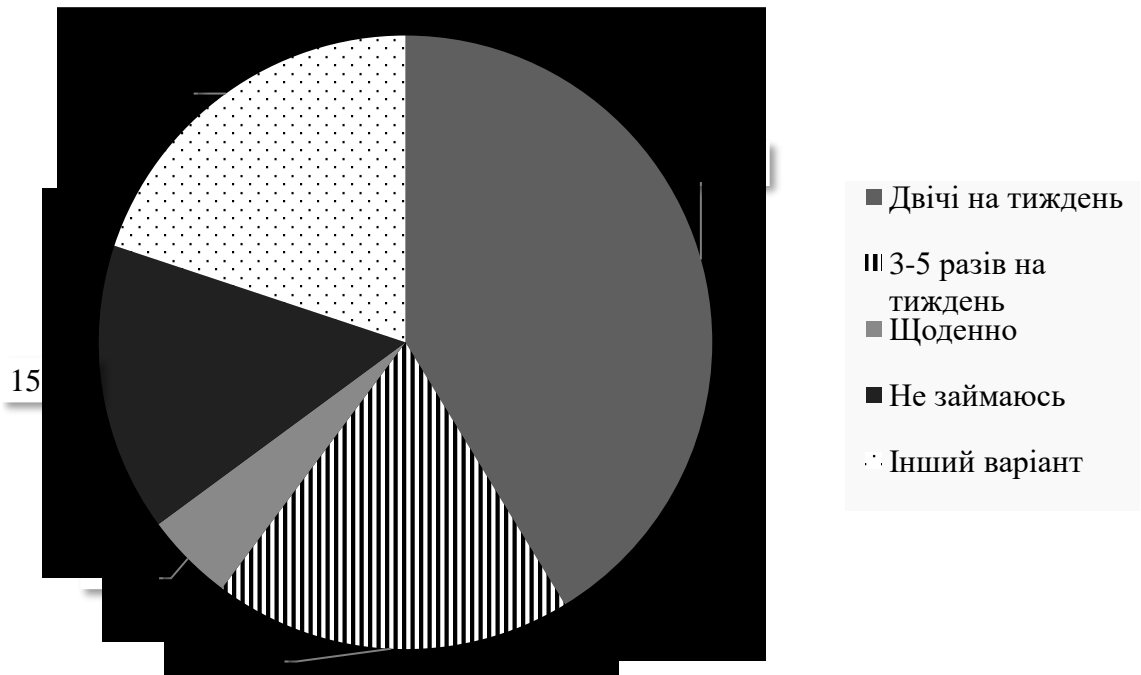
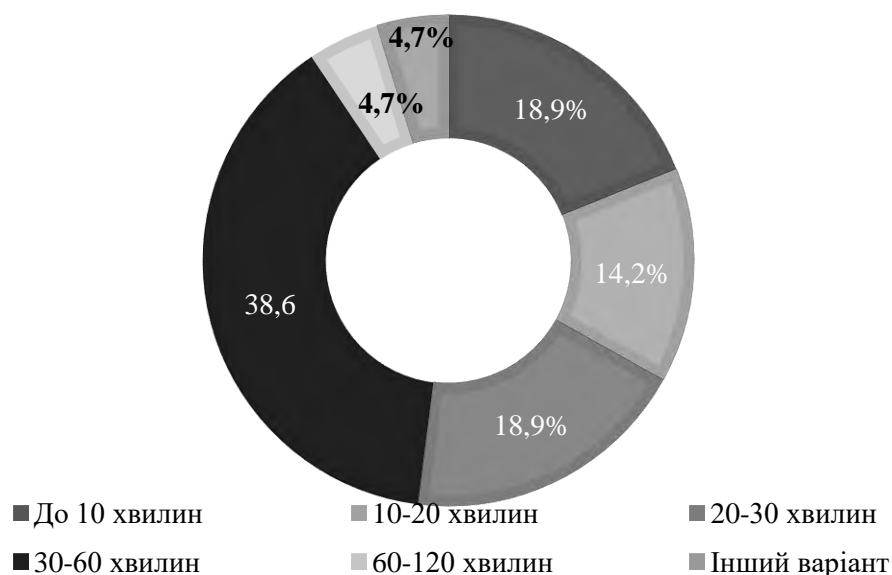


