

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

Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

На правах рукопису

БІЛИК ІЛЛЯ РУСЛАНОВИЧ

**ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність: 014 «середня освіта (фізична культура)»
освітня програма: Середня освіта. Фізична культура
Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:

**ЯЛОВИК ВОЛОДИМИР
ТРОХИМОВИЧ**

кандидат педагогічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
кафедри теорії фізичного виховання
та рекреації
від _____ 2025р.

Завідувач кафедри
проф. Белікова Н. О. _____

ЛУЦЬК 2025

ЗМІСТ

		Стор.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1	Стан проблеми у сучасних наукових дослідженнях	7
1.2	Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна категорія	10
1.3	Роль рухової активності у структурі здорового способу життя	12
1.4	Психолого-педагогічні чинники мотивації до фізичної активності студентів	15
	Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1	Методи дослідження.....	21
2.2	Організація дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3.	АНАЛІЗ СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	24
3.1	Характеристика способу життя сучасних студентів	24
3.2	Рівень рухової активності та фактори, що на нього впливають	31
3.3	Аналіз мотиваційних установок до занять фізичною культурою	39
	Висновки до розділу 3	43
ВИСНОВКИ.....		45
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ		48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		57
ДОДАТКИ		61

АНОТАЦІЯ

Білик Ілля. Значення рухової активності у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Дослідження рухової активності показав, що **рівень її серед студентів є недостатнім**. Лише 31 % опитаних регулярно відвідують спортивні секції або фізкультурно-оздоровчі заняття, тоді як решта 69 % не займаються фізичною активністю в організованому форматі. Основними перешкодами для систематичних занять є нестача вільного часу (32 %), відсутність умов для занять (31 %) та небажання виконувати фізичні навантаження (28 %). Менш значущими є відсутність потреби або розуміння користі занять (9 %). Це свідчить про те, що **організаційні та мотиваційні фактори відіграють ключову роль** у формуванні активного способу життя студентів.

Аналіз мотиваційної структури показав, що **студенти орієнтовані на оздоровчий та обов'язковий мотив** – 32 % займаються фізичними вправами «з обов'язку», а 21 % – для оздоровлення. Менш значущими є естетичний, соціальний, спортивний та розважальний мотиви, що свідчить про обмежене розуміння значення фізичної активності для всебічного розвитку особистості.

Проведене дослідження підтвердило **тісний взаємозв'язок між рівнем рухової активності та самооцінкою здоров'я**. Студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, мають кращу самооцінку здоров'я: відмінне самопочуття спостерігається у 65 %, часті простудні захворювання – лише у 14 %, хронічні хвороби – 5 %. У студентів із низьким рівнем ПА ці показники відповідно складають 16 %, 42 % та 20 %. Таким чином, **регулярна рухова активність сприяє зміцненню фізичного здоров'я, підвищенню працездатності та життєвої енергійності молоді**.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, мотивація.

ANNOTATION

Bilyk Illia. *The Role of Physical Activity in Shaping a Healthy Lifestyle among Students.*

The study of physical activity revealed that its level among students is insufficient. Only 31% of respondents regularly attend sports clubs or fitness-and-wellness classes, while the remaining 69% do not engage in physical activity in an organized format. The main barriers to systematic exercise include lack of free time (32%), lack of suitable conditions for training (31%), and unwillingness to perform physical exercises (28%). Less significant factors are the lack of need or understanding of the benefits of exercise (9%). This indicates that organizational and motivational factors play a key role in shaping an active lifestyle among students.

Analysis of the motivational structure showed that students are primarily guided by health-related and obligatory motives: 32% engage in physical exercise “out of obligation,” and 21% do so for health improvement. Aesthetic, social, athletic, and recreational motives are less significant, indicating a limited understanding of the importance of physical activity for comprehensive personal development.

The conducted study confirmed a close relationship between the level of physical activity and self-assessment of health. Students who regularly exercise have a better health self-evaluation: excellent well-being is observed in 65%, frequent colds occur in only 14%, and chronic diseases in 5%. Among students with low levels of physical activity, these indicators are 16%, 42%, and 20%, respectively. Thus, regular physical activity contributes to strengthening physical health, increasing work capacity, and enhancing the vitality of young people.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, physical health, motivation.

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Студентський вік охоплює період від 18 до 28 років – час інтенсивного формування особистості, професійного становлення та соціальної активності. Саме в цей період закладаються основи способу життя, який у подальшому визначає фізичний, психічний і соціальний потенціал людини.

Медико-біологічні дослідження свідчать, що в студентські роки, після завершення росту тіла у довжину, продовжується морфофункціональний розвиток організму. Спостерігається збільшення маси тіла, життєвої ємності легенів, м'язової сили, фізичної працездатності. Організм молодого людини характеризується високою адаптаційною здатністю до фізичних навантажень, тому саме в цей період фізичне виховання стає ефективним чинником формування здоров'я та гармонійного розвитку [3, 27, 32,].

Однак соціологічні дослідження показують, що значна частина студентів має недостатній рівень рухової активності, низьку мотивацію до занять фізичною культурою, несформовані фізкультурно-оздоровчі інтереси. Це призводить до зниження показників фізичної підготовленості, підвищення рівня захворюваності та психоемоційної напруги [32].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 60 % проблем зі здоров'ям людей молодого віку пов'язані з малорухомим способом життя. Тому формування мотивації до рухової активності та впровадження здоров'язберігаючих технологій у студентському середовищі є одними з головних завдань вищої освіти.

Проблема оптимізації рухового режиму студентів, підвищення рівня їх фізичної активності та усвідомлення цінності здоров'я потребує наукового обґрунтування і практичної реалізації, що й визначає актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити вплив рухової активності на формування здорового способу життя студентської молоді.

Завдання дослідження

1. На основі аналізу науково-методичної літератури розкрити стан проблеми формування здорового способу життя студентської молоді України.
2. Охарактеризувати структуру способу життя студентів і визначити основні фактори, що впливають на рівень їх фізичної активності.
3. Дослідити мотиваційні установки студентів щодо занять фізичною культурою та спортом.
4. Розробити практичні рекомендації.

Об'єкт дослідження – спосіб життя студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив рухової активності на показники фізичного здоров'я та мотивацію до здорового способу життя студентів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; анкетування; соціологічні методи (анкетування та опитування); методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів. Уточнено поняття «рухова активність студентської молоді» як складової здорового способу життя; визначено особливості взаємозв'язку між мотивацією до фізичної активності та рівнем фізичного здоров'я студентів; експериментально підтверджено ефективність розробленої програми підвищення рухової активності студентів засобами фізичного виховання.

Апробація результатів. Основні положення магістерської роботи викладено на VIII Регіональній науково-практичній студентській конф. (. Луцьк, 2025), а тези опубліковано в зб. тез. доп. VIII Регіон. наук-прак.: Ялович В., Білик І. Особливості мотивації студентської молоді до рухової активності. Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст] зб. тез. доп. VIII Регіон. наук-прак. (12 грудня 2025). / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025 .

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у практиці роботи викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти, у центрах здоров'я та спортивних клубах для удосконалення програм фізичного виховання, формування мотивації студентів до активного способу життя та зміцнення здоров'я.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота викладена на 65 сторінках машинописного тексту і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та додатків. Робота містить 19 таблиць, 1 додаток.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

1.1. Характеристика рівня здоров'я студентської молоді України

Стан здоров'я сучасної студентської молоді України є предметом постійної уваги з боку науковців, педагогів, медиків і суспільства в цілому. Проблема збереження здоров'я молодого покоління набуває особливої актуальності на тлі складної соціально-економічної ситуації, погіршення екологічного стану, інтенсифікації освітнього процесу та зниження рівня рухової активності.

За даними Міністерства охорони здоров'я України та ВООЗ, за останні десятиліття спостерігається тенденція до зростання хронічних неінфекційних захворювань серед молоді: хвороб серцево-судинної системи, дихальних шляхів, ендокринних порушень, психосоматичних розладів. Зменшується репродуктивний потенціал, підвищується рівень нервово-емоційних перевантажень і проявів стресових станів. Середня очікувана тривалість життя в Україні залишається нижчою, ніж у більшості європейських країн, – близько 67 років для чоловіків і 76 років для жінок.

Одним із ключових чинників такого стану є зниження рівня рухової активності, що безпосередньо впливає на морфофункціональні можливості організму та адаптаційні ресурси молоді. За даними вітчизняних досліджень, понад 70 % студентів не дотримуються мінімально рекомендованих норм рухової активності, що становлять 150 хвилин аеробних навантажень на тиждень [37;38].

Великий вплив мають і соціально-психологічні чинники. Молоді люди часто недооцінюють значення здоров'я, розглядаючи його як «даність», а не як особистісну цінність. Нерегулярне харчування, недостатній сон, високий рівень інформаційного перевантаження, надмірне використання гаджетів, гіподинамія, шкідливі звички – усе це формує несприятливий фон для фізичного й психічного розвитку.

Відомо, що вік 18–28 років – це період завершення морфофункціонального дозрівання організму, коли триває розвиток м'язової, серцево-судинної, нервової систем. Саме цей вік є «критичним» з точки зору формування способу життя та поведінкових звичок, які надалі впливатимуть на стан здоров'я в дорослому житті [28;29;39;40].

До особливостей стану здоров'я студентської молоді належать:

– низька медична активність – небажання звертатися до лікаря навіть у разі погіршення стану;

– високий рівень психоемоційного напруження, пов'язаний із навчальними та соціальними факторами (екзаменаційний стрес, адаптація до умов самостійного життя, працевлаштування, побудова міжособистісних відносин);

– залежність від гаджетів та інтернету, що сприяє зменшенню фізичної активності й розвитку порушень постави, зору, сну;

– зростання поширеності шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, енергетичних напоїв, психоактивних речовин).

Особливої уваги потребує феномен хронічного стомлення, який виникає внаслідок поєднання інтелектуального перевантаження, дефіциту руху, порушень режиму дня та відпочинку. Як зазначав Г.Н. Спіранський, стомлення є природною реакцією організму, однак його хронічні прояви призводять до виснаження нервової системи, зниження працездатності та розвитку психосоматичних порушень.

Важливим чинником погіршення здоров'я є інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти. Перевантаження навчальними завданнями, значні обсяги інформації, недостатня рухова активність упродовж дня, недотримання режиму праці та відпочинку створюють передумови для розвитку функціональних розладів нервової, серцево-судинної та опорно-рухової систем. За оцінками фахівців, до 40 % функціональних порушень у студентів пов'язані саме з нерациональною організацією навчальної діяльності.

Крім освітніх, існує широкий спектр екологічних та антропогенних факторів, які негативно впливають на стан здоров'я молоді: забруднення довкілля, неякісна питна вода, висока щільність транспортних потоків, вплив електромагнітних полів, інформаційне перевантаження, а також негативний контент медіасередовища, що впливає на психоемоційний стан.

Не менш значущим є зниження культури здоров'я серед населення. В Україні недостатньо розвинена система безперервного формування знань, умінь і навичок здорового способу життя. Відсутність «моди на здоров'я» та позитивних соціальних зразків поведінки посилює байдужість до власного фізичного стану.

З огляду на вищенаведене, можна виділити основні групи чинників, що впливають на здоров'я студентів:

- соціально-економічні – матеріальні труднощі, відсутність стабільності, низький рівень життя;
- екологічні – забруднення повітря, води, продуктів харчування;
- психофізіологічні – інформаційне перевантаження, стреси, порушення режиму праці та відпочинку;
- освітньо-професійні – нераціональна організація навчального процесу, тривале статичне положення тіла, перевтома;
- особистісно-поведінкові – недостатня рухова активність, шкідливі звички, низький рівень знань про здоров'я.

Усе це свідчить про необхідність системного підходу до збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, що має включати освітні, соціально-психологічні, медико-біологічні та організаційні заходи. Важливу роль у цьому процесі відіграє рухова активність як провідний чинник профілактики захворювань, підвищення адаптаційних резервів і формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.

