

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Попович Єлизавета Петрівна
студентка групи ФВб-1-21-4.0д

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту
Тімашева О.В.

Протокол засідання кафедри № 7
«9 травня» 2025 р.

Науковий керівник:

д. п. н., професор кафедри
фізичного виховання і
педагогіки спорту, професор
Ляхова Інна Миколаївна

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....		6
1.1. Вплив рухової активності на функціональний стан органів і систем людини.....		6
1.2. Особливості формування мотивації до занять спеціально організованою фізичною активністю здобувачів освіти в педагогічному процесі.....		16
1.2.1. Психологічна характеристика поняття мотивація, її складові та закономірності формування.....		16
1.2.2. Методичні аспекти визначення мотивів до занять спеціально організованою фізичною активністю.....		24
1.2.3. Особливості впливу на мотиваційну сферу здобувачів вищої освіти на заняттях руховою активністю.....		29
1.3. Характеристика процесу фізичного розвитку, як передумова педагогічної роботи в фізичному вихованні		35
Висновок до першого розділу		39
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....		41
2.1. Методи дослідження.....		41
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....		41
2.1.2. Емпіричні методи дослідження.....		42
2.1.3. Методи математичної статистики.....		42
2.2. Організація дослідження.....		43
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ		44
3.1. Експериментальна методика оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти		44

3.2. Перевірка ефективності експериментальної методики, що спрямована на оптимізацію рухової активності здобувачів вищої освіти	46
Висновки до третього розділу	50
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ....	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Рухова активність, яка здійснюється в необхідному обсязі є складовою здорового життя. Вона впливає на роботу всіх органів і систем організму. Проблемою сьогодення є гіподинамія, нею обумовлюються багато патологічних станів, хвороб і загалом низький рівень здоров'я. Причин цього явища велика кількість, значна частина з них пов'язана з відсутністю потреби сучасної людини в русі для вирішення певних прикладних завдань. Дана обставина зумовлює необхідність пошуку форм рухової активності, які б були цікавими різним групам населення, зокрема здобувачів вищої освіти.

У сучасному комп'ютеризованому суспільстві малорухливий спосіб життя є нормою в сприйнятті багатьох людей. Проте, це не відповідає дійсності і загалом погіршує якість життя. Дозвілля зазвичай проводиться за гаджетами дітьми, підлітками і молоддю. Великою складністю є пошук альтернативи іншим засобам рекреації. Зокрема, робота над пошуком шляхів розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти є важливим аспектом вирішення цієї проблеми, що зумовлює актуальність написання дипломної роботи.

Мета дослідження: визначення шляхів оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі завдання дослідження:

1. Охарактеризувати вплив рухової активності на функціональний стан органів і систем людини.
2. На підставі аналізу літературних джерел визначити особливості формування мотивації до занять спеціально організованою фізичною активністю здобувачів освіти в педагогічному процесі.
3. Охарактеризувати особливості впливу на мотиваційну сферу здобувачів вищої освіти на заняттях руховою активністю

4. Розробити експериментальну методику, що спрямована на збільшення рухової активності здобувачів вищої освіти та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – процес оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – методика оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження:

- 1) аналіз, синтез і узагальнення наукової та науково-методичної літератури;
- 2) порівняння;
- 3) анкетування;
- 4) педагогічний експеримент;
- 5) методи математичної статистики.

Практичне значення. Матеріали роботи можуть бути використані викладачами фізичного виховання, які працюють в закладах вищої освіти та на спеціалізованих факультетах.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань, містить 3 рисунки і 1 таблицю. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

1.1 Вплив рухової активності на функціональний стан органів і систем людини.

Рухова активність є важливою складовою здорового способу життя. Вона визначається як будь-яка форма фізичної діяльності, що вимагає енергії. У ній охоплюється широкий спектр дій: від повсякденних прогулянок до інтенсивних спортивних тренувань. Рухова активність відіграє ключову роль у підтримці фізичного і психічного здоров'я. Згідно з даними ВООЗ, недостатня фізична активність є одним з основних факторів ризику для розвитку хронічних захворювань. Вона впливає на всі системи організму, покращуючи їх функціонування та запобігаючи розвитку різноманітних захворювань.

Фізична активність позитивно впливає на пам'ять, увагу та інші когнітивні функції. Вона стимулює вироблення нейротрофічних факторів, що сприяють нейрогенезу. Фізична активність активує нервову систему, покращуючи передачу імпульсів між нервами і м'язами. Відбувається підвищення частоти серцевих скорочень, що забезпечує більший обсяг крові, що надходить до м'язів. Наприклад, під час аеробного навантаження відбувається збільшення обсягу серця (гіпертрофія) і поліпшення його витривалості [9].

Рухова активність має значний вплив на серцево-судинну систему, що проявляється у багатьох аспектах: зміцнення серцевого м'яза, покращення кровообігу, регуляції артеріального тиску, покращення функції судин, здійснює профілактику серцево-судинних захворювань, впливає на серцевий ритм.

Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцевого м'яза. Це підвищує його ефективність, дозволяючи серцю перекачувати більше крові з меншою витратою енергії [5].

Фізичні вправи покращують кровообіг, сприяючи розширенню судин та зниженню артеріального тиску. Це зменшує навантаження на серце.

Фізичні вправи допомагають знизити артеріальний тиск у людей з гіпертонією, а також підтримують нормальний тиск у здорових осіб [20].

Регулярні фізичні навантаження сприяють поліпшенню ендотеліальної функції, що допомагає підтримувати еластичність судин і запобігає розвитку серцево-судинних захворювань.

Регулярна фізична активність знижує ризик розвитку захворювань, таких як ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда та інсульт.

Фізична активність може сприяти зниженню частоти серцевих скорочень у спокої, що є ознакою покращення функції серцево-судинної системи.

Окрім цього є певні опосередковані впливи на серцево-судинну систему: контроль рівня холестерину, зменшення стресу. Регулярна рухова активність допомагає знижувати рівень поганого холестерину та підвищувати рівень доброго холестерину, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу. Зменшення стресу впливає на серцево-судинну систему за допомогою того що, фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій і знижують рівень стресу – це здійснює певний опосередкований позитивний ефект [8].

Рухова активність має комплексний вплив на нервову систему, який проявляється у фізіологічних, психологічних та когнітивних аспектах: покращення когнітивних функцій, формування нових нейронних зв'язків, покращення сну, зміцнення нейропластичності, покращення контролю емоцій, зменшення ризику неврологічних захворювань.

Фізична активність стимулює кровообіг, що забезпечує краще постачання кисню та поживних речовин до мозку. Це, в свою чергу, покращує пам'ять, увагу та здатність до навчання.

Регулярні фізичні вправи сприяють нейрогенезу, процесу утворення нових нейронів, особливо в гіпокампі — ділянці мозку, що відповідає за пам'ять і навчання [9].

Фізична активність сприяє покращенню якості сну, допомагаючи швидше заснути та підвищуючи глибину сну. Це важливо для відновлення нервової системи.

Рухова активність сприяє нейропластичності — здатності мозку змінюватися та адаптуватися. Це важливо для навчання, пам'яті та відновлення після травм.

Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, які відомі як "гормони щастя". Вони здатні зменшувати відчуття болю і підвищувати загальний настрій, що може допомогти у контролі негативних емоцій. Фізичні вправи сприяють зниженню рівня кортизолу — гормону стресу. Це призводить до зменшення тривожності та покращення емоційного стану, дозволяючи краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Регулярна фізична активність покращує якість сну. Хороший сон є критично важливим для емоційного здоров'я, адже недосип може призводити до підвищеної дратівливості та нестабільності емоцій. Фізична активність сприяє досягненню фізичних цілей, що може підвищити самооцінку та впевненість у собі. Це допомагає краще контролювати емоції і зменшує ризик розвитку депресії. Фізична активність стимулює вироблення серотоніну, нейромедіатора, що відповідає за регуляцію настрою. Підвищення рівня серотоніну може зменшити симптоми депресії та тривожності. Фізична активність вимагає зусиль та дисципліни, що може позитивно вплинути на здатність контролювати емоції в інших сферах життя. Люди, які займаються спортом, часто розвивають кращі навички саморегуляції [5].

Фізична активність може знижувати ризик розвитку неврологічних захворювань, таких як хвороба Альцгеймера, Паркінсона та інші когнітивні розлади, завдяки позитивному впливу на мозковий кровообіг і нейропластичність.

Рухова активність має суттєвий вплив на опорно-руховий апарат, покращуючи його функціонування, зміцнюючи структури та запобігаючи різним захворюванням. Основні аспекти впливу фізичної активності на опорно-руховий апарат: зміцнення м'язів, профілактика остеопорозу, зміцнення зв'язок і сухожилів, запобігання захворюванням суглобів [20].

Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню скелетних м'язів, які підтримують кістки і суглоби. Сильні м'язи допомагають зменшити навантаження на суглоби під час фізичної активності і повсякденних справ.

Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню скелетних м'язів, які підтримують кістки і суглоби. Сильні м'язи допомагають зменшити навантаження на суглоби під час фізичної активності і повсякденних справ.

Регулярні фізичні навантаження, особливо силові, сприяють збільшенню кісткової маси і щільності, що допомагає запобігти остеопорозу — захворюванню, при якому кістки стають крихкими і легко ламкими.

Фізична активність стимулює кровообіг, що покращує постачання поживних речовин до зв'язок і сухожилів, сприяючи їх зміцненню та відновленню.

Регулярна рухова активність може знизити ризик розвитку захворювань суглобів, таких як остеоартрит, завдяки підтримці здорової маси тіла та зміцненню м'язів, що оточують суглоби.

Рухова активність має значний вплив на ендокринну систему, регулюючи вироблення різних гормонів та впливаючи на обмін речовин. Основними аспектами цього є: регуляція рівня інсуліну, вироблення гормонів росту, регуляція статевих гормонів, покращення обміну речовин, вплив на щитовидну залозу, зменшення ризику метаболічного синдрому, покращення функції наднирників [8].

Фізична активність покращує чутливість тканин до інсуліну, що допомагає контролювати рівень цукру в крові. Це особливо важливо для профілактики та управління діабетом 2 типу.

Рухова активність впливає на рівні тестостерону та естрогену. У чоловіків фізичні вправи можуть підвищувати рівень тестостерону, що сприяє збільшенню м'язової маси та поліпшенню статевої функції. У жінок фізична активність також допомагає підтримувати баланс естрогену.

Регулярні фізичні навантаження стимулюють метаболічні процеси, впливаючи на вироблення гормонів, які регулюють обмін речовин, таких як лептин (гормон, що відповідає за відчуття ситості) і грелін (гормон голоду).

Фізична активність може покращувати функцію щитовидної залози, що відповідає за регуляцію метаболізму. Регулярні вправи сприяють нормалізації рівнів тиреоїдних гормонів.

Регулярна фізична активність допомагає знизити ризик розвитку метаболічного синдрому, який характеризується підвищеним артеріальним тиском, високим рівнем цукру в крові та абдомінальним ожирінням. Це, в свою чергу, пов'язано з порушенням ендокринної функції [9].

Фізичні навантаження допомагають оптимізувати роботу надниркових залоз, що виробляють адреналін і норадреналін — гормони, що відповідають за реакцію на стрес.

Сучасні рекомендації щодо фізичної активності часто зосереджені на її кількісних аспектах, а також на окремих, пов'язаних зі здоров'ям компонентах фізичної підготовленості (наприклад, аеробній підготовленості, м'язовій силі та витривалості, гнучкості та складу тіла). Важливість набуття рухових навичок у ранньому віці часто не береться до уваги, що може обмежувати соціалізацію та задоволення від фізичних вправ. Інтелектуальні навички та перцептивно-моторні навички психологічно більше схожі, ніж відрізняються, і вони набуваються принципово схожими способами [5].

Згідно з теорією навчання руховим навичкам, передпідлітковий вік є факультативним періодом для розвитку та підтримки довготривалих фундаментальних рухових навичок, а також зорової моторики, швидкості реакції та академічної успішності у дітей шкільного віку. Час розвитку мозку та пов'язана з ним нейропластичність для навчання руховим навичкам робить

передпідлітковий період критично важливим для розвитку, зміцнення та автоматизації фундаментальних рухових навичок у хлопчиків і дівчаток.

Когнітивне керівництво особливо важливе на ранніх етапах розвитку навички, коли формується когнітивна репрезентація навички. Важливо, щоб будь-який наданий зворотний зв'язок був структурований таким чином, щоб сформувати відчуття особистої ефективності, а також конкретної навички. Коригувальний зворотний зв'язок, який підкреслює успіхи і спрямовує увагу на відповідні аспекти піднавичок, сприяє розвитку майстерності. Інформативний зворотний зв'язок покращує продуктивність, а також сприяє навчанню на основі спостережень за подібною діяльністю. Мета постійної практики полягає в тому, щоб навички стали повністю інтегрованими і виконувалися з легкістю. Коли навичка стає рутинізованою, вона більше не потребує вищого когнітивного контролю. Тоді виконання може регулюватися нижчими сенсорно-моторними системами для управління повторюваними вимогами завдання [20].