Рис. 3.8. Відповіді на запитання анкети «Як часто Ви займаєтесь руховою активністю?» (n=63)

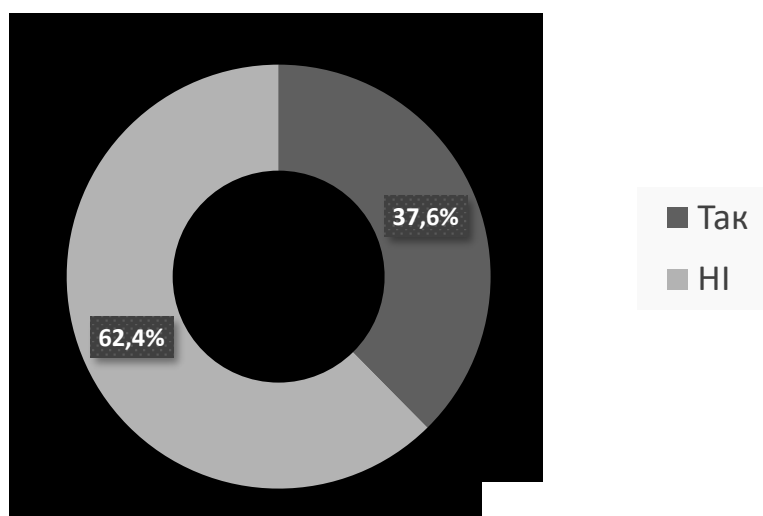
Опрацювавши отримані дані, ми звертаємо увагу на те, що студентська молодь не вважає за потрібне щоденно займатись руховою діяльністю. Це свідчить про те, що отримане фізичне навантаження протягом дня повністю задовільняє їхні потреби в руховій активності.

Отримавши відповіді респондентів, ми змогли визначити скільки часу студенти приділяють заняттям руховою активністю (рис. 3.9.). Отже, 35,6 % з опитуваних вибрали варіант тривалості занять – 30-60 хвилин. Ще 18,9 % відповіли, що їх заняття триває до 10 хвилин, також 18,9 % стверджують займаються протягом 20-30 хвилин, 14,2 % – 10-20хвилин і по 4,7 % – 60-120 хвилин та «інший варіант».



*Рис.3.9. Відповіді на запитання анкети «Яка зазвичай тривалість Ваших занять руховою активністю?» (n=63)*

Отримані відповіді на запитання анкети «Чи практикуєте Ви у своїй повсякденності: ходьбу (їзду на велосипеді) до навчального закладу і додому; ходьбу по сходах замість ліфта; фізичну працю по господарстві?» (рис 3.10.) свідчать про те, що студентська молодь не вміє раціонально користуватись фізичним навантаженням яке надає їм повсякденне життя.



*Рис. 3.10. Відповіді на запитання анкети «Чи практикуєте Ви у своїй повсякденності: ходьбу (їзду на велосипеді) до навчального закладу і додому; ходьбу по сходах замість ліфта; фізичну працю по господарстві?»(n=63)*

З метою більш глибокого вивчення мотиваційної сфери студентів у анкеті ми сформулювали запитання: «Для чого Ви займаєтесь (чи займались би) фізичними вправами в першу чергу?». В таблиці наведені показники відносної сили мотивів до занять фізичними вправами (табл.3.3.).

Таблиця 3.3

**Розміщення сили мотивів до занять фізичними вправами у респондентів, n=63**

<b>Мотиви до занять фізичними вправами</b>	<b>Кількість опитаних, %</b>
Щоб заповнити вільний час, поспілкуватися з друзями	14,6
Щоб отримати задоволення від рухової активності	9,7
Щоб бути фізично здоровим	26,8
Щоб бути фізично розвинутим, фізично підготовленим, покращити будову тіла	48,9

Найчастіше в якості причини респондентами вказуються мотиви, що стосуються покращення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення і збереження здоров'я.