1.2. Характеристика основних факторів здорового способу життя студентської молоді

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є складною багатокомпонентною системою поведінки людини, спрямованою на збереження, зміцнення та відтворення здоров'я. Для студентської молоді, яка перебуває на етапі становлення професійної, соціальної й особистісної зрілості, усвідомлення цінності здоров'я набуває стратегічного значення. Саме у цей період формуються звички, установки, поведінкові моделі, які визначають стан здоров'я впродовж усього життя. Інші визначають здоровий спосіб життя як сукупність дій і поведінкових стратегій, спрямованих Науковці (О. Дубогай, Г. Апанасенко, Н. Москаленко, Л. Сущенко, І. Ільїн, Е. Вільчковський та на оптимальне використання фізичних, психічних, соціальних і духовних ресурсів людини для досягнення високого рівня життєдіяльності та самореалізації.

Відповідно до сучасних уявлень, структура здорового способу життя студентів включає такі основні компоненти:

1. Рухова активність – достатній рівень фізичних навантажень, який відповідає фізіологічним потребам організму.
2. Раціональне харчування – збалансоване споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мікроелементів.
3. Раціональний режим праці та відпочинку – оптимальне чергування навчальної, побутової, рухової діяльності та відновлення.
4. Відсутність шкідливих звичок – свідоме уникнення тютюнопаління, алкоголю, наркотичних і психоактивних речовин.
5. Психологічна рівновага та емоційне благополуччя – уміння керувати стресом, підтримувати позитивне мислення та гармонійні міжособистісні відносини.
6. Духовно-моральні цінності – усвідомлення сенсу життя, гуманістичних орієнтирів, почуття відповідальності за власне здоров'я.

Рухова активність як базовий чинник ЗСЖ. Рухова активність посідає провідне місце серед чинників, що визначають здоров'я студентської молоді.

Вона сприяє гармонійному розвитку організму, зміцненню серцево-судинної, дихальної, нервової систем, покращує обмін речовин і психоемоційний стан. Оптимальний рівень рухової активності забезпечує стійку працездатність, адаптацію до навчальних і соціальних навантажень, профілактику гіпокінезії. За рекомендаціями ВООЗ, молоді люди повинні здійснювати не менше 150–300 хвилин помірної або 75–150 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень. Проте дослідження свідчать, що понад дві третини студентів не дотримуються цих норм. Більшість з них відчувають дефіцит часу, вважають фізичну активність другорядною, не мають сформованої мотивації до занять спортом. Таким чином, проблема гіподинамії є однією з найгостріших у середовищі сучасної молоді [1;2;3;4].

Раціональне харчування. Другим важливим компонентом є повноцінне харчування, яке визначає енергетичний баланс і функціональний стан організму. Неправильне харчування – поширене явище серед студентів: нерегулярність прийомів їжі, надмірне споживання швидких вуглеводів, фаст-фуду, напівфабрикатів, кави, енергетичних напоїв.

Такі харчові звички призводять до порушень обміну речовин, надлишкової маси тіла або, навпаки, виснаження, зниження працездатності, ризику розвитку серцево-судинних і шлунково-кишкових захворювань. Формування культури харчування має стати складовою освітньо-виховного процесу у ЗВО.

Режим праці та відпочинку. Здоров'я студентів тісно пов'язане з дотриманням режиму праці, навчання і відпочинку. Більшість студентів мають нерегулярний режим дня, недостатній сон (менше 6 годин на добу), високу інтелектуальну та емоційну перевтому.

Порушення режиму призводить до зниження концентрації уваги, пам'яті, підвищення рівня тривожності, розвитку хронічного стомлення. Оптимізація режиму навчання, чергування інтелектуальної та фізичної діяльності, дотримання гігієни сну є важливими передумовами зміцнення здоров'я студентів.

Психічне та емоційне благополуччя. Психічне здоров'я виступає невід'ємною складовою загального здоров'я. Для студентського віку характерна висока емоційна чутливість, нестабільність психічних станів, потреба у соціальному визнанні. Часті причини психологічного дискомфорту – навчальні перевантаження, невизначеність майбутнього, проблеми комунікації.

Підтримка емоційного балансу можлива за умови адекватної саморегуляції, розвитку стресостійкості, використання методів релаксації, фізичної активності, спілкування в позитивному середовищі.

Відмова від шкідливих звичок. Негативними чинниками, що суттєво впливають на здоров'я молоді, залишаються тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і психоактивних речовин. За соціологічними дослідженнями, близько 45 % студентів періодично вживають алкоголь, 25 % палять, а 6–8 % пробували наркотичні засоби. Ці тенденції свідчать про низьку культуру здоров'я і слабкий рівень самоконтролю. Тому профілактична робота в системі вищої освіти має бути спрямована на формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток мотивації до здорового способу життя та відмову від шкідливих звичок.

Духовно-моральні цінності. Духовний компонент є важливою частиною здоров'я, адже він визначає сенс життя, соціальну активність, ставлення до себе та інших. Людина, яка має внутрішню гармонію, моральні орієнтири, здатна краще адаптуватися до труднощів, зберігати психічну рівновагу і фізичну активність [22;23;24;25].

Для студентської молоді розвиток духовно-моральних цінностей можливий через виховання гуманізму, культури спілкування, самоповаги, любові до праці, відповідальності за власне майбутнє. Саме ці якості стають основою соціальної зрілості та здорового способу життя.

1.3. Вплив рухової активності на здоров'я сучасної молоді

Рухова активність – одна з головних умов збереження, формування та зміцнення здоров'я людини. Вона є природною потребою організму, необхідною

для його нормального розвитку, функціонування та адаптації до змін навколишнього середовища. Особливе значення рухова активність має для студентської молоді, адже саме в цей період закладаються основи фізичного, психічного та соціального здоров'я майбутніх фахівців.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), рухова активність – це будь-яка форма тілесного руху, що виконується скелетними м'язами і потребує енерговитрат вище рівня спокою. До неї належать як цілеспрямовані фізичні вправи, так і побутова, професійна чи рекреаційна активність (ходьба, танці, спорт, ігри тощо).

Фізіологічне значення рухової активності. Рухова активність впливає практично на всі системи організму. Її позитивні ефекти включають:

- опорно-руховий апарат – розвиток м'язової сили, еластичності зв'язок, зміцнення кісткової тканини, формування правильної постави.

- серцево-судинну систему – покращення кровообігу, підвищення ударного об'єму серця, нормалізація артеріального тиску, профілактика гіпертонії.

- дихальну систему – збільшення життєвої ємності легень, підвищення ефективності газообміну, покращення постачання тканин киснем.

- нервову систему – підвищення працездатності, концентрації уваги, покращення координації, емоційної стабільності.

- імунну систему – підвищення стійкості до інфекційних захворювань, поліпшення обміну речовин і гормональної регуляції [26;27;32;34]..

Регулярні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів («гормонів радості»), серотоніну й дофаміну, що позитивно впливають на настрій, знижують рівень стресу, тривоги та депресії. Таким чином, рухова активність виконує не лише соматичну, а й психотерапевтичну функцію.

Соціально-психологічні аспекти рухової активності. Для студентської молоді фізична активність – це також засіб соціалізації та самореалізації. Спортивні заняття сприяють розвитку вольових якостей, дисципліни, цілеспрямованості, формують відповідальне ставлення до себе та свого тіла.

Фізична культура виступає важливою складовою духовного розвитку, адже стимулює естетичне сприйняття власного тіла, виховує почуття колективізму, толерантності, взаємопідтримки.

За даними соціологічних досліджень, студенти, які регулярно займаються спортом або фізичними вправами, мають вищий рівень емоційної стабільності, самооцінки та соціальної активності, ніж ті, хто веде малорухливий спосіб життя.

Гіподинамія як фактор ризику для здоров'я студентів. Однією з найбільших проблем сучасного суспільства є гіподинамія – недостатній рівень рухової активності. Вона стала своєрідною «хворобою цивілізації», наслідком урбанізації, комп'ютеризації та змін у стилі життя молоді.

У студентів гіподинамія часто обумовлена високим навчальним навантаженням, сидячим способом життя, захопленням гаджетами, нестачею часу на фізичні вправи. Наслідками є:

- зниження м'язового тону, надлишкова маса тіла,
- порушення постави, зору, функцій серцево-судинної та дихальної систем,
- розвиток хронічної втоми, депресії,
- зниження імунітету та працездатності. [6;7;8;11].

Згідно з результатами досліджень Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва (2023 р.), лише близько 30 % студентів дотримуються оптимального рівня фізичної активності, тоді як решта ведуть переважно малорухливий спосіб життя.

Оптимальні форми рухової активності для студентів. Для молоді найефективнішими є ті види рухової активності, що поєднують користь для здоров'я та позитивні емоції:

- ранкова гімнастика, фітнес, плавання,
- командні види спорту (футбол, волейбол, баскетбол),
- туристичні походи, їзда на велосипеді,
- танцювальні або йога-програми.

Оптимальний рівень фізичних навантажень має бути індивідуалізованим з урахуванням стану здоров'я, підготовленості, режиму навчання та відпочинку.

У закладах вищої освіти необхідно створювати здоров'язбережувальне середовище, яке б стимулювало студентів до систематичної рухової активності:

- удосконалювати програми фізичного виховання,
- проводити спортивно-масові заходи,
- забезпечувати доступ до спортивних споруд,
- розвивати студентські спортивні клуби та секції.

Взаємозв'язок рухової активності і психічного здоров'я. Сучасні дослідження доводять тісний зв'язок між рівнем рухової активності та психічним здоров'ям. Регулярні фізичні вправи знижують ризик розвитку депресій і тривожних розладів на 30–40 %, покращують когнітивні функції, пам'ять і концентрацію.

Особливо важливим цей аспект є для студентів, які часто перебувають у стані хронічного стресу через навчання, соціальну невизначеність чи фінансові труднощі. Рухова активність у цьому випадку виступає природним механізмом регуляції психоемоційної рівноваги.

1.4. Роль закладів вищої освіти у формуванні здорового способу життя студентської молоді

Формування здорового способу життя студентів – одне з ключових завдань сучасної системи вищої освіти. Заклади вищої освіти (ЗВО) є не лише осередками підготовки висококваліфікованих фахівців, а й середовищем соціального та особистісного розвитку молоді, де формуються ціннісні орієнтації, життєві пріоритети й культура здоров'я.

У сучасних соціально-економічних умовах, що супроводжуються високим рівнем стресів, інформаційним перевантаженням і гіподинамією, роль вищої школи як чинника збереження здоров'я молодого покоління набуває стратегічного значення. Адже саме студентський вік є критичним для формування відповідального ставлення до власного фізичного, психічного й соціального благополуччя.

1.4.1. Здоров'язбережувальна функція освіти

Концепція здоров'язбережувальної освіти передбачає створення таких педагогічних умов, які забезпечують гармонійний розвиток особистості, оптимізацію навчального навантаження, раціональну організацію праці та відпочинку, а також формування мотивації до здорового способу життя.

ВООЗ визначає, що освіта є найважливішим соціальним детермінантом здоров'я. Це означає, що рівень освіченості безпосередньо впливає на здоров'я населення через систему знань, цінностей і моделей поведінки, які формуються в освітньому процесі.

Основні напрями здоров'язбережувальної діяльності у ЗВО включають:

- оптимізацію навчального навантаження, профілактику перевтоми та стресу;
- створення безпечного, комфортного та екологічно сприятливого освітнього середовища;
- забезпечення умов для систематичної рухової активності;
- формування знань про основи здоров'я, фізичну культуру, раціональне харчування;
- надання психологічної та медико-соціальної підтримки студентам.

У цьому контексті важливим є не лише навчальний, а й виховний компонент, спрямований на розвиток у студентів відповідальності за власне здоров'я, формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя.

1.4.2. Роль кафедр фізичного виховання у збереженні здоров'я студентів

Кафедри теорії і методики фізичного виховання відіграють провідну роль у реалізації завдань здоров'язбережувальної освіти. Їх діяльність спрямована не лише на розвиток фізичних якостей студентів, а й на виховання потреби в руховій активності як складової культури особистості.

Основними завданнями кафедр фізичного виховання є:

1. Розроблення і впровадження програм фізичного виховання з урахуванням вікових, статевих і функціональних особливостей студентів.