Після того, як люди виробляють адекватні способи управління ситуаціями, що регулярно повторюються, вони діють відповідно до їхньої сприйнятої ефективності, не потребуючи постійного керівництва чи рефлексії.

Таке відокремлення думки від виконання дії має значну функціональну цінність. Необхідність думати про деталі в кожній кваліфікованій діяльності поглинала б більшу частину уваги та когнітивних ресурсів мозку. Автоматизація складних навичок включає кілька процесів: злиття, тобто сегменти навички об'єднуються в більші навички, поки вона не стане повністю інтегрованою рутиною, яка більше не потребує когнітивної організації або зв'язку; вироблення контекстуальних зв'язків. Дії, що повторюються в одних і тих самих ситуаціях, пов'язуються з повторюваними контекстами, так що виконавці реагують миттєво, без необхідності думати про те, що робити; перенесення уваги з виконання на результат дії [8].

Кардіореспіраторна підготовка, так і рухові навички відіграють важливу роль у когнітивному розвитку в дитинстві. Діти, які є більш фізично підготовленими, мають вищі когнітивні функції та академічні досягнення, а

люди, які є більш фізично активними, мають кращі виконавчі функції, ніж ті, які ведуть малорухливий спосіб життя. Моторні навички та виконавчі функції можна покращувати в будь-якому віці, від немовлят до людей похилого віку.

Фізична активність і кардіореспіраторна підготовка сприятливо впливають на структуру мозку, його функції та пізнання. Регулярна фізична активність впливає на виконання дітьми розумових завдань і змінює структуру та функції мозку. Чим раніше почати займатися помірними фізичними навантаженнями, тим більшого покращення когнітивних функцій можна очікувати.

Діти з кращими руховими навичками демонструють кращий гальмівний контроль, здатність до уваги та академічну успішність, ніж діти з гіршими руховими навичками. Вони також демонструють вищий рівень когнітивних функцій, робочої пам'яті та швидкості обробки інформації. Сила зв'язку між руховою компетентністю та кардіореспіраторною витривалістю і м'язовою силою має тенденцію до збільшення з дитинства до підліткового віку. Тренування рухових навичок і регулярна фізична активність покращують кортикомоторний розвиток та академічну успішність у молоді шкільного віку [9].

Фізіологічні або психологічні механізми, які впливають на участь у фізичній активності, але не на зміни в аеробній/серцево-судинній фізичній підготовці, можуть бути відповідальними за користь для когнітивних здібностей. Стрес, смуток, самотність і погане фізичне здоров'я (наприклад, інфекції, надмірна вага, проблеми зі сном) погіршують виконавчі функції. Силкові тренування і фізична активність, які не приносять радості і не містять соціальних компонентів і когнітивних завдань, не покращують виконавчі функції. Діяльність, яка підтримує емоційні, соціальні та фізичні потреби, є найбільш успішною для покращення виконавчих функцій.

Збільшення кількості уроків фізичного виховання може бути реальним способом покращити не лише рухові навички, але й успішність дітей та молоді. Школа є єдиним місцем, де ми можемо охопити переважну більшість дітей та

молоді. Тому обов'язкові шкільні програми мають найбільший потенціал для впровадження фізичного виховання. Для багатьох дітей та молоді шкільна програма є єдиною можливістю отримувати фізичну активність на щоденній основі. До, під час і після школи фізична активність може сприяти підвищенню успішності дітей і молоді. Крім того, один сеанс помірної фізичної активності має значний позитивний вплив на роботу мозку, пізнання і успішність, а час, відведений від уроків на користь фізичного виховання, не йде на шкоду отриманню хороших оцінок. Однак освітні переваги фізичного виховання та шкільного спорту залежать від контекстуальних і педагогічних змінних. Тип активності та психологічні фактори (наприклад, самооцінка, депресія) можуть опосередковувати зв'язок між фізичною активністю та академічною успішністю. Збільшення фізичної активності, що приносить задоволення і не пов'язана зі змаганням, у шкільній програмі може сприяти покращенню академічної успішності та психологічного здоров'я дітей, особливо дівчат. Щоденне фізичне виховання в поєднанні з адаптованим тренуванням рухових навичок протягом обов'язкових шкільних років є реальним способом покращити не лише рухові навички, але й академічну успішність та частку учнів, які відповідають вимогам до старших класів середньої школи. Посилене фізичне виховання та адаптовані тренування рухових навичок можуть позитивно впливати як на підвищення успішності, так і на збільшення частки учнів, які отримують кваліфікацію для вступу до вищих навчальних закладів. Інвестиції можуть бути вигідними для муніципалітету з точки зору охорони здоров'я та економіки [5].

Оцінка моторики пов'язана з подальшою шкільною успішністю і може бути використана як один з показників майбутньої шкільної успішності дітей раннього віку. Моторика, особливо зорова моторика, може сприяти прогнозуванню когнітивної готовності дітей до школи. Включення моторних навичок у раннє шкільне оцінювання може підвищити передбачуваність подальшої успішності та ймовірність виявлення дітей, які мають ризик шкільної неуспішності. Таким чином, скринінг моторних навичок на початку

шкільного навчання є цінним інструментом для виявлення дітей, які потребують адаптованої підтримки у розвитку моторних навичок. Для дітей з порушеннями здатності до навчання необхідні спеціальні втручання, програми, які сприяють розвитку як моторних, так і академічних здібностей.

Для того, щоб покращити кардіореспіраторну та м'язову форму, здоров'я кісток, біомаркери серцево-судинного та метаболічного здоров'я, а також зменшити симптоми тривоги та депресії, Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує наступне. Діти та молодь повинні накопичувати щонайменше 60 хвилин фізичної активності помірної та інтенсивної інтенсивності. Вправи повинні бути якомога різноманітнішими, щоб забезпечити аеробний фітнес, м'язову силу, гнучкість, швидкість, скорочення часу реакції та координацію. Заняття повинні розвивати дітей фізично та покращувати передумови руху, тобто сприяти автоматизації основних рухових навичок. Рекомендується ігрове середовище, яке є розумово активним і приносить радість. Для покращення рухових навичок та успішності можна сформулювати наступні рекомендації:

Оволодіння основними руховими навичками є корисним для пізнання та успішності у дітей та молоді, а фізична активність під час навчання у школі та на дозвіллі може позитивно вплинути на рухові функції. Рекомендується фізична активність, спеціально спрямована на покращення рухового контролю у дітей та підлітків. На уроках фізичної культури в середній школі необхідно наголошувати на навчанні учнів основним руховим навичкам. Покращення рухових навичок може бути одним із факторів запобігання типовому зниженню фізичної активності в підлітковому віці [20].

Скринінг рухових навичок є цінним інструментом для виявлення дітей, які потребують адаптованої підтримки у розвитку рухових навичок. Рекомендується раннє виявлення дітей з низьким рівнем розвитку моторики з метою покращення їхніх рухових та академічних навичок протягом перших шкільних років. Спостереження за руховими навичками рекомендується проводити на початку шкільного навчання, щоб підвищити передбачуваність

подальшої успішності та ймовірність виявлення дітей, які мають ризик шкільної неуспішності.

Педагогічні навички необхідні для навчання рухових навичок та вмінь. Інструкції відповідно до віку повинні проводитися кваліфікованими вчителями фізичної культури. Інтегративне нервово-м'язове тренування може бути рекомендоване для покращення основних рухових навичок, а також для структурного та когнітивного розвитку кори головного мозку; тренування повинно бути переривчастим, а не безперервним. Доцільним інструментом для автоматизації основних рухових навичок також можуть бути рухові навички як основа для навчальної моделі. Практика повинна розвивати впевненість у собі та створювати почуття приналежності [8].

Необхідно приділяти особливу увагу тренуванню рухових навичок у дітей з труднощами у навчанні. Необхідні педіатричні навички у виявленні та лікуванні дітей з порушеннями координації розвитку. Дітям з порушеннями рухових навичок слід пропонувати спеціальні «адаптовані» втручання, які сприятимуть розвитку моторики та мотивації до участі у фізичній активності.

Одноразові заняття фізичними вправами помірної інтенсивності мають короткочасний позитивний вплив на роботу мозку, когнітивні процеси та успішність у навчанні, який зберігається протягом приблизно однієї години, залежно від характеристик фізичної активності. Фізична активність безпосередньо перед навчальним заняттям не повинна бути надто інтенсивною, оскільки високий стрес або втома можуть притупити позитивний ефект. Додаткові переваги для пам'яті можна отримати, якщо після навчання виконувати помірні або інтенсивні фізичні вправи [9].

Школа – це арена, де можна охопити переважну більшість дітей та молоді, а також тих, хто не займається регулярною фізичною активністю за інших обставин. Збільшення уваги до фізичної активності та часу на неї за допомогою кваліфікованих заходів може сприяти розвитку рухових навичок, підвищенню шкільної успішності, а також мотивації до участі у фізичній

активності. Навчальні програми державних шкіл мають найбільші перспективи щодо доступності для всіх.

Рекомендується різноманітний/мультиспортивний підхід до фізичного виховання, який координується та узгоджується зі здібностями та інтересами учнів для найкращого покращення аеробної фізичної підготовки, кінестетичних здібностей, орієнтації на завдання та самоефективності. Заняття повинні мати вимоги до виконавчих функцій [5].

Отже, рухова активність відіграє ключову роль у підтриманні здоров'я людини, позитивно впливаючи на серцево-судинну, нервову, опорно-рухову та ендокринну системи, а також сприяючи психоемоційному благополуччю. У дітей вона не лише зміцнює фізичний стан, а й активно сприяє розвитку когнітивних функцій, уваги, пам'яті та саморегуляції. Особливо важливим у дитячому віці є формування рухових навичок, які забезпечують гармонійний психофізичний розвиток і сприяють академічній успішності. Ефективне навчання рухам потребує системного підходу, індивідуалізації та позитивного зворотного зв'язку, що веде до автоматизації дій і покращення моторної та розумової діяльності дитини.

1.2 Особливості формування мотивації до занять спеціально організованою фізичною активністю.

1.2.1 Психологічна характеристика поняття мотивація, її складові та закономірності формування.

Мотивація — це складний психологічний процес, що включає в себе внутрішні та зовнішні чинники, які спонукають індивіда до дій, визначаючи його цілі, поведінку та емоційний стан. Вона є основою для вибору напрямку діяльності, підтримки активності та досягнення цілей.

Мотивацію можна визначити як: систему факторів, що спонукають особистість до певних дій, які спрямовані на досягнення конкретних цілей;

процес, що передбачає ініціацію, напрямок, інтенсивність та підтримку поведінки впродовж часу [2].

Мотивація є важливою складовою психічної діяльності, яка впливає на поведінку особи, її цілі та емоційний стан. Вона є багатогранним поняттям, яке охоплює різні аспекти людської діяльності, від повсякденних рішень до складних професійних завдань. Знання про мотивацію допомагає не лише в особистісному розвитку, але й у створенні ефективних стратегій для управління людьми в організаціях.

Мотивація — це поняття, яке ми використовується для опису сили, що діє на організм або в ньому, щоб ініціювати та спрямовувати поведінку. Ми також використовуємо концепцію мотивації для пояснення відмінностей в інтенсивності поведінки. Більш інтенсивні поведінкові реакції вважаються наслідком вищих рівнів мотивації. Крім того, ми часто використовуємо концепцію мотивації, щоб вказати на стійкість поведінки. Високо мотивована поведінка часто буде стійкою, навіть якщо інтенсивність цієї поведінки може бути низькою. Наприклад, голодна мавпа, яка іноді отримує шматочок банана за натискання важеля на змінному інтервальному графіку (графік змінного інтервалу "нагороджує" реакцію непередбачувано, постійно змінюючи час між однією нагородою та наступною), буде натискати важіль дуже наполегливо, але з низькою частотою реагування. Швидка реакція не приносить вигоди, але наполегливість — так [25]

Поняття мотивації допомагає пояснити, чому поведінка відбувається в одній ситуації, але не в інших. У тій мірі, в якій таке поняття підвищує нашу здатність розуміти та прогнозувати поведінку, воно є корисним.

Проміжний характер мотиваційних процесів є однією з причин, чому мотивацію важко вивчати. Ми можемо лише вивести існування мотивації, спостерігаючи зміни у відносинах між умовами стимулів та реакціями. Друга складність впливає з тимчасового характеру мотивації. Психологи зазвичай описують тимчасовий характер мотивації, підкреслюючи, що мотивація є змінною, що впливає на виконання. Коли мотивація достатня, поведінка

здійснюється; коли мотивація занадто низька, поведінка відсутня. Мотивацію як змінну виконання часто контрастують з навчанням, де відбуваються більш стійкі зміни в поведінці (хоча навчання, очевидно, також впливає на виконання). Ми вчимося багатьом речам, які не демонструються відразу в поведінці, але демонстрація вивченої поведінки залежить, принаймні частково, від адекватної мотивації. Насправді, кожна спеціалізація в психології аналізує ситуації, які залучають комбінацію специфічних процесів.