Проаналізувавши отримані дані, виявляємо, що моменти:

- більшість молоді позитивно ставиться до занять руховою активністю, але вони не є пріоритетом в їхньому житті;
- студенти більше зосереджені на організації створення задовільних умов побуту, побудови кар'єри та ін.;
- однією з причин малорухливого способу життя сучасної молоді є брак часу та відсутність бажання до занять рухливою діяльністю, це може бути пов'язано з інноваційно-технологічним прогресом, зокрема появою різноманітних гаджетів.

### Висновки до розділу 3

1. Порівнюючи показники рухової активності студентської молоді в період навчання та карантину (отримані завдяки сучасним фітнес-трекерам), слід відзначити, що вони суттєво відрізняються: в період навчання ці показники кожного дня змінні, а вперіод карантину стабільно низькі. По-перше, заняття руховою активністю в обмежених умовах карантину важкодоступні. По-друге, студентам важко самотійно раціонально розподіляти навантаження та час для підвищення своєї рухової активності.

2. Аналізуючи дані анкети, робимо висновок, що студенти:

- переоцінюють свою фізичну підготовленість;
- скоріше позитивно ставляться до занять руховою активністю;
- 65 % респондентів виключили самотійну форму занять руховою активністю;
- основними причинами низького рівня рухової активності є обмаль вільного часу; брак коштів; відсутність бажання;
- найпопулярнішими видами рухової активності є ігрові види спорту та оздоровчі види;
- домінуючими мотивами до самотійних занять руховою активністю є бажання студентів бути фізично розвинутим, фізично підготовленим, покращити будову тіла.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Одним з основних факторів здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність. Систематичне використання раціональних фізичних навантажень істотно покращує функції різних систем організму, підвищує його адаптацію до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Вивчення фізичного стану молоді у взаємодії з руховою активністю є надзвичайно важливою й необхідною складовою процесу збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

2. Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну науково-методичну літературу, ми встановили, що на сучасному етапі зростає роль занять руховою активністю у підвищенні рівня здоров'я та його профілактиці, оскільки рухова активність є однією з основних складових здорового способу життя людини. Успіх в будь-якому виді рухової активності залежить від сили мотивації, котра пов'язана з певними факторами: зовнішніми та внутрішніми. Їх співвідношення є основою для узгодження інтересів молоді та розробки системи мотивації для них.

3. Найпростішим з інноваційних технологічних пристроїв, які дають можливість прослідкувати механічні аспекти рухової діяльності є фітнес-трекер, що найголовніше, за вартістю він доступний для середньостатистичної людини. З його допомогою проводились заміри показників: кількість кроків, пройденої відстані, час активності та спалені кілокалорії.

Дослідження проходило в два етапи: I етап – період навчання студентів у закладах вищої освіти (на протязі одного тижня). Проаналізувавши результати робимо висновок, що рухова активність студентської молоді знаходиться на недостатньому, але не критичному рівні. З початком тижня показники поступово знижуються, ближче до вихідних – знову зростають.

II етап дослідження – період карантину, в зв'язку з пандемією COVID 19, яка внесла корективи в наше дослідження. Тут показники носять стабільно низький характер, в межах 3-4 тис. кроків в день. Причиною цього, в першу чергу, є обмежувальні заходи держави та безвідповідальне ставлення викладачів фізичної культури до надання студентам відповідного начального навантаження.

4. Аналіз двох етапів дав змогу визначити, що не в залежності від освітнього навантаження, сучасний студент не може самостійно організувати свою рухову активність, так щоб вона була в межах норми і сприяла позитивну впливу на його організм.

5. Анкетування показало, що студенти скоріше позитивно ставляться до рухової активності в цілому, та вони недостатньо обізнані в цій сфері, тому явно переоцінюють свою фізичну підготовленість. Значна частина молоді більше зосереджена на власному комфорті, на побудові кар'єри, а щодо рухової активності, то її відсутність вони пояснюють браком часу (32,8 %) або ж просто відсутністю бажання (24,6 %). Ще слід враховувати економічний фактор – брак коштів (25,9 %). Та поряд з цим, бажання бути фізично розвинутим, здоровим, мати гарну будову тіла спонукає їх займатися певними видами рухової активності: в основному ігровими та оздоровчими.