2. Формування у молоді стійкої мотивації до систематичних занять спортом.

3. Підвищення рівня інформованості студентів про вплив рухової активності на здоров'я.

4. Організація масових спортивних заходів, змагань, днів здоров'я, туристичних походів.

5. Проведення профілактичної та просвітницької роботи щодо запобігання шкідливим звичкам.

Ефективність фізичного виховання у ЗВО значною мірою залежить від інноваційного підходу до навчального процесу – використання інтерактивних методів, фітнес-технологій, елементів йоги, тренінгів здоров'язбереження тощо.

1.4.3. Освітнє середовище як чинник формування здорового способу життя

Освітнє середовище закладу вищої освіти може бути як фактором зміцнення, так і фактором ризику для здоров'я студентів. Від цього залежить не лише фізичний стан молоді, а й їх психоемоційне самопочуття, соціальна адаптація та рівень навчальної успішності [16;17;18;21]..

Сприятливе здоров'язберезувальне середовище у ЗВО передбачає:

- наявність сучасної спортивної інфраструктури (зали, майданчики, басейни);
- організацію активного дозвілля;
- психологічну підтримку та профілактику стресів;
- екологічно безпечні умови навчання;
- позитивний соціально-психологічний клімат у колективі.

Важливим аспектом є також цифрова гігієна, адже надмірне використання гаджетів і тривале перебування за комп'ютером формують залежність і знижують рівень рухової активності. Тому сучасні освітні програми мають включати елементи медіаосвіти та формування навичок раціонального користування цифровими технологіями.

1.4.4. Виховна та профілактична робота у сфері студентського здоров'я

Система виховної роботи у ЗВО повинна бути спрямована на розвиток культури здоров'я як складової загальної культури особистості. До таких заходів належать:

- лекції та семінари з валеології, психології здоров'я, фізичної культури;
- студентські клуби здорового способу життя;
- спортивно-масові фестивалі, дні здоров'я, флешмоби;
- інформаційні кампанії щодо профілактики тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії;
- залучення студентів до волонтерських та екологічних проєктів.

Успішність цієї роботи залежить від міждисциплінарної взаємодії викладачів, медичних працівників, психологів, кураторів академічних груп і студентського самоврядування [30;36].

1.4.5. Міжнародний досвід і сучасні тенденції

Світова практика свідчить, що в багатьох університетах створюються центри здоров'я (Health Centers), які поєднують медичну, психологічну та консультативну допомогу студентам. У США, Канаді, Польщі, Німеччині активно розвиваються програми Wellness Education, які інтегрують знання про фізичне, психічне й соціальне здоров'я у навчальний процес.

В Україні подібні ініціативи реалізуються в межах Національної стратегії «Здорова Україна» (2021–2030 рр.), що передбачає розвиток інфраструктури для активного способу життя, популяризацію спорту серед молоді та інтеграцію здоров'язбережувальних підходів в освіту.

У багатьох ЗВО уже створено кабінети здоров'я, фітнес-центри, медико-психологічні служби, а також проводяться всеукраїнські програми, такі як *«Студентська молодь за здоровий спосіб життя»* та *«Активна молодь – здорова нація»*.

Висновки до розділу 1

1. Стан здоров'я студентської молоді України характеризується тенденцією до погіршення, що проявляється зростанням хронічних захворювань, психоемоційних порушень та зниженням фізичної працездатності.

2. Основними детермінантами такого стану є низька рухова активність, надмірне інформаційне навантаження, порушення режиму праці та відпочинку, шкідливі звички, несприятливі соціально-економічні та екологічні умови.
3. Формування культури здоров'я та розвиток мотивації до фізичної активності є стратегічними напрямками покращення здоров'я студентів і становлять одну з ключових задач сучасної системи фізичного виховання у вищій школі.
4. Здоровий спосіб життя студентської молоді є інтегрованим результатом взаємодії біологічних, психологічних, соціальних і духовних чинників.
5. Найбільш впливовими складовими ЗСЖ є рухова активність, раціональне харчування, режим праці й відпочинку, психоемоційна стабільність, відсутність шкідливих звичок та сформовані духовно-моральні орієнтири.
6. Формування у студентів свідомого ставлення до здоров'я має ґрунтуватися на розвитку внутрішньої мотивації, створенні сприятливого освітнього середовища та впровадженні здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес.
7. Рухова активність є фундаментальним чинником формування та підтримки здоров'я студентської молоді, що впливає на всі системи організму – від соматичної до психічної.
8. Регулярні фізичні вправи забезпечують адаптацію організму до стресів, підвищують працездатність, сприяють формуванню позитивного світогляду та соціальної активності.
9. Нестача рухової активності (гіподинамія) є серйозним ризиком для здоров'я студентів, що потребує системного вирішення на рівні освітньої політики.
10. Створення у ЗВО здоров'язбережувального освітнього середовища та впровадження програм із формування культури рухової активності є ключовими напрямками профілактики порушень здоров'я серед студентської молоді.
11. Заклади вищої освіти відіграють визначальну роль у формуванні здорового способу життя студентської молоді, поєднуючи навчальні, виховні та профілактичні функції.

12. Створення здоров'язберезувального освітнього середовища є стратегічним напрямом розвитку вищої школи, що сприяє підвищенню якості освіти та зміцненню національного потенціалу здоров'я.

13. Ефективність формування культури здоров'я залежить від міждисциплінарного підходу, інтеграції валеологічних знань у навчальний процес і розвитку спортивно-оздоровчої інфраструктури.

14. Впровадження сучасних інноваційних програм, спрямованих на популяризацію фізичної активності та профілактику шкідливих звичок, є запорукою формування покоління молоді, орієнтованого на здоровий, активний і соціально відповідальний спосіб життя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі виконання дослідження застосовувався комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили достовірність, об'єктивність і повноту отриманих результатів. Застосовані методи дозволили комплексно оцінити спосіб життя студентської молоді, рівень їх рухової активності, стан фізичного здоров'я та особливості мотивації до занять фізичними вправами.

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

Метод використано для:

- вивчення сучасного стану проблеми збереження здоров'я студентської молоді;
- з'ясування теоретичних основ рухової активності, її структури та впливу на організм людини;
- узагальнення результатів попередніх досліджень щодо способу життя студентів, їх мотиваційної сфери та рівня фізичної культури.

Джерельну базу становили монографії, наукові статті, навчально-методичні посібники, нормативно-правові документи (зокрема, Концепція розвитку фізичного виховання в системі освіти України, Національна стратегія «Здорова Україна» (2021–2030), рекомендації ВООЗ).

2. Соціологічні методи (анкетування та опитування)

Для з'ясування особливостей способу життя студентів, рівня їх поінформованості та ставлення до фізичної культури було проведено **анкетне опитування**.

Анкета включала блоки запитань, спрямованих на:

- вивчення режиму дня, харчування, відпочинку;
- виявлення рівня рухової активності (кількість занять на тиждень, тривалість, види фізичних вправ);
- аналіз мотиваційних чинників участі у фізкультурно-спортивній діяльності;

– оцінку самопочуття, рівня працездатності, задоволеності фізичною формою.

Отримані відповіді дозволили визначити домінуючі тенденції у способі життя студентської молоді та виявити проблемні аспекти, що потребують педагогічного впливу.

3. Педагогічне спостереження

Проводилося для фіксації поведінкових проявів студентів під час навчальних занять, у позааудиторній спортивній діяльності, а також у побутовій сфері.

Метод дав можливість оцінити реальний рівень зацікавленості студентів фізичною культурою, активність у спортивних заходах, відповідальність і дисциплінованість у ставленні до занять.

4. Методи математичної статистики

Для обробки результатів дослідження застосовувалися загальноприйняті методи математичної статистики:

Використання статистичного аналізу забезпечило об'єктивність висновків та можливість кількісної оцінки ефективності експериментальної програми.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Луцького педагогічного коледжу упродовж навчального року. У дослідженні взяли участь **60 студентів** 1–3 курсів віком **від 18 до 22 років** (30 юнаків і 30 дівчат).

Організація досліджень передбачала проведення ряд послідовних етапів.

На першому етапі (вересень-жовтень 2024 року) проводився аналіз науково-методичної літератури і архівних документів, мета та завдання дослідження, вивчалася методологія дослідження. Накопичувався первинний матеріал на основі архівних матеріалів статистичного управління. підготовка анкет та інструментарію для обстеження студентів.

Використано інформацію з міжнародної мережі «Інтернет», з допомогою якої проаналізовано матеріали щодо основ формування здорового способу життя студентської молоді.

На другому етапі (грудень 2024 року) здійснювалася підготовка анкет та інструментарію для обстеження студентів.

На третьому етапі (січень-лютий 2025 року) – було проведене первинне анкетування студентів; визначення вихідного рівня фізичного стану; спостереження за руховою активністю під час навчальних занять.

На четвертому етапі (травень-вересень 2025 року) – проводилося повторне анкетування; аналіз отриманих результатів; узагальнення висновків щодо впливу рухової активності на стан здоров'я студентської молоді.

На п'ятому етапі (жовтень-листопад 2025 року) готувалися висновки дослідження та здійснювалося оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Характеристика способу життя студентської молоді

Проблема способу життя студентської молоді є однією з ключових у дослідженнях, що стосуються збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. Аналіз наукових праць [5, 9, 10, 12, 13] свідчить про негативну тенденцію до зниження фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів вищих навчальних закладів України. Основними причинами цього є порушення режиму праці й відпочинку, наявність шкідливих звичок, недостатня рухова активність, нераціональне харчування, психоемоційне перевантаження та низький рівень культури здоров'я.

Дослідження [9, 14, 15] підтверджують, що стан здоров'я студентської молоді безпосередньо залежить від організації рухового режиму та фізичного виховання у закладах освіти. Аналіз отриманих даних показав, що більшість студентів не дотримується базових принципів здорового способу життя. Лише 31 % опитаних систематично відвідують спортивні секції або фізкультурно-оздоровчі заняття, тоді як 69 % ніколи не брали участі в організованих формах фізичної активності, хоча висловлювали бажання приєднатися до таких занять.

На основі результатів анкетування, педагогічних спостережень та узагальнення емпіричних даних встановлено, що **спосіб життя сучасної студентської молоді України характеризується суперечливим поєднанням позитивних тенденцій і деструктивних чинників**. З одного боку, спостерігається зростання рівня обізнаності щодо необхідності підтримання здоров'я, регулярної рухової активності, дотримання раціонального режиму праці та відпочинку. З іншого – реальні показники поведінкових звичок, культура харчування, рівень фізичної активності та гігієнічна культура залишаються далекими від оптимальних норм, рекомендованих ВООЗ і національними стратегіями з охорони здоров'я.

Узагальнення даних анкетування свідчить, що більшість студентів **мають недостатньо впорядкований та малорухомий спосіб життя**, який формується

під впливом навчального навантаження, соціальних мереж, гіподинамії та нестачі організованих форм активного дозвілля.

Згідно з анкетними даними, рівень рухової активності студентів є низьким:

Таблиця 3.1

Рівень рухової активності студентів

Рівень фізичної активності	Частка студентів (%)
Відсутність фізичних навантажень	15
30–60 хв на тиждень	50
60–90 хв на тиждень	8
Понад 1,5 години на тиждень	10
Систематичні заняття ≥ 3 разів на тиждень	7

Таблиця 3.1. відображає розподіл студентів за рівнем фізичної активності. Більшість респондентів (50 %) займаються фізичною культурою лише 30–60 хвилин на тиждень, що свідчить про малорухомий спосіб життя та недостатню фізичну підготовку. Лише 7 % студентів дотримуються систематичного режиму тренувань, що є важливим для збереження здоров'я та профілактики захворювань.

Низький рівень фізичної активності серед студентської молоді підвищує ризик розвитку серцево-судинних, ендокринних і психосоматичних захворювань, що потребує впровадження заходів для активізації рухової діяльності.

Сучасний студент постійно перебуває під впливом інформаційних, емоційних та соціальних навантажень. Навчальна діяльність вимагає високої концентрації уваги, швидкої реакції, стресостійкості та здатності ефективно розподіляти свої ресурси. Часте перенапруження нервової системи без належної фізичної та психоемоційної компенсації сприяє розвитку так званих «хвороб адаптації», серед яких гіпертонічна хвороба, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки [5].