Активуюча властивість мотивації, або активація, найочевидніше проявляється у виробленні поведінки. Чи поводить ся спостережуваний організм якимось чином? Якщо так, то можна припустити, що присутня принаймні мінімальна кількість мотивації. Якщо ж ніякої явної поведінки не спостерігається, то мотиваційний рівень організму може бути недостатнім для спонукання до дії. Хоча наявність явної поведінки зазвичай вважається свідченням наявності мотивації, її відсутність не обов'язково означає, що мотивації немає. Наприклад, розглянемо кролика, який завмирає, коли з'являється хижак. Чи є кролик немотивованим через наявність цієї загрози? Напевно, ні. Насправді, хоча явна поведінка може бути практично відсутня в цій ситуації, такі показники поведінки, як частота серцевих скорочень, викид адреналіну тощо, ймовірно, будуть високими. Мотивація вважається такою, що активує поведінку, проте інколи дії не завжди може бути явними [40]

Другою характеристикою, яка часто згадується стосовно активуючих властивостей мотивації, є наполегливість. Люди часто продовжують діяти певним чином, навіть коли шанси на успіх майже нульові. Спостереження за цією безперервною наполегливістю призвело багатьох психологів до розгляду її як показника мотивації. Однак цей показник також не позбавлений проблем. Яка наполегливість поведінки залежить, принаймні частково, від того, які альтернативні варіанти поведінки доступні. У ситуаціях з множинними реакціями (як часто буває в природних умовах) продовжена наполегливість, ймовірно, точно відображає силу мотивації, але, дослідження мотивації зазвичай не вивчали наполегливість у ситуаціях, де можливі більше ніж одна

реакція. Тому, хоча наполегливість дійсно здається одним із показників мотивації, важливо усвідомлювати, що інші фактори також можуть сприяти наполегливості поведінки.

Явна реакція, наполегливість і енергія є характеристиками активуючих властивостей мотивації, якщо припустити, що інші фактори можуть бути виключені і в умовах, що відповідають, є обґрунтованими показниками наявності мотивації. Активація зазвичай вважається однією з двох основних компонентів мотивації [24].

Наші взаємодії з іншими також можуть бути мотивуючими. Дослідження в соціальній психології вказують на силу групи у спонуканні нас до конформізму та на вплив авторитетних фігур у спонуканні нас до підпорядкування. Крім того, присутність інших часто зменшує ймовірність того, що індивід надасть допомогу в надзвичайній ситуації. Соціальні ситуації мають великий вплив на нашу поведінку, оскільки присутність інших змінює нашу мотивацію.

Одна з передумов мотивації походить від механізмів, закладених у нервовій системі внаслідок мільйонів років еволюції. Ця передумова поведінки – інстинкти. Друге джерело мотивації пов'язане з переживанням емоцій. Ми поведимося по-різному, коли злі, ніж коли сумні, щасливі, налякані або сором'язливі. Наша мотивація (і наступна поведінка) частково залежить від нашого емоційного стану. Емоції можна розглядати як генетично зумовлені схильності до поведінки певним чином, що мали адаптивну цінність у нашому предковому минулому [2]

Процеси, які лежать в основі фізіологічно важливих мотивів, відрізняються від процесів, що підтримують психологічні мотиви. Єдиний очевидний загальний принцип, який проявляється в дослідженнях мотивації, — це те, що різні системи еволюціонували для вирішення мотиваційних проблем; однак ці системи по-різному контролюють поведінку в залежності від конкретного мотиву. Деякі мотиви виражаються іннативно, деякі вивчаються, деякі є автоматичними, а деякі є результатом когнітивних процесів прийняття

рішень. Ці процеси, що існують у сучасних організмах, з'явилися тому, що в якийсь момент часу вони були еволюційно адаптивними.

Наші дії спрямовані на конкретну мету або від неї. Вона суттєво впливає на різні характеристики мети, до якої вона спрямована.

Поведінка, яка веде до мети, формує послідовний патерн відповідей. Вона не є випадковою, а відображає способи, якими організм намагається досягти мети. Наприклад, коли я їду на роботу, я здійснюю специфічний набір дій, які дозволяють мені дістатися від свого порогу до офісу. Цей патерн відповідей є відносно постійним і значно відрізняється від патерну відповідей, який я використовую, коли працюю над іншими цілями, такими як похід в кіно [25].

Цілеспрямованість поведінки об'єктивно визначається спостережуваною поведінкою, а не шляхом висновків про щось суб'єктивне. Те, що організм вивчає серію поведінкових реакцій для досягнення певної мети, є доказом цілеспрямованості поведінки.

У процесі навчання того, що певні поведінки ведуть до певних цілей встановлюються очікування. Це включає як очікування того, що певний набір поведінки призведе до конкретної мети і також буде зумовлювати конкретні цілі в певних місцях. Відповідно даного твердження – організми не навчаються специфічним зв'язкам стимул-реакція; вони вчаться, які поведінки ведуть до яких цілей.

Навчання може призводити до розвитку нових мотивів не лише через класичне та оперантне кондиціонування, а також через моделювання. Більш того, і, можливо, більш важливо, навчання відіграє велику роль у цілях, які ми переслідуюмо. Для людей процеси навчання призводять до розвитку мотивації на основі заохочення, яка, в свою чергу, забезпечує важливий спосіб, за допомогою якого об'єкти або цілі навколишнього середовища стимулюють і направляють нашу поведінку. Хоча механізми навчання самі по собі не можуть пояснити всю мотивацію, вони додають суттєвий елемент до нашого загального розуміння. Деякі мотиви, безумовно, є навчальними. Щоб зрозуміти, чому люди

поводяться так, як вони поводяться, нам потрібно краще зрозуміти роль, яку навчання відіграє в мотивації поведінки [40]

Організми розвивають когнітивну карту свого середовища. Ця карта показує місця, де можуть бути знайдені певні цілі. Організм вчиться загальному поняттю про місце, де можна отримати підкріплення, а не серії реакцій для досягнення цілі.

Деякі емоційні вирази виникають просто через зміни в активності нервової системи. Тремтіння в страху або крики в агонії можуть бути прикладами цього принципу.

Багато емоцій, які ми відчуваємо, виникають внаслідок випадкового поєднання стимулів у середовищі з тим, що з нами відбувається. Як позитивні, так і негативні емоції можуть бути набуті саме таким чином і можуть призводити до часткового повторного переживання емоцій при контакті з цими стимулами. Наприклад, класичне обумовлення може пояснити, чому деякі старі пісні змушують нас відчувати себе добре (і ностальгічно) — пісня асоціюється з приємними спогадами з минулого. Подібно, стимули, пов'язані з неприємними переживаннями в минулому, можуть викликати деяку негативну емоційність, раніше асоційовану з цими стимулами, в ситуації, яка називається умовним страхом. Дитина, налякана великим собакою, що вільно гуляє, буде виглядати боязливою в присутності цього собаки в майбутньому, навіть якщо той буде на повідку. Умовно обумовлена реакція зазвичай узагальнюється на інші подібні стимули, тому дитина, налякана великим собакою, також буде боятися собак загалом [24].

Емоція, як і мотивація, є багатовимірною. Фізіологічні зміни, пов'язані з симпатичною нервовою системою, та зворотний зв'язок з ділянками обличчя обидва були залучені в переживання емоцій. Кілька ділянок мозку, а особливо мигдалина, здається, відповідають за інтеграцію різних компонентів емоційного досвіду. Крім того, крос-культурні свідчення підтримують ідею, що деякі базові емоції є універсальними, але можуть бути підпорядковані культурно засвоєним правилам вираження. Аналіз емоційних термінів свідчить про те, що модель

емоційності, що включає виміри збудження та приємності, може пояснити більшу частину емоційного досвіду, хоча, безумовно, потрібно провести ще багато досліджень, щоб перевірити життєздатність такої моделі. Крім того, мотивація та емоція взаємодіють, щоб виробляти поведінку. Проте механізми цієї взаємодії погано зрозумілі. Жодна єдина теорія не може пояснити все, що ми знаємо про мотивацію поведінки. Навіть на перший погляд проста мотивація, така як голод, може підлягати впливу фізіологічних, культурних, навчальних і соціальних факторів. Людські мотиви мають множинні причини.

У своїй основі мотивація може бути під впливом генетичних передумов, які схиляють індивіда до певної поведінки замість іншої. Ці передумови існують сьогодні, оскільки вони допомогли нашим предкам вижити (і відтворитися) в середовищі, в якому вони жили. Багато з цих упереджень перебувають поза свідомістю, тому вони мотивують нас несвідомо [2].

Над цими генетичними упередженнями розташований великий репертуар вивчених поведінкових моделей, які можуть відрізнятися від однієї людини до іншої в залежності від того, що кожен індивід пережив протягом свого життя. Наша взаємодія з навколишнім середовищем формує наші мотиви. Ці вивчені мотиви можуть стати звичними та практично автоматичними за достатньої кількості повторень.

Нейронні схеми в глибинах мозку активують мотивацію, коли внутрішні зміни виявляються моніторинговими системами або коли вимоги навколишнього середовища це вимагають. Ця нейронна мережа часто виявляється гомеостатичною, активуючи поведінку для підтримання тіла на оптимальному рівні. Навіть найосновніші мотиви є результатом складних комбінацій факторів.

Процеси підкріплення та покарання формують те, як ми мотивовані реагувати в конкретних ситуаціях. Більш того, нейронна основа цих процесів, схоже, тісно пов'язана зі схемою, яка також займається емоціями. Зокрема, амігдала, різні ділянки фронтальної кори та прилягаюче ядро у базальному передньому мозку сприяють емоційному навчанні, а також

винагороді/покаранню. Нейромедіатор дофамін, здається, також відіграє важливу роль у цих процесах [25].

Когнітивні механізми, що стосуються активної обробки інформації, також є важливим джерелом мотивації для людей. Підходи консистентності стверджують, що несумісності в наших думках викликають мотивацію, яка повертає ці думки в узгоджені стосунки одна з одною. Моделі консистентності, представлені такими теоріями, як когнітивний дисонанс, припускають, що наші установки щодо себе, інших і подій є важливим джерелом мотивації. Проте, когнітивні пояснення самі по собі не є достатніми для пояснення всього, що ми знаємо про те, чому люди поведуться так, як вони це роблять.

Наші когнітивні здібності дозволяють нам робити висновки про те, чому інші (і ми самі) поведуться певним чином, що сприяє мотивації через очікування та атрибуції. Когнітивна мотивація, яка базується на генетичних, вивчених та соціальних процесах, безсумнівно, взаємодіє з кожним з них складним і погано зрозумілим чином [40].

Наші атрибуції дійсно змінюють нашу мотивацію; крім того, ми, схоже, маємо упередження в тому, як ми робимо їх. Ми не можемо сподіватися зрозуміти людську поведінку, якщо не зрозуміємо, як робляться атрибуції та як вони змінюють нашу мотивацію діяти в майбутньому. Як підходи соціальної мотивації, так і атрибуційні підходи погоджуються, що наша мотивація значною мірою залежить від поведінки інших.

Оскільки ми соціальні істоти, присутність інших також значно впливає на те, що нас мотивує, і це можна уявити як знаходження зверху індивідуально вивчених мотивів. Соціальні мотиви, ймовірно, є складною взаємодією генетики та навчання, які функціонують разом [24].

Спільною рисою, яка, здається, проходить через багато людських поведінок, є потреба контролювати своє середовище. Дослідження внутрішньої мотивації та сприйнятого контролю свідчать, що компетентність у контролюванні подій життя є важливим джерелом мотивації. Можливо, самоактуалізацію можна зрозуміти як життєву боротьбу людини за

підтримання та збільшення контролю над подіями життя. Якщо ми добре контролюємо такі базові потреби, як їжа, вода, житло тощо, то можемо зосередити більше уваги на отриманні контролю над менш нагальними цілями.

Оскільки виживання у ворожому середовищі підвищується завдяки здатності контролювати це середовище до певної міри, ми, здається, мотивовані намагатися контролювати те, що з нами відбувається. Відсутність контролю часто викликає почуття безпорадності та зниження мотивації. Контроль має очевидну цінність для виживання, але як контролювати своє середовище, ймовірно, вчиться під час розвитку, у процесі соціальних взаємодій, а також є наслідком рішень, які ми приймаємо, використовуючи когнітивні процеси [25].

Мотивацію можна розглядати як серію багатопланових процесів, переплетених генетикою, навчанням, соціальністю та когніцією для виробництва поведінки. Проблеми в будь-якому з цих процесів або їхніх взаємодіях можуть призвести до маладоптивної поведінки.

Отже, мотивація — це складний, багатовимірний психологічний процес, який охоплює як вроджені, так і набуті чинники, що спонукають індивіда до дії, визначаючи її напрям, інтенсивність, тривалість та мету. Вона активує поведінку, забезпечує її наполегливість і цілеспрямованість, а також тісно взаємодіє з емоціями, когнітивними процесами й соціальними впливами. Мотивація може бути зумовлена біологічними потребами, емоційними станами, навчанням, соціальними чинниками та когнітивними очікуваннями, формуючи стійкі поведінкові патерни та внутрішні установки. Її динамічний і проміжний характер ускладнює дослідження, але саме розуміння мотивації дозволяє краще прогнозувати поведінку, розробляти ефективні стратегії впливу та сприяти особистісному розвитку.

1.2.2 Методичні аспекти визначення мотивів до занять спеціально організованою фізичною активністю.