Проведене дослідження дає нам можливість зробити висновок, що рухова активність – це обов'язкова умова гармонійного розвитку усіх функцій організму. А для молодого покоління – це ще й спосіб самовираження, самоорганізації, самоконтролю та самооцінки, що вже на цьому етапі готує студентів до дорослого життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников. *Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 1999. С. 771–774.
2. Андреева О В, Боженко-Курило О В, Омельченко Т Г. *Стан громадського здоров'я в Україні: реалії та перспективи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Т. 1. С. 287–292.
3. Апанасенко Г Л. Проблемы управления здоровьем человека. *Наука в олимп. спорте*. Спец. выпуск. 1999. С. 56–60.
4. Апанасенко Г Л, Попова Л, Маглеваний А, *Санология. Основы управления здоровьем*. Saabruchen :LambertAcademyPublisher.: 2012. 405 с.
5. Безверхня Г В. *Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту*: навчально-методичний посібник. Умань. 2003. 52 с.
6. Божович Л И. *Проблемы формирования личности* : избр. психол. труды. М. : Наука, 1995. 626 с.
7. Бойчук Ю Д. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: монографія. Харків: Рожко С Г. 2017. 488 с.
8. Брехман І І. *Введение в валеологию – науку о здоровье*. Ленинград : Наука, 1987. 125 с.
9. Васкан І. *Фізичний розвиток учнів в залежності від способу життя*. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАД(ХХГП), 2006. 220 с.
10. Віленський М Я, Карповський Г К. *Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання та шляхи його спрямованого формування*. Теор. і практ. фіз. культ. 1984. № 1. С. 39–42.

11. Волинець О. О. *Реклама як складова масової культури* [Текст]. К. : ВМУРоЛ «Україна». 2014. С. 23–26.
12. Гакман А. В. *Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку.*, Young, № 55 (3.3). 2018. С. 34–37.
13. Глагощук О. Г. *Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2008. 23 с.
14. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. *Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие* / под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко. Санкт-Петербург: СПбГУИТМО, 2005. 124 с.
15. Даниленко Г. М., Сотнікова Ж. В. *Якість життя та здоров'я школярів.* Вісник Харків. нац. унів. ім. В. Н. Каразіна. Серія: Медицина. Харків. 2005. 10 (658). 61–7.
16. Добринський В. С. *Емоційна сфера особистості студента.* Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. трудов /под ред. С. С. Ермакова. Харьков: ХХПИ, 1998. № 2. С. 5–7.
17. Добринський В. С. *Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.* Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології в сучасних умовах: зб. наук. праць. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Вінниченка, 1999. С. 66–71.
18. Долженко Л. *Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я.* Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 1. С. 21–24.
19. Дудорова Л. Ю. *Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання:* автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2009. 24 с.



20. Дутчак М В. *Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування*. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. Вип. 2. 44–52 с.
21. Дутчак М В. *Спорт для всіх і здоровий спосіб життя*. Вісник Прикарпатського нац. університету ім. В. Стефаника. Серія : Фізична культура. 2010. Вип. 11. С. 124–128.
22. Закопайло С А. *Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя*: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2003. 19 с.
23. Закревський В. *Алкоголізм – руйнівник підростаючого покоління*. Позакласний час. 2005. № 17. С. 87–89.
24. Захаріна Є А. *Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів* : автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2008. 22 с.
25. Зубар Н М. *Основи фізіології та гігієни харчування*. Київ: Центр учбової літератури; 2010. 336 с.
26. Иванов С М. *Врачебный контроль и лечебная физкультура*. Москва: Медицина. 1964. с. 92.
27. Ильин Е П. *Мотивация и мотивы*. СПб.: Питер, 2006. 512 с.
28. Ільїнич М В. *Фізична культура студентів*. Москва, 2002. 340 с.
29. Качан О А, Пристинський В М. *Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навчально-методичний посібник*. Слов'янськ : вид-во Б.А. Маторіна, 2018.
30. Королинская С В. *Клубные формы организации занятий физическим воспитанием студентов вузов*. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 8. С. 53–56.