Результати анкетування свідчать про високу поширеність стресових станів серед студентської молоді (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Психоемоційний стан і схильність до стресу

Психоемоційний стан студентів	Частка респондентів (%)
Постійне психоемоційне напруження, дратівливість або агресивність	66
Відчувають багато чинників, що пригнічують емоційний стан	6
Спокійні, врівноважені	28

Таблиця 3.2. демонструє розподіл студентів за рівнем психоемоційного напруження та схильності до стресу. Як видно, дві третини респондентів відчувають постійний емоційний дискомфорт, що свідчить про недостатню сформованість навичок саморегуляції. Лише 28 % студентів характеризують себе як спокійних та врівноважених, що є відносно низьким показником адаптивної здатності до стресових ситуацій.

Висока частота проявів стресу серед студентів свідчить про низький рівень психогігієни та невміння організувати повноцінний відпочинок, що потребує впровадження системи психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та профілактики стресових станів.

Раціональне харчування є одним із ключових чинників формування здорового способу життя. Воно забезпечує оптимальний енергетичний баланс, підтримує фізичну активність і сприяє психоемоційному благополуччю. Однак серед студентської молоді спостерігається низький рівень харчової культури, що проявляється як у нерегулярності прийомів їжі, так і у виборі продуктів.

За результатами опитування, більшість студентів вважають, що мають нормальну масу тіла, проте частина респондентів не відповідає цьому критерію.

Таблиця 3.3

Самооцінка маси тіла

Оцінка маси тіла	Частка студентів (%)
Нормальна	75
Надлишкова	16
Не знають своєї ваги	9

Результати таблиці 3.3. показують, що приблизно три чверті студентів оцінюють власну масу тіла як нормальну. Проте 16 % відзначають надлишкову вагу, що часто пов'язано з низькою руховою активністю та неправильним харчуванням, а 9 % не знають власної ваги, що свідчить про недостатню увагу до власного здоров'я.

Аналіз раціону харчування студентів показав різноманітність звичок і підходів до харчування висвітленні в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Особливості харчового раціону

Особливості харчування	Частка студентів (%)
Поєднують м'ясні страви з овочами та зеленню	49
Харчуються відповідно до фінансових можливостей	41
Віддають перевагу рослинній їжі	5
Не обмежують себе у вживанні жирних і смажених продуктів	5

Майже половина студентів намагається дотримуватися збалансованого харчування, поєднуючи м'ясо з овочами, тоді як значна частина обмежується фінансовими можливостями. Лише невеликий відсоток респондентів дотримується повністю рослинної дієти або не обмежує споживання шкідливих продуктів, що свідчить про слабку харчову культуру.

Дотримання регулярного три- або чотириразового режиму харчування спостерігається лише у 22,4 % студентів. Основними перешкодами для організації повноцінного харчування є брак часу, обмежений вибір у студентських їдальнях та фінансові труднощі.

Таблиця 3.5

Ставлення студентів до дієт

Ставлення до дієт	Частка студентів (%)
Експериментують із різними дієтами	12
Іноді дотримуються дієт	38
Вважають, що харчуються раціонально	19
Вважають дієти непотрібними	31

У таблиці 3.5 висвітлено ставлення студентів до дієтичних практик. Більшість студентів (38 %) інколи пробують дотримуватися дієт, а третина вважає їх непотрібними. Лише 19 % впевнені у раціональності власного харчування, що свідчить про потребу у підвищенні харчової грамотності та просвітницькій роботі щодо здорового раціону.

Шкідливі звички є однією з ключових складових способу життя, які суттєво впливають на здоров'я та загальний стан організму. Вони формують поведінкові ризики і безпосередньо пов'язані зі зниженням адаптаційних можливостей організму, розвитком хронічних захворювань та психоемоційними порушеннями.

За результатами анкетування, шкідливі звички серед студентської молоді представлені переважно у вигляді куріння та вживання алкоголю (табл.3.6).

Таблиця 3.6

Шкідливі звички студентської молоді

Ставлення до паління	Частка студентів (%)	Пояснення
Курять регулярно або епізодично	36	Вказує на високий рівень ризику розвитку хронічних респіраторних і серцево-судинних захворювань.
Не курять	64	Більшість студентів утримується від паління, що свідчить про усвідомлення негативних наслідків для здоров'я.
Помірне вживання під час свят або зустрічей	58	Найбільш поширена форма вживання, несе помірний ризик, якщо дотримується соціально прийнятних норм.
Систематичне вживання	12	Суттєво підвищує ризик розвитку алкогольної залежності, порушень психоемоційного стану та соматичних захворювань.
Не вживають алкоголь	30	Студенти повністю утримуються від алкоголю, що є позитивним чинником для збереження здоров'я.

Понад третина студентів має шкідливу звичку паління, що створює значний ризик для здоров'я. Навіть епізодичне куріння негативно впливає на серцево-судинну систему, легені та загальну фізичну витривалість. Водночас 64 % студентів утримуються від паління, що свідчить про позитивну тенденцію до

збереження здоров'я, проте необхідна профілактична робота для зменшення поширеності куріння.

Алкоголь є другою за поширеністю шкідливою звичкою серед молоді. Характер його споживання студенти пояснюють переважно соціальною взаємодією, зняттям стресу та бажанням належати до групи.

Таблиця 3.7.

Частота вживання алкоголю студентською молоддю

Частота вживання	Частка (%)	Пояснення
Помірне вживання під час свят чи соціальних заходів	58 %	Помірний ризик, якщо вживання не переходить у регулярне та неконтрольоване
Систематичне вживання	12 %	Значний ризик формування алкогольної залежності, когнітивних та психоемоційних порушень
Повне утримання від алкоголю	30 %	Свідоме ставлення до власного здоров'я, збереження психофізичного благополуччя

Більшість студентів обмежує вживання алкоголю соціальними подіями, що є менш ризикованою поведінкою. Проте 12 % респондентів систематично вживають алкоголь, що створює високий ризик розвитку психофізичних проблем. 30 % студентів не вживають спиртні напої взагалі, що можна розглядати як позитивну ознаку свідомого ставлення до здоров'я.

Самооцінка власного здоров'я є важливим показником усвідомлення студентами свого фізичного та психоемоційного стану. Вона відображає не лише суб'єктивне відчуття самопочуття, а й рівень медичної грамотності та мотивації до підтримки здорового способу життя.

За результатами анкетування студенти оцінювали стан свого здоров'я за різними критеріями (табл.3.8)

Більшість студентів (60 %) оцінює своє здоров'я як задовільне, проте значна частина має різні проблеми зі здоров'ям (31 % у сумі – хронічні захворювання, часті інфекції, проблеми з тиском або перенесені операції).

Лише 7 % вважають своє здоров'я відмінним, що свідчить про обмежену групу студентів із високим рівнем фізичного та психоемоційного благополуччя.

Таблиця 3.8

Самооцінка здоров'я студентської молоді

Стан здоров'я	Частка студентів (%)	Коментар
Вважають, що нічого не турбує	60	Переважає більшість студентів оцінює своє здоров'я як задовільне, проте суб'єктивна оцінка може не збігатися з об'єктивними медичними показниками.
Проблеми з артеріальним тиском	8	Вказує на наявність факторів ризику серцево-судинних захворювань.
Хронічні захворювання	12	Свідчить про наявність довготривалих медичних проблем, які потребують контролю та лікування.
Часті гострі респіраторні інфекції	9	Можливий низький імунний захист або недостатня рухова активність.
Перенесені хірургічні втручання	4	Додатковий фактор, що може впливати на фізичну працездатність.
Відмінне здоров'я	7	Лише незначна частка студентів відчуває себе фізично та психоемоційно повністю здоровими.

Спостерігається тенденція до завищеної суб'єктивної оцінки власного стану: студенти можуть недооцінювати ризики, пов'язані зі шкідливими звичками, низькою руховою активністю чи незбалансованим харчуванням.

Такий розрив між суб'єктивною оцінкою та об'єктивним станом здоров'я вказує на **низький рівень медичної грамотності** та недостатню мотивацію до систематичного збереження здоров'я.

3.2. Особливості мотивації студентської молоді до рухової активності

Мотивація є ключовим чинником, який визначає ставлення студентів до занять фізичними вправами, їхню активність у сфері фізичного виховання та готовність до самовдосконалення. Вивчення мотиваційних факторів дозволяє зрозуміти, якими спонуканнями керуються студенти під час навчальної та позанавчальної діяльності.

Мотиваційна сфера особистості включає комплекс внутрішніх і зовнішніх спонукань – потреби, інтереси, цілі, ідеали, переконання та ціннісні орієнтації. Вона формується поступово та змінюється залежно від віку, життєвого досвіду, соціального оточення та умов навчання. Розуміння структури мотивації дозволяє викладачам фізичного виховання цілеспрямовано впливати на формування позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя.

Будь-яка діяльність людини починається з потреби, яка є внутрішнім станом, що спонукає до дії. Проте потреба сама по собі не визначає характер діяльності – вона може бути реалізована різними способами. Тому саме мотиви й ціннісні орієнтації визначають конкретні форми поведінки студента щодо фізичної активності.

Мотивація до занять фізичною культурою формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Зовнішні та внутрішні чинники мотивації

Тип чинника	Основні складові	Коментар
Зовнішні фактори	Поради батьків; рекомендації викладачів; вплив друзів і однокурсників; участь у спортивних змаганнях; інформаційні джерела (телепередачі, соцмережі, друковані видання)	Стимулюють активність, але можуть бути неефективними без внутрішньої мотивації.
Внутрішні фактори	Знання про користь фізичних вправ; прагнення до саморозвитку; бажання покращити здоров'я, зовнішній вигляд та фізичну підготовленість	У більшості студенток саме внутрішня мотивація є провідною, що свідчить про усвідомлене ставлення до здоров'я та естетики.

Таблиця поділяє фактори мотивації на дві основні групи **зовнішні** та **внутрішні**, показуючи, які саме складові впливають на мотиваційну поведінку та як вони проявляються у студенток.

До зовнішніх чинників належать впливи, що походять із соціального чи інформаційного середовища. Це, зокрема:

- поради батьків;
- рекомендації викладачів;

- вплив друзів і однокурсників;
- участь у спортивних змаганнях;
- інформаційні джерела (телебачення, соціальні мережі, друковані видання).

Ці фактори можуть стимулювати людину до активності, створювати зовнішній поштовх до занять фізичною культурою чи іншою діяльністю. Водночас їхня ефективність часто обмежена: без внутрішнього бажання та особистої зацікавленості зовнішні стимули не забезпечують довготривалого результату.

Внутрішні чинники пов'язані з особистими переконаннями, потребами й прагненнями. До них належать:

- усвідомлення користі фізичних вправ;
- прагнення до саморозвитку;
- бажання покращити здоров'я, зовнішній вигляд і фізичну

підготовленість.

У багатьох студенток саме внутрішня мотивація відіграє ключову роль. Це свідчить про зріле, свідоме ставлення до власного здоров'я, самовдосконалення та естетичного розвитку. Внутрішні мотиви є більш стійкими й забезпечують тривалішу залученість до діяльності (3.10).

Таблиця 3.10

Основні перешкоди у реалізації мотивації

Тип перешкоди	Приклади	Коментар
Об'єктивні	Відсутність належних умов для занять; нестача груп за інтересами; фінансові труднощі	Фактори, які значно обмежують можливості для регулярної фізичної активності.
Суб'єктивні	Нестійкість інтересів; недостатня самодисципліна; брак часу	Особистісні бар'єри, що знижують реалізацію внутрішніх мотивів.

Дослідження показують, що більшість студентів добре усвідомлюють користь фізичних вправ, проте рівень реалізації цих знань на практиці залишається низьким. Основними причинами цього є поєднання об'єктивних і

суб'єктивних перешкод, а також домінування зовнішніх мотивів у тих випадках, коли внутрішня мотивація недостатньо сформована.