Основним фактором успіху будь-якої діяльності є мотивація. Вона є спонуканням до дії, динамічним процесом, який керує поведінкою людини і визначає її спрямованість, організованість, активність і стійкість. Мотивація – це те, що спонукає людей до певних дій і досягнення мети. Будь то задоволення особистих потреб чи робота на благо суспільства, без мотивації нічого не можна досягти. Іншими словами, щоб мотивувати, спочатку потрібна причина. Цією мотивацією є матеріальний або ідеальний об'єкт, набуття якого є сенсом діяльності. Розуміння мотивації вимагає внутрішньої роботи. «Мотив – це почуття, яке допомагає людині досягти необхідного результату [14].

У психології під мотивацією розуміють сукупність психологічних процесів, які керують поведінкою людини. Мотиваційні процеси лежать в основі людської діяльності та психічного функціонування і визначають конкретну спрямованість і траєкторію поведінки людини. Всі люди є істотами, які прагнуть повного задоволення всіх своїх потреб, але рідко досягають цього. Якщо в житті людини і бувають моменти «мотиваційного застою», коли бажання і потреби повністю відсутні, то вони або вкрай короточасні, або свідчать про порушення особистісного функціонування. Коли одна нагальна потреба задоволена, виникає інша. Всі люди постійно мотивовані бажати чогось і переслідувати особисті цілі, але процес мотивації є унікальним і формує центр структури особистості.

Потреби становлять основу мотиваційної сфери особистості. Вони є динамічно активний стан особистості, який виражає залежність особистості від певних умов існування і спонукає до діяльності, спрямованої на усунення цієї залежності. Потреби опосередковуються складними психологічними мотиваційними процесами і психологічно проявляються у вигляді мотивів поведінки. Потреба – це нестача суб'єкта в чомусь конкретному, а мотив –

обґрунтування задоволення або незадоволення цієї потреби в конкретних об'єктивних і суб'єктивних умовах [22].

Тільки усвідомлені потреби є мотивуючими, і тільки в тому випадку, якщо виконання саме них призводить безпосередньо до дії після багаторазового проходження етапів мотивації. Різні потреби можуть співіснувати і навіть суперечити одне одному. Із суто пізнавальної точки зору людину може приваблювати одна професія, з матеріальної – інша, з точки зору престижу – третя. Обравши одну з них, людина проводить велику роботу, щоб з розуміти прерогативи тих потреб, які для неї є найбільш важливими.

Отже, вся поведінка ґрунтується на потребах, які психологічно проявляються в різних життєздатних формах мотивації, таких як інтереси, бажання, переконання та установки [1].

Інтерес розуміють як мотив, що втілює емоційне забарвлення пізнавальних потреб людини, а інтерес виникає тоді, коли об'єкт викликає емоційний відгук. Кількісними характеристиками інтересу є його широта, глибина та стійкість. Широта інтересу визначається кількістю об'єктів або сфер дійсності, які мають стійке значення для особистості. Глибина інтересу вказує на ступінь розуміння змісту об'єкта. Глибина інтересу може негативно корелювати з широтою, і тоді про людину кажуть, що вона знає про все потроху. Стійкість інтересу виражається в тривалості інтересу. Стійкий інтерес – це інтерес, який найкращим чином задовольняє базові потреби особистості і тому є важливою характеристикою психологічної структури особистості.

Прагнення є мотивами, що відображають потреби особистості в умовах спеціально організованої діяльності. Залежно від цілей і рівня усвідомленості, прагнення може проявлятися як потяг або бажання. Потяг характеризується низьким рівнем усвідомлення мети, виступаючи емоційним імпульсом незадоволення існуючим станом речей. Людина може відчувати дискомфорт у житті, але не усвідомлювати, що саме її не влаштовує, оскільки потяг не має чіткої спрямованості. Тому потяги не спонукають до активних дій. На відміну

від цього, бажання виражають більш чітко усвідомлення цілі і мотивують до вольових дій, спрямованих на досягнення важливих цілей [15].

Рівень домагань особистості, що відображає прагнення досягти цілей певної складності, є важливим мотиваційним чинником. Це прагнення базується на самооцінці особистості.

Переконання є основою соціогенних мотивів і відображають усвідомлені потреби діяти згідно з внутрішніми принципами, поглядами і теоріями. Основою таких потреб є знання про природу, суспільство та людину, що формують світогляд. Світогляд пов'язаний з інтересами, прагненнями та установками, спираючись на життєвий досвід особистості та її індивідуальні особливості сприйняття дійсності [14].

Установка — це стійка схильність особи до певного способу реагування, що забезпечує задоволення її потреб. Вона відображає стан особистості, сформований у процесі взаємодії її потреб і ситуацій, що впливають на їхнє задоволення, що забезпечує автоматичність і цілеспрямованість поведінки. Установка може бути ключовим чинником активної взаємодії особистості з соціальним середовищем. Вона може бути як позитивною (наприклад, поведінка молодшого школяра, який слухається вчителя, що формує у нього позитивне ставлення до навчання), так і негативною (етнічні стереотипи, що впливають на ставлення до певних груп людей). Такі установки часто є результатом поспішних висновків, заснованих на обмеженому особистому досвіді або некритичному прийнятті стереотипів, поширених у певній соціальній групі.

Мотивація не тільки визначає діяльність людини, але й пронизує більшість сфер психічної активності, включаючи когнітивну діяльність. Це стосується всіх когнітивних процесів, таких як сприйняття, мислення, уява та пам'ять [1].

Мотиваційні процеси можна розглядати як різновид емоційних процесів. Мотивація – це емоція плюс напрям дії. Емоційна поведінка є експресивною, а не цілеспрямованою, і її напрямок змінюється зі зміною емоційного стану.

Інтенсивність мотивації визначає стійкість людини, яка, в свою чергу, впливає на ефективність її оцінок. Аналіз цих залежностей може допомогти відповісти на питання, чому деякі студенти в стані стресу дають набагато гірші відповіді на іспитах, ніж вони здатні, в той час як інші демонструють неочікуваний рівень успішності. Наприклад, якщо сила бажання, що мотивує діяльність, низька, то невдача і пов'язані з нею негативні емоції впливають переважно на активність, і людина намагається якомога швидше вийти з ситуації, що склалася. Якщо сила бажання знаходиться на середньому рівні, негативні емоції, пов'язані з невдачею, є більш активними, що призводить до мобілізації зусиль і підвищення продуктивності. Якщо інтенсивність бажання надмірна, невдача і пов'язані з нею негативні емоції призводять до надмірного емоційного збудження і симптомів порушення регуляції в діяльності та поведінці [22].

Однією з найважливіших складових особистості, що характеризує її мотиваційну сферу, є спрямованість. Спрямованість визначається як система домінуючих мотивів, які підпорядковують собі всі інші і формують структуру мотиваційної сфери людини. Ієрархічна організація мотивів є умовою для стабільності особистості.

До структури спрямованості входять, насамперед, усвідомлені мотиви поведінки, такі як цілі, інтереси, ідеали та переконання. Їхня стійка ієрархія дозволяє прогнозувати дії та вчинки особистості в певних межах. Однак на поведінку людини впливають не лише усвідомлені, а й малосвідомі мотиви, які також формують її реакції в нових ситуаціях. Часто людина може діяти всупереч своїм свідомо сформованим намірам, піддаючись імпульсивним спонукам, наприклад, сильним емоціям.

Залежно від домінуючої мотивації у діяльності та поведінці можна виділити три основні види спрямованості: спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання (ділова спрямованість) і спрямованість на себе (особиста спрямованість) [15].

Спрямованість на взаємодію виявляється, коли вчинки людини зумовлені потребою у спілкуванні та бажанням підтримувати добрі стосунки з колегами. Людина з такою спрямованістю проявляє стійкий інтерес до колективної діяльності, хоча її фактичний внесок у виконання завдання може бути незначним.

Спрямованість на завдання, або ділова спрямованість, відображає домінування мотивів, пов'язаних із діяльністю: інтерес до процесу праці, прагнення опанувати нові навички. Особи з цією спрямованістю орієнтуються на співпрацю в колективі, прагнуть досягти максимальної продуктивності своєї праці та роботи інших, намагаються обґрунтовано донести свої ідеї, які вважають корисними для виконання завдань [14].

Спрямованість на себе, або особиста спрямованість, характеризується домінуванням мотивів досягнення особистого благополуччя та бажанням підтвердити свою значущість. У цьому випадку людина малозвертає увагу на потреби інших, не проявляє інтересу до колег і своїх обов'язків. Для неї праця стає насамперед можливістю задовольнити свої власні прагнення, ігноруючи інтереси оточуючих.

Отже, мотивація є ключовим чинником, що визначає поведінку та діяльність людини, виступаючи як внутрішнє спонукання до досягнення цілей через задоволення потреб. Вона охоплює складну систему мотивів — від інтересів, прагнень, переконань до установок — і пов'язана з емоційною та когнітивною активністю особистості. Потреби лежать в основі мотиваційної сфери, а мотиви, які їх виражають, формують структуру спрямованості особистості, що може бути орієнтована на взаємодію, завдання або себе. Ефективність діяльності залежить від рівня усвідомлення потреб, сили бажання та ієрархії мотивів, які впливають на стабільність і цілеспрямованість особистості.

1.2.3 Особливості впливу на мотиваційну сферу здобувачів вищої освіти в процесі занять руховою активністю.

У наш час однією з найважливіших умов ефективності фізичного виховання здобувачів вищої освіти є їх ставлення до даного процесу у ВУЗі, а важливою похідною від цього є їхні позитивні і систематичні добровільні заняття фізкультурно-оздоровчих видами фізичної активності. За цією ознакою здобувачів освіти можна поділити на групи з позитивним ставленням, групи з байдужим ставленням та групи з негативним ставленням.

Студенти з позитивним ставленням до самостійних занять фізичною культурою досягають найвищих результатів. Однак, щоб розвинути таке ставлення, навчальна діяльність має бути мотивованою [17].

Основою мотивації до навчання є усвідомлення студентами важливості матеріалу, який вони вивчають, для їхнього успіху в навчанні, для власного фізичного розвитку і здоров'я, а також для їхнього майбутнього життя і роботи.

У фізичному вихованні здобувачів вищої освіти низка велика кількість невирішених проблем. Однією з них є зменшення зацікавленості студентів у самостійних заняттях фізичною культурою та питання його активізації за допомогою сучасних технологій. Досліджень, що вивчають різні види самостійної фізкультурної діяльності, досить мало, тому важливо розглянути процес їх інтеграції в систему фізичного виховання та їх вплив на формування мотивації у студентів ВНЗ [25].

Мотиваційна сфера є змінною і має свої специфічні характеристики, зокрема вікові, динамічні та змістовні, що зумовлені різними природними та соціальними факторами.

Мотивація складається з фактів, аргументів і доказів, які переконують учня в значущості фізичних вправ. Основним чинником, що спонукає старшокласника до навчальної діяльності, є його особисті мотиви та зовнішні стимули. Якщо учні усвідомлюють ці мотиви, навчальний матеріал набуває для

них особистісного значення. У такому разі мета навчання збігається з мотивами учнів, а їхні дії стають свідомими.

Мотивація не обмежується лише індивідуальними характеристиками, такими як потреби чи цілі, і не залежить лише від стилю викладання. Існує ряд загальних вимог до засобів мотивації: вони повинні бути наочними, лаконічними, орієнтованими на рівень розвитку студентів і враховувати їхні інтереси та статові особливості [11].

Формування інтересу до активних занять фізичним вихованням у здобувачів вищої освіти передбачає надання їм знань, а також можливість проявляти ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Складні завдання можуть підвищити інтерес, якщо їх можна подолати, а новизна матеріалу також сприяє формуванню мотивації. Успішне досягнення навчальних цілей надихає студентів на подальшу активність.

Ефективність фізкультурного виховання можна підвищити через формування сильних мотивів для систематичних занять. Первинні мотиви, які спонукають молодь, часто є особистісними і не мають соціальної значимості. Важливо перетворювати ці мотиви на соціально значущі, активуючи бажання учнів до самовдосконалення [17].

Проблема мотивації та розвитку інтересу до фізичних вправ є складною. Мотивація навчальної діяльності студентів має складну структуру та впливає на формування особистості, процес мислення та інтелектуальну активність. Оцінка інтересу може базуватися на порівнянні його проявів у різних осіб, з урахуванням значущості фізичних занять для них.

Процес формування інтересу до самостійних занять включає три етапи: створення умов для виникнення пізнавального інтересу, формування позитивного ставлення до діяльності та організацію активностей, що сприяють розвитку справжнього інтересу. Виникнення пізнавального інтересу можливе на певному рівні засвоєння знань, а старшокласники з високим рівнем пізнавальної мотивації реалізують свої інтереси в конкретних навчальних цілях.

Основними мотивами для здобувачів вищої освіти є покращення здоров'я, соціальні взаємодії та розвиток фізичних якостей. Важливими для студентів є позитивні оцінки їхньої діяльності з боку батьків та ровесників, причому думка ровесників має найбільше значення [25].

Не менш важливими є мотиви самоствердження, самореалізації та прагнення досягти успіху. Для ефективної організації самостійних занять фізичним вихованням слід враховувати особистісні особливості учнів і вибирати відповідні методи та форми діяльності.