31. Круцевич Т Ю. *Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2007. 64–9 с.
32. Круцевич Т Ю. *Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.* Київ : Олимпийская литература, 1999. 240 с.
33. Круцевич Т Ю. *Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дисс. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02.* Киев, 2000. 44 с.
34. Лісіцин Ю П. *Спосіб життя і здоров'я населення.* Москва, 1982. 90 с.
35. Мандюк А Б. *Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження.* Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. 2. Чернігів, ЧДПУ, 2016. С. 101–105.
36. Марченко О. *Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів,* Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6 (68), С. 10–15, doi:10.15391/snsv.2018-6.002.
37. Маслоу А. *Мотивация и личность.* С-П. : Питер, 2006. 352 с.
38. Матвеев Л П. *Основы спортивной тренировки.* Москва : ФиС, 1997. 280 с.
39. Матвієнко М І. *Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)».* Київ. 2017. 24 с.
40. Міхеєнко О І. *Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини.* Суми: Університетська книга; 2009. 400 с.
41. Николаев А Н. *Методика оценки мотивов спортивной деятельности* // Психологические основы педагогической деятельности : материалы

- 30-й науч. конф. / под ред. А. И. Николаева. Санкт-Петербург. 2003. Вып. 7. С. 55–58.
42. Новікова І В. *Застосування інформаційних технологій у галузі фізичного виховання*. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. № 1(33). Ч. 3. С. 90–94.
43. Озерський І В. *Проблеми наркоманії та алкоголізму в підлітковому віці та шляхи їх попередження*. Економіка. Фінанси. Право. 2004. № 5. С. 33–37.
44. Остапенко О І, Косата І В. *Сучасні технології формування звички до рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання*. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), № 10, 2016 С. 76–79.
45. Плачинда Т С. *Про стан сформованості навичок здорового способу життя у студентської молоді*. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005. С. 107–110.
46. Плачинда Т С. *Фізична культура як умова зміцнення функціонального стану здоров'я студентської молоді*. Перспективи реформування предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України III-IV рівнів акредитації : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава, 2004. С. 61–62.
47. Плачинда Т С. *Формування мотивації до фізкультурної діяльності у студентської молоді як умова позитивного ставлення до занять фізичною культурою*. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2005. Вип. 8. С. 308–312.
48. Президент України "Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність –

- здоровий спосіб життя – здорова нація", Урядовий кур'єр, № 38, 2016. С. 8–9.
49. Садовникова В В. *Возможности реализации задач физического воспитания студенток вуза на основе приоритетных видов двигательной деятельности*. Мир спорта : ежеквартальный научно-теоретический журнал. Минск, 2005. № 1. С. 29–32.
50. Селецька Т Г. *Дослідження мотивів, які спонукають студенток займатися фізичною культурою і спортом // Сучасні проблеми фізичної культури і спорту: матер. VIII наук. конф. молодих вчених Далекого Сходу*. Хабаровськ : ДВГАФКС, 2005. С. 158–159.
51. Селье Г. *Когда стресс не приносит горя*, Москва, 2002. С. 24.
52. Серенко Н Ф, Ермаков В В. *Социальная гигиена и организация здравоохранения*. Москва: Медицина, 1984. С. 102–104.
53. Сирвачева І С. *Мотивація самостійних занять фізичними вправами // Фізична культура, здоров'я : проблеми, перспективи, технології : матер. реч. наук. конф. / ДВГУ. Владивосток, 2003. С. 108–111.*
54. Томенко О, Матросов С. *Відмінності в показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційно-ціннісної сфери старшокласників та студентів залежно від статі*. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. 2018. № 9(83).С. 113–123.
55. Фанигіна О Ю. *Корекція фізично підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02*. Київ, 2005. 19 с.
56. Щур Л Р, Грибовська І Б, Іваночко В В. *Вплив технології формування навичок здорового способу життя на зміни фізичної активності студентів*. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2016. № 4(54) . С. 123–127.