Висновок: для підвищення рівня фізичної активності студентів необхідно одночасно стимулювати внутрішні мотиви (здоров'я, саморозвиток, зовнішній вигляд) та створювати сприятливі зовнішні умови (доступ до спортивних секцій, груп за інтересами, фінансову підтримку, інформаційну пропаганду).

Під час проведення анкетування було з'ясовано, як часто студенти займаються фізичними вправами. Результати показали наступну картину (табл.3.11)

Таблиця 3.11

Частота занять фізичними вправами серед студентів

Частота занять	Відсоток студентів	Коментар
Не займаються взагалі	21 %	Значна частина студентів веде малорухомий спосіб життя.
1 раз на тиждень	34 %	Недостатня регулярність для підтримки фізичної форми.
2 рази на тиждень	28 %	Помірна активність, що не завжди забезпечує необхідний рівень фізичної підготовки.
3 рази і більше на тиждень	17 %	Регулярна фізична активність характерна лише для невеликої частини студентів.

Отримані дані свідчать, що лише третина опитаних систематично займається фізичними вправами, що підтверджує недостатню сформованість потреби у русі як життєвої цінності. Такий рівень фізичної активності не відповідає рекомендованим нормам для молоді та може негативно впливати на стан здоров'я та психоемоційний стан студентів.

У ході анкетування було визначено основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами. Розподіл відповідей наведено в таблиці (табл. 3.12)

Таблиця 3.12

Структура мотиваційних чинників студентів до рухової активності

Мотив	Відсоток студентів	Коментар
Мотив повинності	32 %	Переважно зовнішня мотивація, пов'язана з обов'язковістю відвідування занять.
Оздоровчий мотив	21 %	Прагнення покращити стан здоров'я, нормалізувати масу тіла.
Естетичний мотив	17 %	Бажання поліпшити поставу, фігуру, зовнішній вигляд.
Особистісний мотив	12 %	Самоствердження, підвищення авторитету у групі.
Соціальний мотив	11 %	Спілкування з друзями, колективна взаємодія.
Спортивний мотив	4 %	Досягнення результатів, участь у змаганнях.
Розважальний мотив	3 %	Відпочинок, психоемоційна розрядка.

Отримані дані свідчать, що домінуючим є мотив обов'язковості, що вказує на переважно зовнішній характер мотивації. Це підкреслює необхідність посилення внутрішніх спонукань до рухової активності через формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні та зміцненні здоров'я.

Аналіз спортивних інтересів студентів показав, що вони різняться залежно від статі та доступності ресурсів. Найпопулярніші види спорту серед студентів наведені в таблиці: (3.13)

Таблиця 3.13

Спортивні інтереси студентської молоді

Стать	Найпопулярніші види спорту та активності
Юнаки	Футбол, баскетбол, легка атлетика, плавання, бодібілдинг, єдиноборства, волейбол, туризм
Дівчата	Аеробіка, фітнес, плавання, шейпінг, волейбол, спортивне орієнтування, туризм

Проте аналіз також показав суттєву різницю між кількістю студентів, які реально займаються певним видом спорту, і кількістю тих, хто бажає його практикувати (3.14). Основними перешкодами є:

Таблиця 3.14

Перешкоди для занять спортом

Перешкода	Опис
Відсутність матеріально-технічних умов	Недостатня кількість басейнів, спортивних залів та спеціалізованого обладнання.
Висока вартість занять	Послуги спортивних клубів і фітнес-центрів часто фінансово недоступні для студентів.
Недостатня кількість фахівців	Відсутність тренерів із сучасних напрямів фітнесу та оздоровчої фізичної культури.
Недостатня гнучкість навчальних програм	Обмежений час для занять у межах навчального процесу та відсутність варіативності у фізичному вихованні.
Низька особиста мотивація та слабка підтримка	Студенти не завжди мають стимул до регулярних занять; викладачі рідко впливають на мотиваційний аспект.

У місті Луцьку, наприклад, функціонує понад 50 спортивних клубів та фітнес-центрів. Проте більшість студентів не можуть скористатися їхніми послугами через фінансові обмеження, що знижує можливість реалізації потреби в організованій фізичній активності та саморозвитку через спорт.

Аналіз анкетування показав, що студенти обирають різні види фізичної активності залежно від інтересів, доступності спортивних споруд та мотивації (табл.3.15). Визначено пріоритетні напрямки:

Таблиця 3.15

Види та форми рухової активності студентів

Вид рухової активності	Частка студентів (%)	Коментар
Оздоровча гімнастика	38	Найбільш популярна форма фізичної активності; включає загальнорозвивальні вправи, спрямовані на покращення здоров'я та загальної фізичної підготовки.
Ігрові види спорту	26	Футбол, волейбол, баскетбол; поєднують фізичне навантаження з соціальною взаємодією та командною роботою.
Заняття у воді	20	Плавання, аквааеробіка; корисні для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, забезпечують низьке травматичне навантаження.
Нетрадиційні види (йога, фітнес-програми)	16	Зростаючий інтерес до сучасних форм фізичного самовдосконалення; включає тренування на гнучкість, витривалість та релаксацію.

Найбільш популярною є оздоровча гімнастика, що свідчить про

усвідомлення студентами важливості регулярних базових фізичних вправ. Ігрові види спорту користуються попитом через їх динамічність та соціальний аспект. Заняття у воді відзначаються помірною популярністю, що обумовлено потребою у спеціальних умовах та обладнанні. Нетрадиційні види активності мають меншу поширеність, однак їхня популярність зростає серед студентів, які прагнуть поєднати фізичне навантаження з релаксацією та самовдосконаленням.

Щодо форм організації фізичної активності, переважна частина студентів віддає перевагу груповим заняттям: (3.16)

Таблиця 3.16

Форми організації фізичної активності

Форма занять	Частка студентів (%)	Коментар
Групові	64	Популярність зумовлена соціальною взаємодією, підтримкою дисципліни, можливістю колективних змагань та командної мотивації.
Індивідуальні	24	Обирають студенти з високою внутрішньою мотивацією або тих, хто має специфічні спортивні цілі.
Самостійні	12	Часто пов'язано з обмеженим доступом до спортивних споруд або потребою тренуватися у зручний час.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що серед основних форм організації рухової активності студентської молоді чітко домінують групові заняття, які обрали 64 % респондентів. Така перевага узгоджується з психофізіологічними особливостями студентського віку, коли соціальна взаємодія, прагнення до комунікації та групової належності стають одними з провідних мотиваторів поведінки. Групові заняття створюють сприятливе середовище для формування навчальної дисципліни, розвитку кооперативних навичок та підвищення емоційного задоволення від тренувального процесу. Крім того, наявність колективної мотивації та можливість участі у командних видах спорту суттєво підсилюють регулярність відвідування тренувань, що підтверджується численними психолого-педагогічними дослідженнями у сфері фізичного виховання.

Другу за поширеністю позицію займають індивідуальні заняття, частка яких становить 24 %. Ця категорія студентів характеризується більш вираженою внутрішньою мотивацією, що ґрунтується на особистісних цілях: покращенні фізичної форми, досягненні спортивних результатів або оптимізації власного здоров'я. Індивідуальний формат дозволяє адаптувати тренувальний план до часу, рівня підготовки та особистих інтересів студентів, що є особливо актуальним у сучасних умовах інтенсифікації навчального процесу. Проте обмежена популярність цієї форми вказує на недостатній рівень методичного супроводу, а також на потребу в індивідуалізованих програмних рішеннях у межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Найменшою є частка студентів, які віддають перевагу самостійним заняттям – 12 %. Такий показник демонструє, що лише незначна частина молоді володіє достатнім рівнем самоконтролю, умінням планувати тренувальний процес та підтримувати регулярність фізичної активності без зовнішньої підтримки. Причинами переваги самостійних тренувань можуть бути як обмежений доступ до спортивної інфраструктури, так і потреба у гнучкому графіку занять. Проте низький рівень їхньої популярності вказує на те, що більшість студентів потребує організованого, структурованого навчального середовища, у якому чітко визначені правила, час та форма проведення занять.

Отримані дані узгоджуються з концепціями соціально-когнітивної теорії та теорії само детермінації, згідно з якими зовнішня структура і соціальна підтримка є визначальними для формування стійких фізкультурно-оздоровчих звичок у молоді. Домінування групових форм підтверджує, що наявність соціального контексту – групи, тренера, колективних правил та взаємної відповідальності – значно підвищує ймовірність участі в регулярній руховій активності.

Водночас наявність частини студентів, які обирають індивідуальні та самостійні заняття, свідчить про формування у певної частини молоді внутрішньої мотивації, пов'язаної з саморозвитком, відповідальністю за власне здоров'я та індивідуальними спортивними цілями. Проте невелика частка таких

студентів демонструє загальну тенденцію до недостатнього розвитку автономної мотивації у сфері фізичної активності, що є актуальним викликом для сучасної системи освіти.

Вибір студентами певної форми занять залежить від комплексу факторів.

Зовнішні фактори включають:

- доступність спортивної інфраструктури,
- фінансові можливості,
- організацію навчального процесу,
- наявність секцій, гуртків та тренерсько-викладацької підтримки.

Внутрішні фактори охоплюють:

- рівень мотивації,
- усвідомлення користі фізичної активності,
- наявність спортивних інтересів,
- психологічні особливості (інтроверсія/екстраверсія, самооцінка, самодисципліна).

Таким чином, низька частота індивідуальних і особливо самостійних занять може бути зумовлена поєднанням обмеженої інфраструктури та недостатньо сформованих навичок саморегуляції, що підкреслює важливість комплексних освітніх підходів.

Отже, отримані дані свідчать, що хоча студенти загалом усвідомлюють користь фізичної активності, їхній вибір значною мірою визначається зовнішніми обставинами та соціальними факторами. Домінування групових форм підкреслює важливість соціальної підтримки й колективної взаємодії, тоді як невелика частка самостійних занять вказує на потребу у посиленні автономної мотивації та розвитку навичок самостійної фізкультурної діяльності. Водночас оптимізація системи фізичного виховання у ЗВО потребує комплексного підходу, який би поєднував організаційні, психологічні та педагогічні аспекти формування стійких здоров'язбережувальних компетентностей студентської молоді.

3.3. Вплив рухової активності на самооцінку здоров'я у студентської молоді (з урахуванням таблиць)

Регулярна рухова активність є ключовим чинником підтримання фізичного та психічного здоров'я, що особливо важливо у студентському віці – періоді інтенсивного розвитку, професійного становлення та формування життєвих звичок. Показано, що фізична активність безпосередньо корелює із суб'єктивною оцінкою здоров'я, працездатністю та адаптаційними можливостями організму. Дані, отримані у межах проведеного дослідження, підтверджують цю залежність і демонструють значні відмінності у стані здоров'я студентів з різним рівнем рухової активності.

У таблиці 3.17 наведено чіткі кількісні підтвердження впливу рухової активності на суб'єктивне самопочуття студентів. Отримані результати свідчать, що студенти з високим рівнем фізичної активності мають значно кращі показники здоров'я за всіма критеріями.

Таблиця 3.17

Особливості самооцінки здоров'я студентів залежно від рівня рухової активності

Показник здоров'я	Студенти з високим рівнем	Студенти з низьким рівнем
	РА	РА
Відмінне здоров'я	65 %	16 %
Швидка втомлюваність, реакція на зміну погоди, погане самопочуття	16 %	23 %
Часті простудні захворювання	14 %	42 %
Хронічні захворювання	5 %	20 %

Аналіз результатів табл.3.17 вказують на показники здоров'я, які залежать від рухової активності.

1. Показник «Відмінне здоров'я»

Різниця у 49 процентних пунктів між студентами з високим та низьким рівнем активності свідчить про сильний позитивний вплив регулярних фізичних вправ на суб'єктивне відчуття здоров'я. Саме рухова активність

сприяє нормалізації тонусу нервової системи, регуляції гормонального фону, покращує якість сну та працездатність.

2. Швидка втомлюваність і реакція на зміну погоди

У групі з низькою активністю цей показник на 7 % вищий. Це відображає функціональну недостатність серцево-судинної та вегетативної нервової системи, яка характерна для гіподинамії. Малорухомі студенти частіше відчують занепад сил, мають гіршу терморегуляцію та нижчу стресостійкість.