У процесі самостійних занять фізичною культурою було виявлено, що найпоширенішим способом стимулювання інтересу здобувачів вищої освіти до діяльності є різні форми заохочення. Формування мотивації включає всі види стимулів, зокрема мотиви, потреби, зусилля, інтереси, цілі, ідеали та установки [11].

Заохочення – це позитивне визнання навчальної діяльності та поведінки студента, яке має на меті викликати в нього бажання до подальших досягнень, активність та інтерес. Однак слід пам'ятати, що заохочення матимуть позитивний ефект лише тоді, коли вони будуть доречними, публічними та своєчасними, а також за умови дотримання таких правил: заохочення надаються лише за результати власних зусиль студента; заохочення обмежується одним разом за кожне досягнення; заохочення ґрунтується на активності, інтелекті та компетентності; заохочення мають бути диференційованими відповідно до конкретної ситуації та особистих характеристик здобувача освіти; заохочення мають бути справедливими та обґрунтованими.

Важливо зазначити, що відповідальність за власну ситуацію безпосередньо пов'язана з цінностями студента. Вони поводитимуться більш відповідально, якщо об'єкт їхньої відповідальності має для них особистий сенс і цінність.

Цінність «добре почуватися» визначає сферу діяльності здобувачів освіти, регулює їхню поведінку і ставлення до себе, а отже, сприяє покращенню власного фізичного стану [22].

Найважливішою причиною занять фізичними вправами для здобувачів вищої освіти є покращення стану здоров'я. Той факт, що більшість студентів усвідомлюють взаємозв'язок між рівнем свого здоров'я та успішністю у добровільних спеціалізованих видах діяльності, є позитивним фактором, який слід використовувати.

Покращення рівня здоров'я студентів є одним з їхніх головних бажань, а реалізація цього бажання є сильним стимулом для участі в діяльності, яка задовольняє це бажання. Формування потреби в добровільній фізкультурно-оздоровчій діяльності є одним із завдань процесу фізичного виховання, оскільки дає можливість здобувачам освіти постійно займатися фізичними вправами [14].

Мотивацією до добровільної діяльності є громадська думка. Громадська думка є своєрідною нормою в діяльності молоді. На думку студентів важливо, щоб їхня поведінка схвалювалася батьками, педагогами та однолітками. Дослідження показали, що думка однолітків є найбільш важливою для юнаків і дівчат. Їм важливо бути прийнятими в такому середовищі, підтримувати престиж і авторитет.

Однак не можна ігнорувати такі мотиви, як бажання показати себе і виконати зобов'язання, бажання сподобатися протилежній статі і прагнення отримати позитивні емоції, виконуючи зобов'язання, не можна ігнорувати. Задоволення цих бажань призводить до появи особистого сенсу та значущості у власній поведінці.

Необхідність організації добровільних занять фізичним вихованням для студентів визначається з урахуванням їх особистісної спрямованості та вибором засобів, методів і форм добровільної фізкультурно-оздоровчої діяльності, які найкраще відповідатимуть запитам освітньої, соціальної та сімейної сфери життєдіяльності цієї людини [11].

Для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом важливим є вивчення їхньої мотивації. Розуміння початкового рівня мотиваційних установок дозволяє точніше прогнозувати їхню поведінку в контексті здоров'язбереження.

Мотив удосконалення фізичної форми займає провідне місце як серед хлопців, так і серед дівчат, але його розвиток має свої особливості. У хлопців цей мотив тісно пов'язаний зі спортивним, оскільки заняття спортом асоціюються з гарною фігурою та здоров'ям. Водночас у дівчат увага до власної фігури виникає раніше, причому у них у три рази більше мотиву боротьби з зайвою вагою, ніж у хлопців. Мотив зміцнення здоров'я залишається стабільним у різних вікових групах. Серед рекреаційних мотивів можна виділити "спілкування з друзями" та "активний відпочинок", які властиві обома статтям.

Мотивація до занять фізичною культурою та спортом також залежить від територіальних особливостей. Студенти з різних регіонів України виявили специфічні особливості, які підтверджують закономірності, визначені через вікові константи [17].

У дівчат міських шкіл на перших двох місцях знаходяться мотиви зміцнення здоров'я та удосконалення фігури, які в процентному співвідношенні аналогічні показникам хлопців. Далі йдуть мотиви зниження ваги, спілкування з друзями, активний відпочинок і досягнення високих спортивних результатів.

У дівчат із сільської місцевості головним мотивом є удосконалення фізичної форми, яке вони підтримують бажанням бути здоровими. Вони також займаються фізичними вправами для задоволення і активного відпочинку, щоб схуднути, в той час як дуже мало з них ставлять мету досягнення високих спортивних результатів [11].

Отже, результативність фізичного виховання здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від їхнього ставлення до занять і рівня мотивації, яка формується під впливом особистих, соціальних і вікових чинників. Найбільш мотивованими до систематичних занять фізичною культурою є студенти з

усвідомленням значущості фізичних вправ для здоров'я, самореалізації та соціального визнання. Ефективне формування мотивації потребує активного використання сучасних освітніх технологій, диференційованого підходу, залучення форм заохочення та врахування гендерних і територіальних особливостей. Основними мотивами є прагнення до зміцнення здоров'я, покращення зовнішності, задоволення потреб у спілкуванні та емоційному піднесенні, що мають бути враховані при організації добровільної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

1.3 Характеристика процесу фізичного розвитку, як передумова педагогічної роботи в фізичному вихованні.

Процес біологічного дозрівання людини охоплює тривалий період – від народження до 17–18 років у жінок і 20–22 років – у чоловіків, коли завершується ріст тіла, відбувається остаточне формування скелета і внутрішніх органів. Біологічне дозрівання людини – процес нерівномірний; воно протікає гетерохронно, що найяскравіше проявляється вже при аналізі формування будови тіла. Так, порівняння темпів росту голови і ніг новонародженої і дорослої людини показує, що довжина голови збільшується в два рази, а довжина ніг – у п'ять.

Упродовж пубертатного періоду відбуваються істотні і непропорційні зміни в кістковій, м'язовій і жировій тканинах. Різні частини тіла ростуть з різними швидкостями. Збільшення довжини рук і ніг випереджає ріст тулуба, збільшення м'язової тканини відбувається повільніше, ніж ріст кісток [13].

У період від 1 року до 7 років річне збільшення довжини тіла поступово зменшується з 10,5 до 5,5 см на рік. У віковому діапазоні 7–10 років щорічний приріст довжини тіла в середньому становить 5 см. Статеві відмінності у швидкості росту починають проявлятися з 9–10-річного віку. Помітне прискорення росту відмічається в пубертатному періоді. В окремих дітей максимальна швидкість росту в рік може досягати 8–10 см у хлопчиків і 7–9 см

– у дівчаток. Пік швидкості приросту маси тіла у дівчаток припадає на 11–12-й роки життя (5,0–5,5 кг), а у хлопчиків – на 13–14-й роки (5,5– 6,5 кг). До 10-річного віку маса тіла у дівчаток дещо менша, ніж у хлопчиків.

Із 12 років у хлопчиків-спортсменів порівняно з дітьми, які не займаються спортом, відмічається розвиток знежиреної маси тіла. Маса тіла юних спортсменів збільшується в основному за рахунок нежирового компонента, а у тих, хто не займається спортом, – значною мірою за рахунок жиру. У спортсменів кількість жиру залишається постійною, а у весняно-літній період навіть знижується при постійному збільшенні питомої ваги тіла. У дорослих спортсменів-чоловіків об'єм жирової маси становить 6–12 % загальної маси тіла, тоді як в осіб, які не займаються спортом, – 15–22 %. У жінок об'єм жирової маси приблизно вдвічі більший, ніж у чоловіків.

У процесі вікового розвитку піковий приріст м'язової маси за рахунок гіпертрофії м'язових волокон випереджає пікову здатність до досягнення максимальних показників сили. У чоловіків це сповільнення становить в середньому 1,2 року, у жінок – 0,8 року. Обумовлено це недосконалістю у дітей нервової регуляції м'язової діяльності, недостатнім обсягом і нестабільністю рухових навичок та вмінь [19].

Можливі істотні індивідуальні коливання темпів біологічного дозрівання і відповідно відмінності між паспортним та біологічним віком, які в окремих випадках можуть досягати 5–6 років. Наприклад, інтенсивний ріст тіла у хлопчиків, характерний для пубертатного періоду, може відмічатися як в 11–12, так і в 16–17 років. Раннє статеве дозрівання і пов'язаний з ним інтенсивний ріст тіла, м'язової маси, внутрішніх органів, як правило, приводить до швидкого прогресу в спорті, що нерідко є причиною помилок тренерів і батьків щодо схильності дитини до досягнень у спорті.

У 13-річному віці як у хлопчиків, так і в дівчаток відмічаються виключно великі коливання в рості (хлопчики – 135–185 см, дівчатка – 140–180 см), масі тіла (30–85 кг і 30–80 кг), максимальному споживанні кисню ($46-80 \text{ мл/кг} \cdot 1 \cdot \text{хв}^{-1}$ і $38-70 \text{ мл/кг} \cdot 1 \cdot \text{хв}^{-1}$).

Такі самі істотні коливання і в рівні сили, витривалості, швидкісних здібностей. Ці коливання значною мірою обумовлені темпами біологічного дозрівання.

Формування суглобів і суглобних поверхонь в основному завершується до 18–20 років, а повний розвиток кісток – до 23–26 років. До 18–20 років повністю формуються і сполучні структури опорно-рухового апарату (фасції, апоневрози, зв'язки), різко зростає їх міцність. Якщо у підлітків 13–14 років міцність п'яtkового (ахіллесового) сухожилля на розрив становить близько 300 кг, то у 18-річних – понад 400 кг [10].

Зміна кісткової тканини в процесі розвитку і дозрівання організму проявляється у збільшенні її розміру, щільності і вмісті мінералів. У препубертатний період розвиток кісткової тканини у хлопчиків і дівчаток протікає однаково. Інтенсивний розвиток кісткової тканини відбувається в пубертатний період як у хлопчиків, так і в дівчаток, однак у хлопчиків цей процес протікає більш інтенсивно. Після закінчення періоду статевого дозрівання процес розвитку кісткової тканини сповільнюється. Найвища щільність мінералів у кістках відмічається у чоловіків і жінок у віці 23–26 років.

Повноцінний розвиток кісткової тканини обумовлюється гормональним стимулюванням (естрогени, тестостерон), руховою активністю і достатньою кількістю кальцію в продуктах харчування. Різке зниження тренувальних навантажень у спортсменів призводить до атрофії кісткової маси. Особливо інтенсивна втрата кісткової маси відбувається при іммобілізації (постільний режим, накладання гіпсу). Спортивні травми, які вимагають накладання гіпсу, призводять до втрати кісткової маси на 15–20 % [13].

Значною мірою у відповідності з розвитком кісткової системи відбувається і розвиток більшості м'язових груп. До 18–20 років анатомічний поперечник м'язів досягає показників дорослої людини, припиняється збільшення їх маси, яка досягає 40–45 % маси тіла. Однак функціональне і структурне диференціювання окремих м'язових груп триває до 24–28 років. В

цій самій віковій зоні реєструються і найвищі величини сили. Слід враховувати, що розвиток різних м'язів не відбувається одночасно: найбільшими темпами росту відзначаються м'язи нижніх кінцівок, меншими – верхніх; темпи росту м'язів-розгиначів вищі, ніж м'язів-згиначів.

Розподіл волокон повільно скорочуваних (ПС) і швидко скорочуваних (ШС) у дорослої людини є постійним і встановлюється в процесі вікового розвитку. При народженні у дитини відмічається велика кількість ШСа- і ШСб-волокон та невелика кількість ПС-волокон. Після народження кількість ПС-волокон плановірно зростає, що важливо для підтримання тулуба і функціонування м'язів кінцівок, і вже на другому році життя у дитини встановлюється приблизно рівне співвідношення ПС- і ШС-волокон. Після цього змінюється не кількість м'язових волокон, а їх розмір [19].

Особливості вікового розвитку дівчаток пов'язані з часом настання менархе. Для спортсменок, які тренуються з великими фізичними навантаженнями, характерні випадки первинної (затримка часу першої менструації) і вторинної (припинення менструацій) аменореї. Настання першої менструації у жінок, які не займаються спортом, зазвичай відбувається у віці 12–13 років. У спортсменок цей вік становить зазвичай 12,5–13,5 року. Анатомо-морфологічні і фізіологічні характеристики організму спортсменок, пов'язані зі сповільненими темпами статевого дозрівання, в більшості випадків сприятливі для спорту. Зокрема, жінки з пізнім статевим дозріванням відзначаються більшим зростом, довгими ногами і вузькими стегнами, меншою відносною масою тіла і меншою кількістю жиру в організмі порівняно з жінками з раннім і нормальним статевим дозріванням.