57. *10 000 кроків на день: Скільки ви проходите, і скільки насправді потрібно* [Інтернет] BBC; 2020. Доступно на: <https://poradu.com.ua/10-000-kroktiv-na-den-skil-ky-vy-prokhodyte-i-skil-ky-naspravdi-potribno/>
58. Ahuja Neera, Ozdalga Errol, Aaronson Alistair. *Integrating mobile fitness trackers into the practice of medicine*. American Journal of Lifestyle Medicine, 2017, 11.1, 77-79.
59. Armstrong T. *Physical activity and health benefits*. 14th World Conference Sport for All; 2011 Sep 20-23: Abstracts Book; Beijing, 2011. P. 46
60. Blaxter M. *The causes of disease: women talking*. Social Science and Medicine. 1983; 17 (2): 56–69.
61. Cantor G N. *Reactions of infants and children on complex and new stimuli*. 114 p.
62. Hooke Mary C. «*Use of a fitness tracker to promote physical activity in children with acute lymphoblastic leukemia*», Pediatric blood & cancer, No. 63.4. 2016. pp. 684–689.
63. McDaid D Park A, Matosevic T. *Systematic mapping of mechanisms used to fund and pay for mental health services in high income countries*. 2014.
64. Morrison V, Bennett P. *An introduction to health psychology*. New York : Pearson Education; 2009. 704 p.
65. Steps to health. *A European framework to promote physical activity for health*. Copenhagen, Denmark: WHO; 2007. 45 p.
66. Wright, Stephen P. et al. «*How consumer physical activity monitors could transform human physiology research*», American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, No. 312.3, 2017. pp. 358–367.

## **ДОДАТКИ**

## АНКЕТА

Шановний друже!

Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра здоров'я, фітнесу і рекреації проводить дослідження на тему «Рухова активність молоді як складова частина способу життя». Просимо відповісти на запитання цієї анкети. Заздалегідь вдячні Вам за висловлені думки.

**1. Ваш вік** \_\_\_\_\_

**2. Ваша стать** \_\_\_\_\_

**3. Ваша майбутня професія?** \_\_\_\_\_

**4. Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?**

- відмінно
- добре
- задовільно
- незадовільно
- погано

**5. Як Ви ставитесь до занять руховою активністю?**

- позитивно
- скоріше позитивно
- скоріше негативно
- негативно
- інший варіант \_\_\_\_\_

**6. Чи займалися Ви колись спортом та різними видами рухової активності?**

- так
- ні
- Інколи

**7. Чи займаєтесь Ви в теперішній час руховою активністю самостійно?**

Так

Ні

**8. Якщо так, то що спонукає Вас до занять руховою активністю?**

- проблема зі здоров'ям;
- зайва вага;
- прагнення покращити фігуру;
- профілактика захворювань;
- розуміння корисності рухової активності;
- порада лікаря;
- парада друзів;
- проведення дозвілля;
- такий спосіб життя;
- інший варіант \_\_\_\_\_

Якщо ні, вкажіть причину:

- відсутність бажання;
- дефіцит коштів;
- обмаль вільного часу;
- інші вподобання. Які саме? \_\_\_\_\_

**9. Яким видам рухової активності Ви надаєте перевагу?**

- футболу
- волейболу
- баскетболу
- оздоровчому бігу
- оздоровчому плаванню
- оздоровчому фітнесу
- зимовим видам спорту
- ранковій гігієнічній гімнастиці
- інший варіант \_\_\_\_\_

**10. Як часто Ви займаєтесь руховою активністю?**

- двічі на тиждень
- 3-5 разів на тиждень
- щоденно





Щоб бути фізично здоровим \_\_\_\_.

Щоб бути фізично розвинутим, фізично підготовленим, покращити будову тіла \_\_\_\_\_.

*Дякуємо за допомогу і чесні відповіді!*