3. Часті простудні захворювання

Різниця у 28 % демонструє, що регулярні фізичні навантаження підсилюють імунну систему. Активні студенти мають кращу вентиляцію легень, покращений кровообіг і вищий рівень захисних сил організму, що знижує частоту застуд.

4. Хронічні захворювання

У малорухомих студентів частка хронічних патологій у чотири рази вища, що свідчить про довготривалий негативний вплив гіподинамії. Це може стосуватися функціональних порушень серцево-судинної, травної, опорно-рухової систем.

Таким чином, таблиця 3.17 підтверджує, що рівень рухової активності визначає не тільки фактичний стан здоров'я, але й суб'єктивну самоповагу, емоційний комфорт та адаптаційні можливості.

На основі опитувальника нами було з'ясовано, які перешкоди впливають на студентів для регулярної фізичної активності (врахування таблиці 3.18)

Отримані дані (таблиця 3.18) дозволяють визначити причини, які стримують студентів від систематичних фізичних занять.

Таблиця 3.18

Основні чинники, що перешкоджають руховій активності студентів

Перешкода	Відсоток	Візуалізація
Відсутність умов для занять	31 %	
Нестача вільного часу	32 %	
Небажання виконувати фізичні навантаження	28 %	
Відсутність потреби/розуміння користі занять	9 %	

Аналіз результатів анкетування показав, що студенти стикаються з низкою факторів, які обмежують їхню здатність регулярно займатися фізичними вправами. Основними перешкодами є:

Відсутність умов для занять – 31 %. Недостатня кількість спортивних залів, майданчиків, обладнання або спеціалізованих басейнів у навчальних закладах та міських центрах обмежує можливості студентів для організованої фізичної активності.

Нестача вільного часу – 32 %. Інтенсивне навчальне навантаження, робота або інші соціальні обов'язки часто залишають студентам мало часу для регулярних занять фізкультурою.

Небажання виконувати фізичні навантаження – 28 %. Цей фактор пов'язаний із низьким рівнем внутрішньої мотивації, відсутністю інтересу до певних видів активності або недостатньою підтримкою з боку оточення.

Відсутність потреби або розуміння користі занять – 9 %. Частина студентів не усвідомлює значення фізичної активності для зміцнення здоров'я, покращення фізичної форми та загального самопочуття.

Як видно з даних, найбільше значення мають організаційні та часові обмеження. Це свідчить про потребу у комплексному підході до стимулювання фізичної активності студентів.

Серед основних напрямів подолання цих перешкод можна виділити:

- 1. Створення сприятливих умов для занять:** розширення спортивної інфраструктури, доступ до тренажерних залів, басейнів, спортивних майданчиків та сучасного обладнання.
- 2. Оптимізація навчальних програм:** інтеграція фізичної активності у розклад, гнучкий підхід до відвідування занять, пропозиція різних форм і видів фізичної активності відповідно до інтересів студентів.
- 3. Підвищення мотиваційної культури студентів:** просвітницька робота про користь фізичних вправ, формування усвідомленої внутрішньої мотивації, популяризація здорового способу життя через соціальні мережі, групові проекти та участь у спортивних заходах.

Таким чином, подолання перешкод до систематичної фізичної активності вимагає не лише індивідуальної ініціативи студентів, а й організаційних заходів та підтримки з боку навчального закладу, що дозволить сформувати стійку потребу у фізичній активності та зміцнити здоров'я молоді.

Аналіз таблиць 3.17 та 3.18 свідчить про такі ключові закономірності:

1. Студенти з високим рівнем рухової активності значно рідше мають простудні та хронічні захворювання, краще переносять розумові навантаження, демонструють вищу енергетичність та мають більш позитивну самооцінку здоров'я.

2. Малорухомі студенти характеризуються підвищеною втомлюваністю, частішими скаргами на погіршення самопочуття та більшим рівнем захворюваності.

3. Головні бар'єри до фізичної активності пов'язані не лише з об'єктивними факторами (час, умови), але й зі суб'єктивними (мотивація, ставлення до спорту).

4. Наявність шкідливих звичок та неправильне харчування поглиблюють негативний вплив низької рухової активності, знижуючи здатність студентів підтримувати високу самооцінку здоров'я.

Отже, з урахуванням даних таблиць видно, що рухова активність є одним із найсильніших предикторів суб'єктивного та об'єктивного стану здоров'я студентів. Формування умов для фізичної активності, просвітницька робота та розвиток спортивної інфраструктури можуть суттєво підвищити рівень здоров'я та якість життя молоді.

Висновки до розділу 3

Аналіз літературних джерел, статистичних даних та результатів проведеного соціологічного дослідження дозволяє зробити комплексні висновки щодо стану рухової активності та її впливу на здоров'я студентської молоді.

По-перше, результати показують, що **рівень рухової активності серед студентів є недостатнім**. Лише 31 % опитаних регулярно відвідують спортивні секції або фізкультурно-оздоровчі заняття, тоді як решта 69 % не займаються

фізичною активністю в організованому форматі. Основними перешкодами для систематичних занять є нестача вільного часу (32%), відсутність умов для занять (31%) та небажання виконувати фізичні навантаження (28%). Менш значущими є відсутність потреби або розуміння користі занять (9%). Це свідчить про те, що **організаційні та мотиваційні фактори відіграють ключову роль у формуванні активного способу життя студентів.**

По-друге, аналіз мотиваційної структури показав, що **студенти орієнтовані на оздоровчий та обов'язковий мотив – 32%** займаються фізичними вправами «з обов'язку», а 21% – для оздоровлення. Менш значущими є естетичний, соціальний, спортивний та розважальний мотиви, що свідчить про обмежене розуміння значення фізичної активності для всебічного розвитку особистості.

По-третє, проведене дослідження підтвердило **тісний взаємозв'язок між рівнем рухової активності та самооцінкою здоров'я.** Студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, мають кращу самооцінку здоров'я: відмінне самопочуття спостерігається у 65%, часті простудні захворювання – лише у 14%, хронічні хвороби – 5%. У студентів із низьким рівнем РА ці показники відповідно складають 16%, 42% та 20%. Таким чином, **регулярна рухова активність сприяє зміцненню фізичного здоров'я, підвищенню працездатності та життєвої енергійності молоді.**

Особливої уваги заслуговують **шкідливі звички та харчування студентів.** Опитування показало, що 25% студентів палять, 17% вживають алкоголь, а лише 22,4% дотримуються збалансованого харчування. Переважна більшість молоді не дотримується принципів ЗСЖ на практиці, хоча розуміє їх значення, що свідчить про потребу у комплексних заходах щодо формування здорового способу життя.

Таким чином, розділ 3 доводить, що **систематична фізична активність є ключовим чинником збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.** Для підвищення рівня активності необхідно:

1. Створювати сприятливі умови для занять фізичною культурою у навчальних закладах;
2. Підвищувати мотивацію студентів до регулярної фізичної активності;
3. Впроваджувати профілактичні заходи щодо шкідливих звичок та формування раціонального харчування;
4. Акцентувати увагу на усвідомленому виборі здорового способу життя як важливого чинника майбутньої працездатності та соціальної активності молоді.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що **збереження і зміцнення здоров'я студентів потребує комплексного підходу**, який включає фізичну активність, формування правильних звичок харчування, профілактику шкідливих звичок та розвиток мотиваційної культури для ведення здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило всебічно проаналізувати стан рухової активності студентської молоді та її вплив на фізичне й психічне здоров'я. На основі теоретичного аналізу літературних джерел, анкетування та соціологічного опитування було виявлено ключові тенденції щодо способу життя студентів, їхніх спортивних інтересів, харчових звичок, мотивації до фізичної активності та шкідливих звичок.

Результати дослідження показали, що сучасна молодь часто стикається з обмеженнями у доступі до організованих форм фізичної активності, високою розумовою навантаженістю та впливом соціально-економічних і технологічних чинників, що призводить до зниження рівня здоров'я та підвищення ризику розвитку хронічних захворювань.

У зв'язку з цим особливе значення набуває формування усвідомленого ставлення студентів до власного здоров'я та активного способу життя. Нижче подано узагальнені висновки, що узгоджують отримані дані та дозволяють окреслити основні проблеми, тенденції і напрями подальшого вдосконалення фізичного виховання та здоров'язбережувальної роботи серед студентської молоді.

1. Рівень фізичної активності студентської молоді є недостатнім. Лише близько третини студентів систематично займаються фізичною культурою та відвідують спортивні секції або групові заняття. Більшість молоді не має можливості реалізувати власні спортивні інтереси через організаційні, фінансові та часові обмеження.

2. Основні види та форми рухової активності серед студентів різняться за статтю та інтересами. Юнаки надають перевагу футболу, баскетболу, єдиноборствам, плаванню та туризму, тоді як дівчата обирають аеробіку, фітнес, волейбол, шейпінг та спортивне орієнтування. Групові заняття залишаються найбільш популярними (64 %), індивідуальні – 24 %, самостійні – лише 12 %.

3. Перешкоди до систематичної фізичної активності пов'язані як з організаційними, так і з особистісними чинниками. Найпоширенішими є нестача вільного часу (32 %), відсутність умов для занять (31 %) та небажання виконувати фізичні навантаження (28 %). Менш важливими є недостатнє усвідомлення користі фізичної активності та відсутність мотивації.

4. Рухова активність позитивно впливає на самооцінку здоров'я. Студенти, які регулярно займаються фізичною культурою, демонструють відмінне здоров'я (65 %), рідше хворіють простудними захворюваннями (14 %) та мають менше хронічних хвороб (5 %). У студентів із низьким рівнем фізичної активності показники значно гірші: відмінне здоров'я – 16 %, часті простудні захворювання – 42 %, хронічні хвороби – 20 %.

5. Шкідливі звички та незбалансоване харчування погіршують загальний стан здоров'я молоді. 25 % студентів палять, 17 % вживають алкоголь, лише 22,4 % дотримуються збалансованого харчування, а решта студентів обирають харчування випадкове або переважно шкідливе.

6. Мотиваційна структура студентів до фізичної активності є неоднорідною. Найбільш поширені мотиви – обов'язковий (32 %) та оздоровчий (21 %). Менш значущими є соціальний, спортивний, естетичний та розважальний мотиви. Це свідчить про потребу у формуванні усвідомленої мотивації до ведення активного способу життя.

7. Впровадження комплексних програм здорового способу життя є нагальною потребою. Необхідно створювати сприятливі умови для фізичної активності, підвищувати мотивацію студентів, формувати раціональні харчові звички та профілакувати шкідливі звички. Це сприятиме збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та якості життя студентської молоді.

8. Соціально-економічний та екологічний контекст впливає на стан здоров'я студентів. Гіподинамія, пов'язана зі збільшенням обсягу розумової праці, урбанізацією та поширенням технологій, негативно впливає на серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат та загальний рівень працездатності студентів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що **систематична рухова активність, здорове харчування та відсутність шкідливих звичок є ключовими чинниками формування та підтримання фізичного і психічного здоров'я студентської молоді**, що визначає необхідність розробки комплексних заходів та програм у навчальних закладах.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації щодо зміцнення здоров'я студентської молоді

З огляду на комплекс факторів, що негативно впливають на стан здоров'я студентів: зниження рухової активності, психоемоційне перевантаження, нераціональна організація навчальної діяльності, екологічні ризики та особистісно-поведінкові чинники – доцільним є впровадження системи міждисциплінарних заходів, спрямованих на оздоровлення та підвищення адаптаційних можливостей молоді.

1. Організація раціонального рухового режиму

1. Забезпечити мінімальний рекомендований рівень фізичної активності – не менше 150 хвилин аеробних навантажень на тиждень, відповідно до рекомендацій ВООЗ.

2. Розробити індивідуалізовані програми фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я, рівня підготовленості та інтересів студентів.

3. Поєднувати групові та індивідуальні форми занять, що дозволить підвищити мотивацію і забезпечити різноманітність активностей.

4. Впроваджувати активні перерви між тривалими розумовими навантаженнями: короткі рухові паузи, вправи для хребта та очей.