Склад крові, характерний для дорослих, формується значно раніше. Якщо вміст еритроцитів у 5–6-річних дітей досягає 6–7 млн порівняно з 4,5–5,0 млн в 1 мм³ крові в дорослих, то показники кількості еритроцитів і вмісту гемоглобіну 10–11-річних дітей практично не відрізняються від дорослих [10]

Функціональні можливості організму людини перебувають у тісному зв'язку з розмірами тіла, окремих органів і функціональних систем. Наприклад,

відставання в рості об'єму міокарда в пубертатний період обмежує систолічний об'єм і серцевий викид. Інтенсивний розвиток скелета в цей самий період може супроводжуватися запізнюванням у розвитку м'язової маси, що негативно позначається на рівні сили і механічної потужності рухів. Обумовлено це в основному гормональними змінами, характерними для пубертатного періоду. Природно, що зміст тренувального процесу в цей період повинен за можливості компенсувати це відставання і забезпечити пропорційний розвиток скелета, м'язової і киснетранспортної систем. Однак засоби і методи, які застосовуються, величина відповідних тренувальних навантажень повинні бути адекватними віковим і статевим особливостям спортсменів, виключати форсування підготовки і надмірні навантаження.

Отже, біологічне дозрівання людини триває до 17–18 років у жінок і до 20–22 років у чоловіків, протікаючи нерівномірно і гетерохронно. У різні вікові періоди спостерігаються неоднакові темпи росту скелета, м'язів і жирової тканини, з помітними статевими та індивідуальними відмінностями. Пубертатний період характеризується прискореним розвитком опорно-рухового апарату, але може супроводжуватися відставанням у функціональному дозріванні м'язів і серцево-судинної системи. У спортсменів ріст нежирової маси переважає над жировою, а фізичні навантаження позитивно впливають на кісткову щільність. Формування м'язових волокон і їх структура завершується лише до 24–28 років. Особливості статевого дозрівання, зокрема у дівчат, можуть впливати на фізичні характеристики та спортивну результативність. Ефективність тренувального процесу у підлітків значною мірою залежить від урахування темпів біологічного дозрівання і індивідуальних вікових змін.

Висновки до першого розділу.

Рухова активність є ключовим компонентом здорового способу життя, що позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я, зменшуючи ризик розвитку хронічних захворювань. Заняття фізичною активністю в ранньому віці важливі

для розвитку рухових навичок, що позитивно впливають на академічну успішність і когнітивні здібності. ВООЗ рекомендує людині накопичувати не менше 60 хвилин фізичної активності щодня, включаючи різноманітні види вправ для розвитку всіх аспектів фізичної підготовленості.

Мотивація формується під впливом внутрішніх (інстинкти, емоції) і зовнішніх (соціальні взаємодії, навчання) чинників. Вона є основою для активності та досягнення цілей, а також визначає не лише напрямок, але й характер поведінки, створюючи специфічні патерни дій для досягнення цілей.

Мотивація є основою успіху в будь-якій діяльності. Вона визначає спрямованість, організованість та активність людини. Потреби формують мотиваційну сферу особистості і є основою для розвитку мотивів. Усвідомлені потреби стають рушійними силами для дій. Рівень мотивації впливає на продуктивність та стійкість особистості у стресових ситуаціях. Ці аспекти підкреслюють, що розуміння мотивації є важливим для розвитку фізичної активності та досягнення особистісних цілей.

Ставлення здобувачів вищої освіти до фізичної активності має вирішальне значення для їхньої участі в заняттях. Здобувачі освіти з позитивним ставленням до фізичної культури досягають кращих результатів. Відповідальність за своє здоров'я і фізичну форму стимулює студентів до активної участі у фізичних заняттях.

Процес фізичного розвитку людини є складним і багатограним, охоплюючи періоди біологічного дозрівання, які тривають до 18–22 років. Це дозрівання проявляється нерівномірно, з суттєвими відмінностями у темпах росту різних частин тіла, формування м'язової та кісткової тканини. Важливо зазначити, що розвиток тіла підлітків супроводжується значними коливаннями в зрості та масі, що може впливати на їх спортивні досягнення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань дослідження в роботі був використаний комплекс дослідницьких методів:

- 1) теоретичні методи: аналіз, синтез і узагальнення наукової та науково-методичної літератури; метод порівняння;
- 2) емпіричні методи: анкетування; педагогічний експеримент;
- 3) методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури.

У нашій кваліфікаційній роботі аналіз літературних джерел був проведений з метою вивчення положень теорії й практики досліджуваних питань. Проаналізовано науково-методичні посібники, автореферати, наукові та психологічні журнали, статі, збірники наукових робіт й матеріали, у яких висвітлюється аспекти пошуку шляхів оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти.

Метод синтезу літературних джерел був призначений для інтегрування окремі теоретичні положення, методичні прийоми, результати педагогічних спостережень у єдину узгоджену систему, що слугувало підґрунтям для висновків та практичних рекомендацій.

Узагальнення наукової та науково-методичної літератури дозволило з'ясувати сутність поняття «рухова активність», її роль у фізичному, психічному та соціальному розвитку здобувачів освіти; проаналізувати вже апробовані шляхи, методи та засоби підвищення рухової активності в закладах освіти; факторів, які стимулюють або, навпаки, обмежують рухову активність здобувачів освіти (організаційних, соціальних, мотиваційних, фізіологічних

тощо); виявити науково-практичну значущість теми, а також наявність прогалин у дослідженні окремих аспектів оптимізації рухової активності; сформулювати гіпотезу, поставити мету і конкретизувати завдання дослідження.

Завдяки методу порівняння нам вдалося порівняти думки вчених і практиків щодо різних аспектів, що стосуються обраної теми кваліфікаційної роботи, а також порівняти вихідні результати дослідження на констатувальному (вихідні результати дослідження) і контрольному (кінцеві результати дослідження) етапах його проведення.

2.1.2 Емпіричні методи дослідження.

Під час реалізації дослідження нами було проведено *анкетування* з метою оцінки ефективності експериментальної методики, що спрямована на оптимізацію рухової активності здобувачів вищої освіти чого? Зазначити тут, а також педагогічний експеримент (його констатувальний, формувальний і контрольний етапи) серед здобувачів вищої освіти 1 курсу спеціальності філологія факультету іноземної філології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Сутність цього педагогічного експерименту полягала у визначенні вихідних результатів дослідження за допомогою анкетування; розроблення методики оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти та її впровадження у практику роботи ЗВО (формувальний етап); проведення повторного анкетування для отримання кінцевих результатів дослідження (контрольний етап) щодо виявлення ефективності розробленої нами методики.

2.1.3. Методи математичної статистики.

Після збору фактичних даних шляхом анкетування проводилася їх математико-статистична обробка із застосуванням комп'ютерного аналізу пакета математичних статистичних програм.

2.2 Організація дослідження

Дослідження за темою кваліфікаційної роботи проводилося в період з 24.10.2024 по 19.04.2025 року. Всього у дослідженнях взяло участь. 48 здобувачів вищої освіти 1 курсу факультету іноземної мови; спеціальності філологія УДУ імені Михайла Драгоманова, м. Київ.

На першому етапі дослідження (2024.10.22-11.21.) Що то за числа??? здійснювався теоретико-методичний аналіз науково-педагогічної літератури з метою визначення мети, об'єкта, предмета, завдань та методів дослідження.

На другому етапі дослідження (2024.11.23-12.23) проводився збір вихідних даних шляхом анкетування і на підставі цього розроблялася методика оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти та здійснювалося її впровадження у практику роботи ЗВО - проводився педагогічний експеримент (його констатувальний, фомувальний етапи).

На третьому етапі (2025.01.19.04.07) проаналізовано й узагальнено результати педагогічного експерименту (збір кінцевих результатів дослідження; контрольний етап педагогічного експерименту), сформульовані основні положення і висновки; представлено рис. і табл.; здійснено загальне оформлення кваліфікаційної роботи та підготовлено презентацію і доповідь на її передзахист і захист.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1 Експериментальна методика оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти

На сьогодні переважна більшість людей не здійснюють норму рухової активності за день. Це є актуальною проблемою, оскільки дана обставина впливає на соматичне здоров'я і загалом, як наслідок на якість життя. Важливим є пошук ефективних засобів для вирішення зазначеної ситуації. У зв'язку з цим нами було розроблено експериментальну методику збільшення рухової активності студентів. Вона була спрямована на щоденну активність та базується на поєднанні мотиваційних стимулів і методів обмеження малорухливих звичок для підвищення рівня рухової активності. Методика розрахована на 21 день, протягом яких учасники поступово інтегрують різні види фізичної активності в повсякденне життя. Мотиваційне заохочення реалізується у вигляді додаткових балів до заліку з фізичного виховання або можливості розробити індивідуальний план тренувань чи харчування. Додатково застосовуються способи впливу на досягнення норми, що базуються на обмеженні часу, проведеного за гаджетами, або введенні додаткових фізичних навантажень у разі невиконання заданих норм.

На першому тижні основний акцент робиться на мотиваційне заохочення, зокрема можливість отримати додаткові бали, а також на поступове обмеження часу використання гаджетів. На другому тижні інтегруються аеробні тренування, розробка індивідуального харчування, зменшення часу, проведеного в соціальних мережах, і обмеження перегляду відеоконтенту. У разі недотримання норм передбачені додаткові фізичні навантаження, такі як планки, комплекс вправ "Табата" або вправи на м'язи кора. На третьому тижні

додаються функціональні тренування та CrossFit, а також передбачені додаткові силові.

Завдяки поступовому підвищенню рівня фізичної активності, адаптації до нових рухових режимів і зниженню впливу малорухливого способу життя через контроль цифрових звичок методика сприяє формуванню здорових звичок та підвищенню загального рівня фізичної підготовленості учасників.

Таблиця 3.1

**Експериментальна методика збільшення рухової активності
здобувачів вищої освіти**

День проходження методики	Вид рухової активності		Спосіб заохочення за виконання норми	Спосіб впливу на досягнення норми
№1/4/7	Щоденна активність	Фізична культура і спорт	30 додаткових балів до заліку з фізичного виховання	Зменшення часу проведення за гаджетами на 30 хв. у день
№2/5/8			Розробка індивідуального плану тренувань у тренажерному залі	Зменшення часу проведення в соціальних мережах на 30 хв. у день
№3/6/9			Розробка індивідуального плану аеробних тренувань	Зменшення перегляду Youtube на 2 год. протягом тижня
№10/13/16			Розробка індивідуального плану харчування	Додаткове фіз. навантаження (10 хв. «планки» протягом дня
№11/14/17			Розробка індивідуального плану кондиційних тренувань	Додаткове фіз. навантаження – комплекс «Табата» (1 раз на день)
№12/15/18			Розробка індивідуального плану тренувань для м'язів кору з обтяженням масою власною вагою тіла	Додаткове фіз. навантаження – пробіжка 1 500 м. у довільному темпі (1 раз на день)
№19/20/21			Розробка індивідуального плану тренувань із CrossFit	Додаткове фіз. навантаження –

Продовження Таблиці 3.1.

				вправа «книжка» 3 підходи по 15 разів (1 раз на день)
--	--	--	--	---

3.2 Перевірка ефективності експериментальної методики, що спрямована на оптимізацію рухової активності здобувачів вищої освіти.

Об'єктивна оцінка рухової активності може бути здійснена через підрахунок кількості кроків у визначених часових рамках. Ефективність експериментальної методики оцінювалася через анкетування здобувачів вищої освіти 1 курсу (додаток А), у ньому містилися питання щодо виконання норми кількості кроків та об'єктивні і суб'єктивні причини, які перешкоджали виконанню даного завдання.

Враховуючи обставину, що сучасній людині досить складно виконати норму кількості кроків протягом дня одним із варіантів відповіді на питання щодо її здійснення було запропоновано: «Ні, кількість кроків була меншою норми, але більше 75%». Загалом анкетування визначало три складові: здійснення необхідної рухової активності (рис. 1.1) та об'єктивні (рис. 1.2) і суб'єктивні (рис. 1.3) причини, що ускладнювали виконання даного завдання.

На рис. 1.1 представлено кількісні результати дослідження щодо показників виконання норми кількості кроків здобувачами вищої освіти 1 курсу; спеціальності філологія.

Із наведеної діаграми видно, що результати вказують на те, що переважній більшості – 72% здобувачів вищої освіти 1 курсу не вдалося виконати норму кількості кроків протягом дня. Проте 48% від загальної кількості студентів були близькими до цього і здійснили більше 75% від необхідного числа. Втім, 1/3 частині здобувачів освіти все ж вдалося це зробити – 28%. Не задовільний результат (менше 75% від норми) виявили 24% здобувачів вищої освіти.

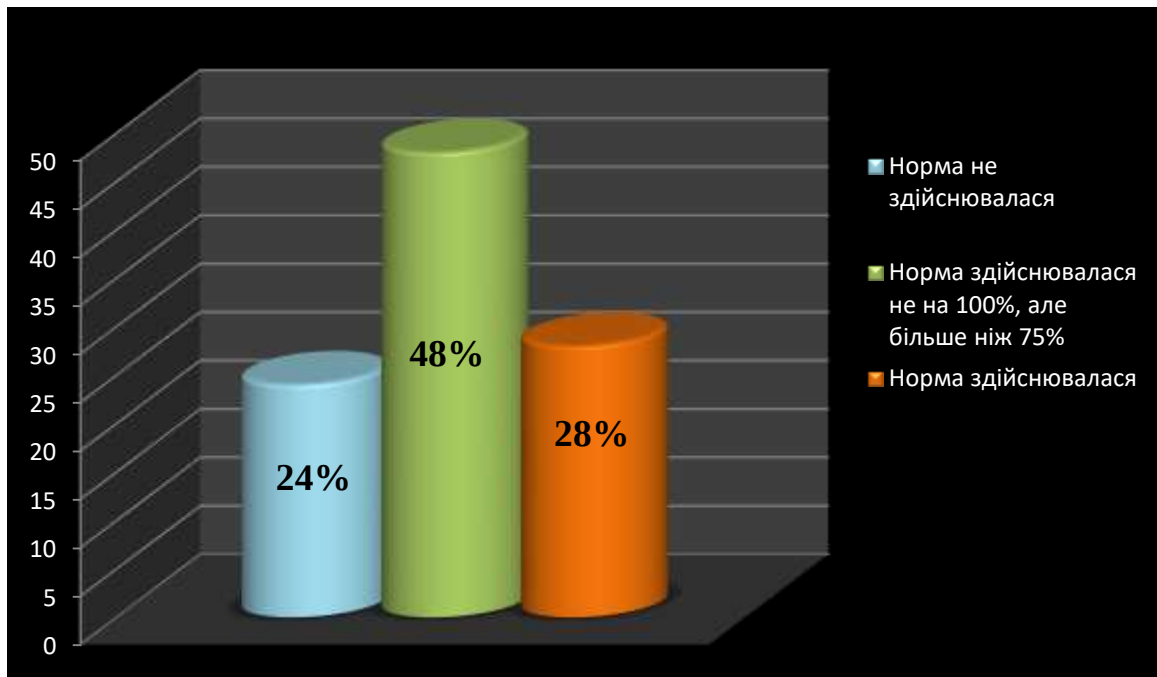


Рис. 1.1 Показники виконання норми кількості кроків здобувачами вищої освіти 1 курсу, які навчаються в ЗВО за спеціальністю філологія

Аналіз діаграми свідчить про те, що лише 28% здобувачів вищої освіти 1 курсу змогли повністю виконати встановлену норму фізичної активності за кількістю кроків протягом дня. Найбільша частка студентів — 48% — не досягла норми повністю, але виконала її більш ніж на 75%, що свідчить про достатній потенціал до формування стійкої звички до щоденної рухової активності за умови відповідної мотиваційної підтримки. Водночас 24% студентів продемонстрували незадовільний результат (менше 75% від норми), що вказує на наявність серйозних бар'єрів щодо організації фізичної активності. Загалом отримані результати свідчать про потребу у вдосконаленні методичних підходів до стимулювання рухової активності, зокрема шляхом індивідуалізації завдань, розвитку мотиваційної сфери та покращення організаційних умов для самостійної активності.

На рис. 1.2 відбито кількісні результати дослідження щодо об'єктивних причин не виконання норми кількості кроків здобувачами вищої освіти 1 курсу; спеціальності філологія.

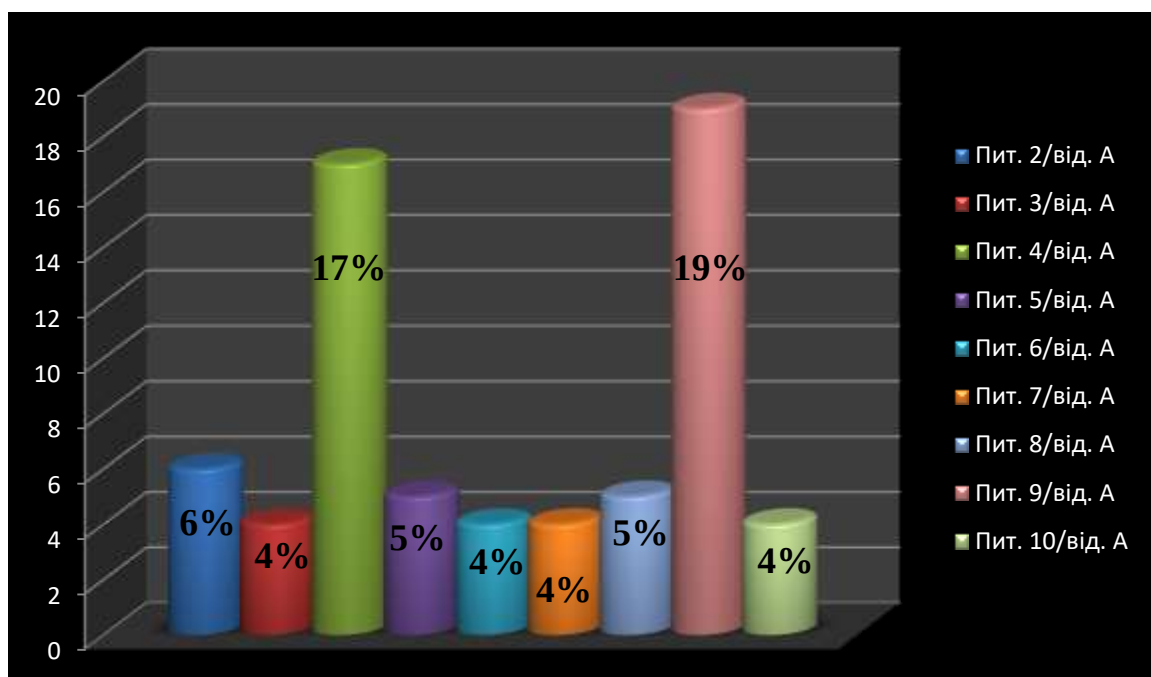


Рис. 1.2 Об'єктивні причини не виконання норми кількості кроків здобувачами вищої освіти 1 курсу, які навчаються в ЗВО за спеціальністю філологія

Виявлені об'єктивних причин вказало, що найбільшою складністю для здобувачів вищої освіти, які навчаються на 1 курсі, в здійсненні норми була відсутність плану або систематичності в фізичній активності – 19%. Також у них виникали труднощі через необхідність кожен день здійснювати корекцію свого режиму дня під виконання норми – 17%. Всі інші об'єктивні перешкоди варіювалися в діапазоні 6-4%. Необхідно зазначити, що запропоновані варіанти об'єктивних причин, що перешкоджали здійсненню необхідної кількості кроків відповідно до норми є досить умовно класифіковані таким чином. Проте, зважаючи на відсутність попереднього досвіду з контролю своєї рухової активності здобувачами вищої освіти, була доречною така їх ідентифікація.

Загалом отримані результати вказують на низький рівень сформованості навичок саморегуляції та планування фізичної активності, що є характерним для студентів, які вперше стикаються з необхідністю самостійного контролю рухового режиму. Це підкреслює важливість методичного супроводу, навчання основам планування активності та формування у студентів мотиваційної готовності до системної фізичної самодіяльності.

На рис. 1.3 відбито кількісні результати дослідження щодо суб'єктивних причин не виконання норми кількості кроків здобувачами вищої освіти 1 курсу; спеціальності філологія.

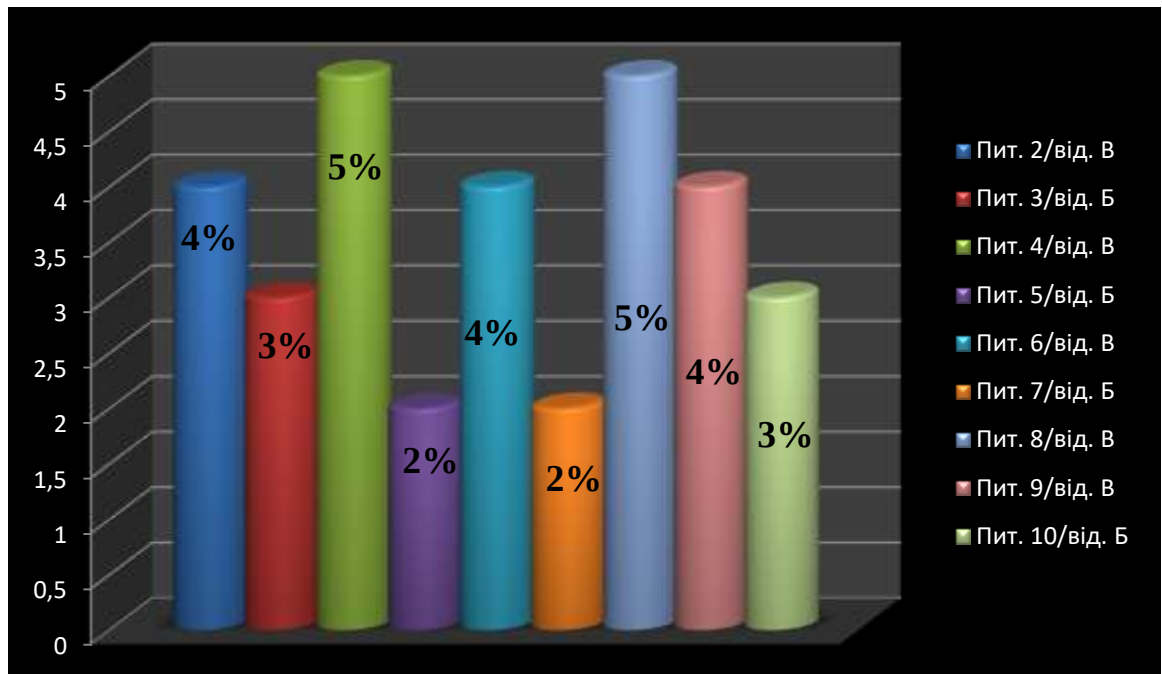


Рис. 1.3 Суб'єктивні причини не виконання норми кількості кроків здобувачами вищої освіти 1 курсу, які навчаються в ЗВО за спеціальністю філологія

Основною суб'єктивною причиною не виконання норми кількості кроків здобувачами вищої освіти 1 курсу була відсутність бажання її здійснювати. Така відповідь була обрана на питання 2; 4; 6; 8; 9.

Іншими суб'єктивними причинами, що перешкоджали здійсненню необхідного об'єму рухової активності були:

- необхідність підпорядковувати свої справи виконанню норми кількості кроків;
- труднощі з організацією часу для регулярних прогулянок чи фізичної активності;
- інші пріоритети, що відволікали від фізичної активності;
- невміння організувати час для фізичної активності.

Аналіз відповідей показує, що найпоширенішою причиною є відсутність бажання здійснювати норму кроків. Це підтверджується високими

відсотковими значеннями відповідей на питання 2, 4, 6, 8 та 9, які безпосередньо пов'язані з внутрішньою мотивацією респондентів. Зокрема, на питання 4 та 8 така причина набрала по 5%, на питання 2 та 6 – по 4%, а на питання 9 – 4%. Це свідчить про те, що саме низький рівень мотивації є основною перепорою для досягнення необхідного рівня фізичної активності.

Серед інших причин респонденти вказували необхідність підпорядковувати кроків, труднощі з організацією часу, наявність інших пріоритетів, що відволікали від активності, а також невміння ефективно планувати час для регулярних прогулянок.

Висновки до третього розділу

У дослідженні кваліфікаційної роботи було розроблено та апробовано експериментальну методику оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти, що базується на поєднанні мотиваційних заохочень і обмеження гіподинамічної поведінки. Методика охоплює 21 день і передбачає поступову інтеграцію фізичної активності в повсякденне життя студентів за допомогою чітко визначених видів активності, стимулювальних заходів (додаткові бали, індивідуальні плани тренувань і харчування) та методів впливу на дотримання норми.

Результати анкетування показали, що лише 28% студентів досягли норми кількості кроків за день, ще 48% наблизилися до цього показника. Основними об'єктивними причинами невиконання норми були відсутність плану дій і труднощі з адаптацією режиму дня. Серед суб'єктивних причин домінували відсутність мотивації та складнощі з організацією часу.

Таким чином, запропонована методика є дієвим інструментом для формування позитивної динаміки рухової активності студентів, але ефективність її реалізації значною мірою залежить від усунення бар'єрів мотиваційного та організаційного характеру.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході реалізації педагогічного експерименту було виявлено низку чинників, що мають істотний вплив на рівень рухової активності здобувачів вищої освіти першого курсу. Результати опитування, зокрема, свідчать про те, що головною перешкодою на шляху досягнення рекомендованої норми фізичної активності є суб'єктивна відсутність бажання. Цей фактор неодноразово був відображений у відповідях на різні запитання анкети, що підтверджує його системний характер. Він вказує на низький рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною активністю, що, в свою чергу, потребує цілеспрямованого педагогічного впливу через засоби мотиваційної підтримки, формування позитивного ставлення до руху та усвідомлення його користі.

Значна частина респондентів також зазначила труднощі з організацією часу для регулярних прогулянок або фізичних вправ, що вказує на відсутність сформованих навичок тайм-менеджменту та пріоритетів. І хоча самі здобувачі вищої освіти визнають важливість фізичної активності, у їх повсякденному житті переважають інші заняття, які сприймаються як більш важливі чи цікаві. Таким чином, проблема не зводиться лише до дефіциту вільного часу, а пов'язана з розстановкою пріоритетів та низьким рівнем свідомого ставлення до власного здоров'я.