5. Розширити доступ до спортивної інфраструктури – тренажерних залів, майданчиків, бігових доріжок, секцій і клубів при закладах освіти.

2. Оптимізація навчального процесу

1. Раціонально планувати навчальне навантаження, чергуючи інтелектуальну діяльність із відпочинком.

2. Зменшити тривалі періоди статичної сидячої роботи, впроваджуючи зміну діяльності та ергономічну організацію робочого місця.

3. **Використовувати сучасні педагогічні технології**, які знижують інформаційне перевантаження (модульне навчання, змішане навчання, цифрові освітні платформи).

4. **Проводити профілактичні заняття зі збереження психічного здоров'я**, зокрема тренінги зі стрес-менеджменту, тайм-менеджменту, розвитку емоційної стійкості.

3. Підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності

1. **Запровадити освітні курси та семінари щодо здорового способу життя**, правильного харчування, профілактики стресу, збереження зору та опорно-рухового апарату.

2. **Впроваджувати програми формування культури здоров'я**, які включають популяризацію спорту, здорового харчування, відмови від шкідливих звичок.

3. **Розширити доступ до медико-профілактичної інформації** через лекції,

4. Профілактика психоемоційних перевантажень

1. **Створити психологічні служби та центри підтримки при ЗВО**, які надаватимуть консультації щодо подолання стресів, тривожності, адаптаційних труднощів.

2. **Заохочувати участь студентів у культурно-мистецьких та волонтерських проєктах**, що сприяють соціальній інтеграції та стабілізації емоційного стану.

3. **Проводити регулярні тренінги й майстер-класи з релаксаційних технік**: дихальних вправ, майндфулнес-практик, аутотренінгу.

5. Поліпшення режиму дня та умов побуту

1. **Рекомендувати студентам дотримуватися стабільного режиму сну** не менше 7–8 годин на добу.

2. **Формувати навички раціонального харчування з урахуванням потреб організму у період навчальних навантажень**.

3. **Заохочувати обмеження часу користування гаджетами**, особливо в нічний час, для профілактики порушень сну, зору та постави.

4. **Створювати сприятливі умови проживання у гуртожитках**, включаючи доступ до спортивних зон, освітлення, належної вентиляції.

6. Медико-біологічний супровід студентів

1. **Проводити регулярні медичні огляди**, спрямовані на раннє виявлення порушень серцево-судинної, ендокринної та опорно-рухової систем.

2. **Організувати кабінети профілактики та реабілітації**, де студенти з особливими потребами або хронічними захворюваннями отримуватимуть індивідуальні програми.

3. **Створити електронні системи моніторингу здоров'я**, які дозволять відстежувати рівень рухової активності, сон, харчування та інші параметри.

7. Формування здорового соціального середовища

1. **Популяризація “моди на здоров'я”** через спортивні фестивалі, марафони, флешмоби, студентські спортивні ліги.

2. **Створення спільнот здорового способу життя у ЗВО** (клуби бігу, туристичні клуби, фітнес-спільноти).

3. **Упровадження програм боротьби з шкідливими звичками** – антиникотинові проекти, лекторії про ризики алкоголю та енергетичних напоїв.

4. **Розвиток безпечного інформаційного середовища**, яке зменшуватиме негативний вплив медіаконтенту на психіку молоді.

Практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя студентської молоді

Зважаючи на багатофакторний характер здорового способу життя (ЗСЖ), ефективні заходи щодо його формування повинні мати комплексний, міждисциплінарний характер і охоплювати фізичну, психічну, соціальну та духовно-моральну сфери розвитку особистості. Нижче наведені практичні заходи спрямовані на підвищення рівня здоров'язбережувальної поведінки студентів і корекцію основних ризиків, визначених у дослідженні.

1. Формування достатнього рівня рухової активності

1. **Забезпечити дотримання рекомендацій ВООЗ** щодо мінімуму 150–300 хвилин помірної або 75–150 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень.
2. **Упроваджувати змішані форми занять** (групові, індивідуальні, самостійні), що сприятимуть розвитку мотивації та різноманітності рухової діяльності.
3. **Організовувати спортивні клуби, секції, студентські ліги**, які дозволять молоді реалізувати спортивні інтереси та підтримувати фізичну активність у соціальному середовищі.
4. **Включати рухові паузи в навчальний день**, вправи для профілактики порушень постави, зору та хронічної перевтоми.
5. **Поширювати цифрові інструменти для самоконтролю активності** (фітнес-додатки, трекери, онлайн-курси).

2. Раціоналізація харчування

1. **Організувати просвітницьку роботу щодо основ збалансованого харчування**, включаючи навчальні тренінги, семінари, тематичні зустрічі з дієтологами.
2. **Створити у студентських кампусах та гуртожитках умови для приготування здорової їжі**, забезпечивши доступ до кухонь, якісних продуктів, інформаційних стендів.
3. **Стимулювати культуру регулярного прийому їжі**, формуючи навички планування раціону та уникнення фаст-фуду, енергетиків, надмірної кількості кави.
4. **Запровадити на факультетах “дні здорового харчування”**, розробити рекомендації щодо харчування під час сесії або періодів інтенсивного навчання.

3. Оптимізація режиму праці та відпочинку

1. **Сприяти формуванню навичок тайм-менеджменту**, щоб студенти могли ефективно поєднувати навчання, відпочинок і фізичну активність.
2. **Підтримувати дотримання гігієни сну**: режим лягати і прокидатися в один і той самий час, уникнення гаджетів за 1–2 години до сну.

3. **Переглянути організацію навчального процесу**, мінімізувавши надмірні інформаційні та емоційні навантаження; впроваджувати гнучкі форми навчання.

4. **Рекомендувати “правило 50/10”** – після 50 хвилин інтелектуальної роботи виконувати 10-хвилинну активну паузу.

4. Профілактика та подолання психоемоційного напруження

1. **Створити у закладах освіти центри психологічної підтримки**, де студенти можуть отримати консультації щодо тривожності, стресу, міжособистісних конфліктів.

2. **Організовувати тренінги з розвитку емоційної саморегуляції**, майндфулнес-практики, дихальні вправи, арт-терапію.

3. **Популяризувати фізичну активність як засіб зниження стресу**, оскільки регулярні тренування покращують психоемоційний стан.

4. **Розвивати студентські спільноти та клуби за інтересами**, що сприяють формуванню позитивного соціального середовища.

5. Профілактика шкідливих звичок

1. **Запровадити системні антиникотинові та антиалкогольні програми**, інтерактивні лекції, інформаційні кампанії у соцмережах.

2. **Організовувати тренінги з розвитку відповідальності за вибір поведінки**, спрямовані на формування стійкої мотивації до відмови від шкідливих звичок.

3. **Розширити доступ до консультативної допомоги** для студентів, які мають ризики залежності або прояви адиктивної поведінки.

4. **Забезпечити контроль за дотриманням антиалкогольних і антитютюнових норм** у гуртожитках та на території закладів освіти.

6. Підтримка духовно-морального розвитку

1. **Розвивати гуманістичні цінності та культуру спілкування** через виховні заходи, волонтерські ініціативи, соціальні проєкти.

2. **Підтримувати студентські об'єднання**, що сприяють формуванню громадянської відповідальності, самоповаги, взаємопідтримки.

3. **Сприяти розвитку особистісної рефлексії та самопізнання**, що допомагає молоді усвідомлювати власні потреби, життєві цілі й відповідальність за здоров'я.

4. **Формувати позитивне ментальне середовище**, яке підтримує духовний розвиток, моральні орієнтири і внутрішню рівновагу.

7. Інтеграція здоров'язбережувальної тематики у систему вищої освіти

1. **Включити у навчальні плани елективні курси зі здорового способу життя**, харчування, фізичної активності, психологічного благополуччя.

2. **Забезпечити міжкафедральну співпрацю** (педагогіка, медицина, психологія, соціологія) для створення комплексних оздоровчих програм.

3. **Організовувати науково-практичні конференції, круглі столи, тижні здоров'я**, які сприяють підвищенню компетентності студентів у питаннях ЗСЖ.

4. **Створювати інформаційні ресурси** (боти, сайти, мобільні додатки) з порадами щодо ЗСЖ.

Практичні рекомендації щодо оптимізації способу життя студентської молоді на основі отриманих результатів

Результати аналізу способу життя студентів засвідчують низку проблемних аспектів: низький рівень рухової активності, нерегулярне та незбалансоване харчування, значне психоемоційне напруження, поширеність шкідливих звичок, недостатній рівень медичної грамотності та занижене усвідомлення ризиків щодо власного здоров'я. З огляду на це доцільно сформувані комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на покращення фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя студентів.

1. Рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності

1.1. Організаційні рекомендації для закладів освіти

– **Розширити мережу спортивних секцій** і забезпечити більш гнучкий графік їх роботи з урахуванням навчального навантаження.

– **Запровадити програму «Активна перерва»** – 5–7-хвилинні фізкультурні паузи під час тривалих лекцій, семінарів та роботи за ПК.

– **Ввести модулі самостійної рухової активності**, що дозволяють студентам накопичувати «активні години» через фітнес-трекери, мобільні додатки чи участь у спортивних заходах.

– **Модернізувати спортивну інфраструктуру**: тренажерні зали, майданчики, простори для відкритих тренувань, велопарковки.

1.2. Рекомендації для студентів

– **Поступово збільшувати фізичну активність до 150 хв/тиждень**, відповідно до норм ВООЗ.

– Включати у щоденний режим **10–20 хвилин ранкової гімнастики**, ходьбу пішки, велосипед, підйом сходами.

– Використовувати **мобільні додатки для контролю активності**, що сприяє саморегуляції та плануванню навантажень.

2. Рекомендації щодо оптимізації харчової поведінки студентів

2.1. Рекомендації для ЗВО

– **Організувати лекційно-практичні модулі з основ раціонального харчування та культури харчових звичок**.

– **У студентських їдальнях впровадити здорові меню**, збалансовані за БЖВ, з акцентом на доступні страви.

– **Розмістити інформаційні матеріали** (плакати, буклети, QR-коди з меню, рекомендації щодо здорових перекусів).

2.2. Рекомендації для студентів

– **Дотримуватися 3–4-разового режиму харчування**, уникати великих перерв між прийомами їжі.

– Включати в раціон **овочі, фрукти, цільнозернові продукти**, зменшувати частку жирного та смаженого.

– Обмежити вживання **енергетичних напоїв, фаст-фуду та солодких газованих напоїв**.

– Стежити за **масою тіла**, користуватися онлайн-калькуляторами ІМТ.

3. Рекомендації щодо психоемоційного здоров'я

3.1. Рекомендації для ЗВО

- Створити або розширити діяльність **психологічних центрів підтримки**, забезпечити доступність консультацій.
- Проводити **тренінги зі стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції, майндфулнес-практик**.
- Впровадити **антистресові програми**: дні психологічного здоров'я, антистресові простори, рекреаційні кімнати.

3.2. Рекомендації для студентів

- Використовувати техніки **глибокого дихання, медитації, релаксації**.
- Нормалізувати режим сну (не менше 7–8 годин/доба).
- Зменшити час у соцмережах, уникати інформаційного перевантаження.
- Підтримувати соціальні зв'язки, уникати ізоляції, брати участь у групових активностях.

4. Профілактика шкідливих звичок

4.1. Рекомендації для ЗВО

- Створення **антиникотинових і антиалкогольних програм**, залучення фахівців із громадського здоров'я.
- Проведення інформаційних кампаній про ризики залежності, соматичних і психічних захворювань.
- Організація альтернативних форм дозвілля – спортивні фестивалі, студентські клуби, волонтерські проекти.

4.2. Рекомендації для студентів

- Усвідомити зв'язок між вживанням алкоголю та зниженням фізичної й когнітивної працездатності.
- Поступове зменшення або повна відмова від куріння.
- Використання спеціальних програм смартфонів і психологічних технік для контролю залежності.

5. Підвищення рівня медичної грамотності та самоконтролю здоров'я

5.1. Рекомендації для ЗВО

Проведення курсів і семінарів з тем:

- «Основи медичної грамотності»
- «Профілактика серцево-судинних ризиків»
- «Як оцінити стан власного здоров'я».