Ще однією важливою причиною стала необхідність підпорядковувати свої справи виконанню норми кількості кроків. Це свідчить про те, що у свідомості студентів фізична активність часто не інтегрується у звичний ритм життя, а розглядається як додаткове, штучно нав'язане навантаження. Отже, актуальним є створення таких умов, при яких рухова активність могла б бути органічною складовою повсякденної діяльності — наприклад, у формі активного пересування, занять спортом у перервах, участі в ігрових формах руху, квестах тощо.

Результати також свідчать про те, що частина здобувачів не володіє достатніми навичками самостійної організації рухової активності. Невміння організувати власний час для фізичних вправ свідчить про необхідність формування відповідної компетентності в межах освітнього процесу. У цьому контексті важливим стає не лише інформування, але й практичне навчання студентів організації фізичних занять, формування індивідуальних програм фізичної активності та навичок самоконтролю.

Розроблена і впроваджена методика оптимізації рухової активності показала позитивні результати. Аналіз даних контрольного етапу дослідження свідчить про покращення показників виконання норми кроків, а також підвищення рівня мотивації. Респонденти вказали на зростання зацікавленості в активному способі життя, що є ознакою формування позитивної установки щодо фізичної активності. Елементи гейміфікації, змагальний аспект та групова підтримка виявились ефективними в контексті активізації участі студентів. Окрім того, було відзначено покращення суб'єктивного самопочуття, що додатково стимулювало підтримання досягнутих результатів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність педагогічних заходів, спрямованих на підвищення рухової активності шляхом мотиваційного впливу, адаптації методів фізичного виховання до умов і потреб сучасної молоді, інтеграції активностей у повсякденне студентське життя. Здобуті дані свідчать про необхідність подальшого впровадження експериментальної методики у ширшій вибірці, а також можливість її адаптації до інших вікових і соціальних груп.

На основі обговорення можна зробити висновок, що проблема недостатньої рухової активності здобувачів вищої освіти є багатофакторною, однак при наявності ефективного педагогічного супроводу, вона піддається успішному вирішенню. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розроблення спеціальних навчальних модулів, включення питань здорового способу життя до обов'язкових освітніх компонентів, а також використання цифрових інструментів для моніторингу та мотивації рухової активності.

ВИСНОВКИ

У ході написання кваліфікаційної роботи комплексно проаналізовано стан рухової активності здобувачів вищої освіти та обґрунтувати ефективні шляхи її оптимізації. Встановлено, що недостатній рівень фізичної активності серед молоді обумовлений переважно суб'єктивними причинами: низькою мотивацією, труднощами з організацією часу, відсутністю потреби в русі та домінуванням інших пріоритетів у повсякденному житті.

На основі аналізу науково-методичних джерел було виявлено значення рухової активності для фізичного, психічного та соціального здоров'я, а також визначено особливості формування мотивації до занять спеціально організованою фізичною активністю в умовах закладів вищої освіти. Показано, що активізація мотиваційної сфери здобувачів можлива за допомогою поєднання інформаційного, емоційного та діяльнісного компонентів.

У результаті впровадження експериментальної методики, спрямованої на стимулювання рухової активності, зафіксовано позитивні зміни: підвищення зацікавленості до щоденної активності, покращення виконання норми кількості кроків, зниження частки відповідей, що вказують на відсутність бажання рухатись. Здобувачі стали більш свідомо ставитися до потреби бути фізично активними.

Результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики оптимізації рухової активності, яка базується на врахуванні індивідуальних мотиваційних чинників, організації підтримувального середовища та залученні інтерактивних і гейміфікованих форм роботи. Такий підхід дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання та сприяти формуванню здорового способу життя серед студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні цифрових інструментів моніторингу активності, адаптації методики до різних освітніх умов, а також у залученні до програм фізичної активності широких категорій здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. / О. О. Біліченко. – Дніпропетровськ : Дніпропетровський ДІФКС, 2014. – 22 с.
2. Бойко О. В. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. В. Бойко // Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – 2013. – № 1(21). – С. 94–98.
3. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навч. посіб. / Ю. М. Вихляєв. – Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. – 608 с.
4. Грущенко М. М. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді / М. М. Грущенко, Л. М. Лесяк // Слово педагога. – 2016. – № 2. – С. 5–6.
5. Гусєв В. Л. Основи самостійних занять фізичними вправами : метод. посіб. / В. Л. Гусєв. – Решетилівка : Решетилівський професійний аграрний ліцей, 2013. – 88 с.
6. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : практикум : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – Київ : Слово, 2013. – 448 с.
7. Іщук О. А. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / О. А. Іщук, О. А. Іванюк, О. О. Малімон, А. В. Бухвал // Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. Сер. : Пед. науки. – 2017. – Т. 143. – С. 277–280.
8. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ "Планер", 2018. – 418 с.
9. Круцевич Т. Ю. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 73–76.

10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2017. – Т. 1. – 392 с.
11. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання / В. М. Лисяк // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2013. – № 3. – С. 199–203.
12. Мадзігон В. М. Технологія креативної педагогічної освіти : монографія / В. М. Мадзігон, А. С. Нісімчук. – Луцьк : Твердиня, 2015. – 512 с.
13. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси : Вертикаль ; ПП Кандич С. Г., 2011. – 256 с.
14. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистості фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.
15. Міхеєнко О. І. Формування культури здоров'я студентської молоді в умовах вищого навчального закладу / О. І. Міхеєнко, Н. В. Кукса, М. О. Лянной // Наука і освіта. – 2017. – № 12. – С. 42–52.
16. Мороз С. Р. Оздоровчий відпочинок / С. Р. Мороз // Сучасні тенденції розвитку туризму: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Миколаїв : МФ КНУКіМ, 2015. – Ч. 2. – 145 с.
17. Москаленко Н. В. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді : монографія / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісеєва, Н. Л. Корж. – Дніпро : Інновація, 2017. – 212 с.
18. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога / Т. В. Петровська. – Київ : Олімпійська література, 2015. – 177 с.
19. Сидоренко П. І. Анатомія та фізіологія людини : підручник / П. І. Сидоренко, Г. О. Бондаренко, С. О. Куц. – Київ : Медицина, 2015. – 199 с.
20. Сутула В. А. Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді / В. А. Сутула [та ін.] // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2014. – № 6(44). – С. 106–111. – DOI: 10.15391/sns.v.2014-6.020.

- 21.Черняков В. В. Психолого-педагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання / В. В. Черняков, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна // Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. – 2019. – № 2(14). – С. 84–90.
- 22.Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Цибульська. – Дніпропетровськ, 2015. – 21 с.
- 23.Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. Сер. : Пед. науки. Фіз. виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(2). – С. 304–308.
- 24.Шутова С. Є. Особливості мотивації студентів до навчання в закладах вищої освіти як фактор підвищення інтересу до їх майбутньої професії тренера / С. Є. Шутова, Я. В. Чепель // Матеріали IV Всеукр. електрон. конф. «COLOR OF SCIENCE». – Вінниця, 2021. – С. 434–437. – Режим доступу: <http://www.vspu.edu.ua/science/art/na204.pdf>.
- 25.Annett J. Motor learning: A cognitive psychological viewpoint / J. Annett // *Motorik und Bewegungsforschung*. – Heidelberg, 2018. – P. 220–230.
- 26.Barrett J. M. Cervical spine joint loading with neck flexion / J. M. Barrett, C. McKinnon, J. P. Callaghan // *Ergonomics*. – 2020. – Vol. 63, No. 1. – P. 101–108. – DOI: 10.1080/00140139.2019.1677944.
- 27.Burke L. Dietary supplements and nutritional ergogenic aids in sport / L. Burke, B. Desbrow, M. Minehan // In: *Clinical Sports Nutrition* / ed. by L. Burke, V. Deakin. – Sydney : McGraw-Hill, 2012. – P. 455–553.
- 28.Burke L. M. Carbohydrates and fat for training and recovery / L. M. Burke, B. Kiens, J. L. Ivy // *J. Sports Sci.* – 2014. – Vol. 22. – P. 15–30.
- 29.Bujnovky D. Physical fitness characteristics of high-level youth football players: Influence of playing position / D. Bujnovky [et al.] // *Sports*. – 2019. – Vol. 7, No. 2. – P. 46.

30. Coyle E. F. Fluid and fuel intake during exercise / E. F. Coyle // J. Sports Sci. – 2014. – Vol. 22. – P. 39–55.
31. Den Hartigh R. J. Selection procedures in sports: Improving predictions of athletes' future performance / R. J. Den Hartigh [et al.] // Eur. J. Sports Sci. – 2018. – Vol. 18, No. 9. – P. 1191–1198. – DOI: 10.1080/17461391.2018.1480662.
32. Feinstein J. S. The elicitation of relaxation and interoceptive awareness using floatation therapy in individuals with high anxiety sensitivity / J. S. Feinstein [et al.] // Biol. Psychiatry: Cogn. Neurosci. Neuroimaging. – 2018. – Vol. 3, No. 6. – P. 555–562.
33. Ishchuk O. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions / O. Ishchuk, A. Tsos // J. Phys. Educ. Sport. – 2018. – Vol. 4(44). – P. 21–28.
34. Mann B. J. A survey of sports medicine professionals regarding psychological issues in patient-athletes / B. J. Mann [et al.] // Am. J. Sports Med. – 2007. – Vol. 35, No. 12. – P. 2140–2147.
35. McGowan C. Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications / C. McGowan [et al.] // Sports Med. – 2015. – Vol. 45. – DOI: 10.1007/s40279-015-0376-x.
36. Opplert J. Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature / J. Opplert, N. Babault // Sports Med. – 2017. – Vol. 48. – DOI: 10.1007/s40279-017-0797-9.
37. Podlog L. Assisting injured athletes with the return to sport transition / L. Podlog, R. C. Eklund // Clin. J. Sport Med. – 2004. – Vol. 14. – P. 257–259.
38. Sawka M. N. Exercise and fluid replacement. ACSM position stand / M. N. Sawka [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2017. – Vol. 39. – P. 377–390.
39. Vynohradov V. Effect of special exercises on blood biochemical indices of highly skilled male rowers during pre-start preparation / V. Vynohradov [et al.] // J. Phys. Educ. Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 1(31). – P. 236–242.

40. Welsh R. S. Carbohydrates and physical/mental performance during intermittent exercise to fatigue / R. S. Welsh [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2011. – Vol. 34. – P. 723–731.

ДОДАТКИ

Анкета «Оцінка рухової активності здобувачів вищої освіти»

1. Ви здійснювали норму кількості кроків під час експерименту?

A) Так

B) Ні, кількість
кроків була меншою
норми, але більше
75%

B) Ні

2. Найбільшою перешкодою в здійсненні норми кількості кроків для мене було?

A) Відсутність попереднього
досвіду в плануванні свого
режиму дня з врахуванням
здійснення необхідної
кількості кроків

B) Необхідність
створювати
додаткову рухову
активність для
виконання норми

B) Відсутність бажання
здійснювати норму
кроків

3. Значною складністю в здійсненні норми кількості кроків для мене була?

A) Фізична втома від
здійснення необхідної
кількості кроків

B) Необхідність
підпорядковувати свої
справи виконанню норми
кількості кроків

B) Відсутність бажання
здійснювати норму
кроків

4. Фактором, який ускладнював здійснення мною норми кількості кроків було?

A) Необхідність кожен
день здійснювати
корекцію свого режиму
дня під виконання норми

B) Недостатня кількість
вільного часу для норми
кроків

B) Відсутність бажання
здійснювати норму
кроків

5. Основною причиною, чому мені не вдавалося досягати норми кроків, було:

A) Здоров'я і/або фізичні
обмеження, що
ускладнюють виконання
норми

B) Труднощі з організацією
що часу для регулярних
прогулянок чи фізичної
активності

B) Відсутність
бажання здійснювати
норму кроків

6. Найбільше я відчував(-ла) незручностей через те, що:

А) Важко було Б) Брак підтримки або В) Відсутність бажання
дотримуватись заохочення з боку здійснювати норму
постійного режиму через близьких чи друзів кроків
зовнішні обставини
(погода, робота тощо)

7. Найскладніше мені було виконати норму кроків, коли:

А) Я не відчував (-ла) Б) Я мав(-ла) інші В) Я не мав бажання
жодної видимої користі пріоритети, які здійснювати норму
від здійснення норму відволікали від фізичної кроків
кроків активності

8. Я відчував(-ла) труднощі у досягненні норми кроків через:

А) Недостатньо Б) Малі можливості для В) Відсутність бажання
активний спосіб життя прогулянок або рухової здійснювати норму
або малий рівень активності в моєму кроків
фізичної підготовки оточенні

9. Однією з причин, чому я іноді не міг(-ла) дотриматися норми кроків, було(а):

А) Відсутність плану або Б) Невідповідність В) Відсутність бажання
систематичності в вибраної фізичної здійснювати норму
фізичній активності активності моїм кроків
потребам або
можливостям

10. Моїм основним бар'єром для досягнення норми кроків була:

А) Відсутність Б) Невміння організувати В) Відсутність бажання
відповідних умов або час для фізичної здійснювати норму
місць для прогулянок чи активності кроків
тренувань