Організація **щорічних профілактичних оглядів.**

Запровадження системи **індивідуальних консультацій** (лікар, психолог, фахівець із фізичного виховання).

5.2. Рекомендації для студентів

- Регулярно проходити медичні огляди.
- Вести **щоденник здоров'я**: контроль сну, харчування, активності, рівня стресу.
- Використовувати мобільні додатки для моніторингу фізичного стану та показників здоров'я.

6. Рекомендації щодо формування здорового способу життя в студентському середовищі

- Створити у ЗВО **клуби здорового способу життя**, де студенти можуть обмінюватися досвідом, організовувати заходи.
- Проводити **інформаційні кампанії** з пропаганди здоров'я: плакати, онлайн-матеріали, відеоролики.
- Організувати **Дні здоров'я**, спортивні марафони, змагання між факультетами.
- Стимулювати студентів через **залікові бали за участь у спортивних заходах** або факультативні модулі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Azzini A., Baroni I., Celino I. A Conversational Approach to Well-being Awareness Creation and Behavioural Intention. *arXiv pre-print*, 2025, Apr 30. P. 1–22.
2. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, Vol. 11(4), P. 227–268.
3. Griban G., et al. Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2018, 15(8): 1738.
4. Кубицький S., Voznyuk O. The formation of a healthy lifestyle in student youth as a complex task of Ukrainian education. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal*, 2022, № 4(111), P. 184–194.
5. Prochaska J. O., Velicer W. F. The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, 2022, Vol. 36(5), P. 1137–1148.
6. WHO Europe. Adolescent and youth health behaviour report 2023. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2023. 144 p.
7. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2023. Geneva : WHO, 2024. 122 p. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
8. World Health Organization. Physical Activity Fact Sheet. WHO, 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення: 03.11.2025)
9. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p.
10. Апанасенко Г. Л., Серeda Л. Г. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 2017. 248 с.
11. Богатирьова Т. В. Зміст соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя підлітків. *Соціально-педагогічні технології*, 2024, № 5, С. 12–21.

12. Бойченко Н. В. Рухова активність студентської молоді як педагогічна проблема. *Педагогіка формування творчої особистості*, 2020, № 70(3), С. 23–29.
13. Вдовиченко І. М. Рухова активність студентів як фактор зміцнення здоров'я. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2021, № 4(56), С. 23–29.
14. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 552 с.
15. Волковська Г. І., Маруненко І. М. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості. *Вісник Черкаського університету*, 2010, № 3(193), С. 93–97.
16. Гуменюк І. В. Психологічні особливості мотивації до занять фізичною культурою у студентів. *Психологія і особистість*, 2021, № 2(12), С. 63–70.
17. Дависька В. І., Гончарук В. П. Соціально-екологічні фактори детермінації здоров'я студентів. *Освіта і сучасність*, 2024, № 3, С. 35–42.
18. Державна служба статистики України. Демографічний щорічник України за 2023 р. Київ : Держстат, 2024. 312 с.
19. Дубогай О. Д., Дубогай О. М. Основи валеології : навчальний посібник. Київ : Слово, 2020. 312 с.
20. Ільїн Є. П. Психологія фізичного виховання. Санкт-Петербург : Пітер, 2016. 304 с.
21. Коваль І. Ю. Мотивація студентів до занять фізичною культурою в умовах цифровізації освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*, 2023, № 2(34), С. 9–17.
22. Левченко Г. І., Сітовський В. В. Стан здоров'я студентської молоді та напрями його покращення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2022, № 8, С. 47–54.
23. Лисицин Ю. П. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Київ : Освіта, 2021. 256 с.

24. Литвин О. М. Гендерні відмінності у мотивації до занять фізичною культурою серед студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*, 2022, № 1(33), С. 45–52.
25. Маланчук Г., Ярошик Ю., Соловей А. Оцінка стану емоційного здоров'я студентської молоді. *Суспільство. Інтеграція. Освіта*, 2020, Т. 6, С. 4867.
26. Мартинюк О. В. Фізична культура як чинник формування культури здоров'я студентів. *Молодіжний науковий вісник*, 2021, № 3(15), С. 84–92.
27. Міністерство охорони здоров'я України. Звіт про стан здоров'я населення України за 2023 рік. Київ : МОЗ України, 2024. 48 с.
28. Міністерство охорони здоров'я України. Звіт про стан фізичної активності населення України. Київ : МОЗ, 2024. 56 с.
29. МОЗ України. Поведінкові фактори ризику серед молоді. Аналітичний огляд 2023. Київ : МОЗ, 2024. 52 с.
30. Мохоньок З. А. Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2019, № 4(88), С. 299–307.
31. Москаленко Н. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Ліра-К, 2018. 520 с.
32. Національний інститут стратегічних досліджень. Молодь України 2023: тенденції соціального розвитку. Київ, 2023. 84 с.
33. Савчук О. М. Фізична активність як психогігієнічний чинник розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*, 2022, № 1(110), С. 45–52.
34. Спіранський Г. Н. Фізіологія праці студентів : монографія. Київ : Олімпійська література, 2019. 278 с.
35. Сущенко Л. П. Формування культури здоров'я особистості у процесі фізичного виховання. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 224 с.
36. УНІСЕФ Україна. Молодь і здоров'я: соціологічне дослідження 2023. Київ : ЮНІСЕФ, 2023. 72 с.
37. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Рівень фізичної активності молоді України: аналітичний звіт. Київ, 2022. 36 с.

38. Шевирьова Г. Г. Термін і зміст категорії «Здоровий спосіб життя». У: *Система надання освіти дітям з особливими потребами...* Лисичанськ, 2017. С. 171–172.

39. Володимир Ялович, Антон Ялович "Організація спортивно-масових заходів Волинським обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»" *"Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві"* 4(68)-2024.

<https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/issue/view/82>

40. Володимир Ялович. Аналіз результатів анкетування стосовно мотивації та перешкод до занять оздоровчою діяльністю. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. ІХ Міжнар. наук.- практ. конф. (12– 13 черв. 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. С. 184-185

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження ставлення студентської молоді до здорового способу життя

Шановний респондент!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети, яка спрямована на дослідження особистого стилю поведінки, ставлення до здорового способу життя та рівня обізнаності у сфері збереження здоров'я.

Анкета є анонімною, отримана інформація використовується виключно у наукових цілях.

1. Ваша стать:

- Ж
- М

2. Ваш вік:

_____ років

3. Ваш сімейний стан:

- Одружений(на)
- Неодружений(на)
- Інше: _____

4. Характер Вашої трудової діяльності:

- Сидяча робота
- Робота із середніми фізичними навантаженнями
- Робота з високими фізичними навантаженнями

5. Ваше матеріальне становище:

- Менше одного прожиткового мінімуму
- 1–2 прожиткові мінімуми
- 2–3 прожиткові мінімуми
- 4 і більше прожиткових мінімумів

Ставлення до здоров'я та самооцінка стану здоров'я

6. Як Ви розумієте поняття «здоров'я»?

(можна обрати один варіант)

- Відсутність хвороб
- Повноцінне життя
- Стабільність та впевненість у майбутньому
- Фізична і розумова працездатність
- Можливість мати здорових нащадків
- Високий моральний та духовний стан
- Довголіття
- Інше: _____

7. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- Мене нічого не турбує
- Відмінне здоров'я
- Швидка втомлюваність, метеочутливість, періодичне нездужання

Часті простудні захворювання

Інше: _____

8. Ваша вага:

Надмірна

Нормальна

Недостатня

Поведінкові фактори ризику

9. Чи палите Ви?

Ніколи не палив(ла)

Кинув(ла) палити

Палю менше, ніж раніше

Палю регулярно

10. Скільки часу Ви проводите за комп'ютером щодня?

До 1 години

2 години

3 години

4 і більше годин

Інше: _____

11. До якої медичної групи Ви належите?

Основна

Підготовча

Спеціальна

Звільнений(а) від занять

12. Чи вживаєте Ви алкоголь?

Не вживаю

Вживаю іноді у невеликих кількостях

Вживаю часто

13. Якщо Ви палите, що заважає Вам кинути?

(можна обрати кілька варіантів)

Це модно / соціально прийнятно

Не вважаю, що це шкодить

Допомогає зняти стрес

Палять друзі / колеги

Побоювання набрати зайву вагу

Інше: _____

Харчова поведінка

14. Як Ви зазвичай харчуєтесь?

Пропускаю сніданок, перекушую протягом дня

Намагаюся харчуватися у той самий час 2–3 рази на день

Частий режим перекусів протягом дня

Не їм після 18:00

Переважно харчуюся у закладах швидкого харчування

Їм повноцінно 3 рази на день

- Харчуюся нерегулярно (1–2 рази на день)
- Інше: _____

15. Які продукти переважають у Вашому раціоні?

- М'ясні, жирні, смажені, копчені страви
- Поєдную м'ясо/рибу зі свіжими овочами
- Продукти швидкого приготування, напівфабрикати
- Переважно рослинна їжа
- Хліб, крупи, макаронні вироби
- Харчуюсь виходячи з фінансових можливостей
- Інше: _____

Стресостійкість та психоемоційний стан

16. Чи схильні Ви до стресу?

- Переважно спокійні та врівноважені
- Часто дратують певні фактори, але намагаєтесь контролювати емоції
- Легко дратуєтесь, важко контролювати емоційний стан
- Часте пригнічення, відчуття постійних невдач

Рухова активність та фізична культура

17. Чи займаєтесь Ви фізичною культурою?

- Займаюсь регулярно
- Займав(ла)ся раніше систематично
- Займаюсь із перервами
- Не займаюсь

18. Які види фізичної активності Ви практикуєте?

- Ходьба
- Біг у спокійному темпі
- Плавання
- Танці
- Інше: _____

19. Як часто Ви займаєтесь оздоровчою фізичною культурою?

- Щодня
- 4–5 разів на тиждень
- 2–3 рази на тиждень
- 1 раз на тиждень
- Від випадку до випадку
- Не займаюсь

20. З якою метою Ви займаєтесь фізичною культурою?

(оберіть до 2 варіантів)

- Це модно та престижно
- Хочу мати хорошу фізичну форму
- Необхідно для роботи
- Для збереження здоров'я та працездатності
- Для нормалізації ваги
- За рекомендацією лікаря
- Для зниження стресу

Беру приклад із людей, яких поважаю

Інше: _____

21. Чому Ви не займаєтесь фізичними вправами?

(оберіть до 2 варіантів)

Не розумію необхідності

Не вважаю це актуальним

Лінь або низька мотивація

Брак часу

Не люблю фізичних навантажень

Відсутність умов або фінансових можливостей

Психологічний дискомфорт (сором тощо)

Інше: _____

22. Яким видом рухової активності Ви хотіли б займатися?

Ходьба

Біг

Плавання

Велосипед / велотренажер

Заняття у тренажерному залі

Спортивні ігри

Танці

Інше: _____

Поведінкові установки щодо здорового способу життя

23. Що Вам заважає дотримуватися здорового способу життя?

(можна обрати кілька варіантів)

Задовільний стан здоров'я, не бачу потреби щось змінювати

Недостатня сила волі

Брак часу, велика кількість справ

Фінансові обмеження

Відсутність умов

Недостатня поінформованість

Я вже дотримуюсь здорового способу життя

Інше: _____

24. Оцініть важливість компонентів здорового способу життя

(розташуйте за значущістю):

Рухова активність

Раціональне харчування

Дотримання гігієни

Відсутність шкідливих звичок

Загартовуючі процедури

Режим дня

Інше: _____

25. Складіть рейтинг життєвих цінностей (1 – найважливіше):

Матеріальне становище

Кар'єра

Любов

- Сімейне життя
- Фізичне і психічне здоров'я
- Дружба
- Визнання, повага
- Активне життя
- Розваги
- Творчість
- Самовдосконалення
- Благополуччя інших
- Інше: _____

26. На Вашу думку, заняття руховою активністю:

- Позитивно впливають на здоров'я
- Негативно впливають
- Не мають значного впливу

Щиро дякуємо за участь у дослідженні!