6. Stasiuk, R. M., Kurtosov, Ye. O., Kalashnyk, N. Ya., & Zhohlo, V. M. (2025). Model biomekhanichnoho kontroliu tekhniky udaru u boksi na osnovi system 3D-analizu rukhu [Model of biomechanical control of punching technique in boxing based on 3D motion analysis systems]. *Akademichni vizii – Academic Visions*, *49.* DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17703904 [in Ukrainian].

7. Ahmadi, H., Yousefizad, M., & Manavizadeh, N. (2024). Smartifying martial arts: lightweight triboelectric nanogenerator as a self-powered sensor for accurate judging and AI-driven performance analysis. *IEEE Sensors Journal*, *24*(19), 30176–30183. https://doi.org/10.1109/JSEN.2024.3443229

8. Gusciglio, B., & Morin, J. B. (2023). Assessing the key physical capabilities in striking combat sports: reliability and reproducibility of a new test. *International Journal of Strength and Conditioning*, *3*(1). https://doi.org/10.47206/ijsc.v3i1.207

9. Ishac, K., Bourahmoune, K., & Carmichael, M. (2023). An IoT sensing platform and serious game for remote martial arts training. *Sensors*, *23*(17), 7565. https://doi.org/10.3390/s23177565.

10. Ishac, K., & Eager, D. (2021). Evaluating martial arts punching kinematics using a vision and inertial sensing system. *Sensors*, *21*(6), 1948. https://doi.org/10.3390/s21061948.

11. Lenetsky, S., Uthoff, A., Coyne, J., & Cronin, J. (2022). A review of striking force in full-contact combat sport athletes: Methods of assessment. *Strength & Conditioning Journal*, *44*(1), 71–83. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000643

12. Li, G., & Liu, N. (2025). Research on the application of intelligent sensor data analysis in optimizing martial arts training movement techniques. *International Journal of High Speed Electronics and Systems*, *35,* 2540843. https://doi.org/10.1142/S0129156425408435

13. Menzel, T., & Potthast, W. (2021). Validation of a unique boxing monitoring system. *Sensors*, *21*(21), 6947. https://doi.org/10.3390/s21216947.

14. Tajibaev, S., Loosemore, M., Ismoilov, G., Yusupova, N., Abdukhamidov, R., … & Kakhkhorjonov, A. (2024). The design of a striking dummy and the theoretical foundations of martial arts strikes. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, *26*(3). https://doi.org/10.37190/ABB-02466-2024-04

15. Torigoe, Y., Nakamura, Y., Fujimoto, M., Arakawa, Y., & Yasumoto, K. (2020). Strike activity detection and recognition using inertial measurement unit towards kendo skill improvement support system. *Sensors & Materials*, *32*(2), 651–673. https://doi.org/10.18494/SAM.2020.2615.

Стаття надійшла до редакції / Received 19.04.2026
Прийнята до друку / Accepted 27.04.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).07

Гложик І.З.,
канд. біол. наук, доцент
Львівський державний університет
фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів.
https://orcid.org/0000-0002-5467-9229

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ, МОНІТОРИНГ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті проаналізовано ставлення студентів до занять фізичною культурою та спортом, розглянуто мотиваційні фактори рухової активності студентів, пріоритети студентської молоді щодо занять фізичною культурою і спортом, а також, проведено порівняльний аналіз характеру мотивації, пріоритетів та рівня фізичної активності студентів технічних спеціальностей національного університету «Львівська політехніка» з результатами досліджень, проведеними у 2021 році.

Результати проведених досліджень показали, що збільшилась кількість студентів, котрі проявляли високий інтерес до занять фізичною культурою і спортом, а кількість респондентів, котрі проявляли низький рівень інтересу була нижчою на 6,1% серед дівчат та 7,1 % серед юнаків. Впродовж навчання інтерес молоді до фізичної культури не змінюється, а 2,1% юнаків та 1,8% дівчат він зростає. Серед опитаних не виявлено тих, у кого інтерес до фізичної культури відсутній взагалі та тих, у кого сформувалось негативне ставлення до неї. Збільшилась кількість студентів, котрі ведуть здоровий спосіб життя, порівняно з результатами досліджень 2021 року. Основними мотиваційними факторами до занять фізичною культурою були покращення здоров'я, вдосконалення форми тіла, зниження зайвої ваги.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, інтерес, мотив, рухова активність.*

Glozhyk Iryna. Students' attitudes toward physical education and sports, monitoring the level of physical activity of student youth. *The article analyzes students' attitudes toward physical education and sports, examines the motivational factors of students' physical activity, and identifies the priorities of student youth regarding participation in physical education and sports. It also presents a comparative analysis of the nature of motivation, priorities, and level of physical activity among students of technical specialties at the National University "Lviv Polytechnic," compared with the results of studies conducted in 2021.*

The results of the conducted research showed that the number of students who demonstrated a high level of interest in physical education and sports has increased, while the number of respondents with a low level of interest decreased by 6.1% among female students and by 7.1% among male students.

Throughout their studies, young people's interest in physical education remained stable; however, it increased in 2.1% of male students and 1.8% of female students. Among the respondents, there were no individuals who showed a complete lack of interest in physical education or who had developed a negative attitude toward it.

Compared to the results of the 2021 study, the number of students leading a healthy lifestyle has increased. The main motivational factors for engaging in physical education were improving health, enhancing body shape, and reducing excess weight.

Keywords: *healthy lifestyle, interest, motive, physical activity.*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Завданням навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти є формування у студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту [1]. Важливою є увага до здорового способу життя студентів. Відомо, що більшість захворювань зумовлені такими чинниками як нераціональне харчування, паління, недостатня фізична активність. Ці явища поширені серед студентської молоді [3]. У літературних джерелах мало інформації про особливості мотивації, формування пріоритетів у студентів, які навчаються у ЗВО технічних спеціальностей [4]. Досліджуючи дану проблему, особливу увагу ми приділяли способу життя молоді, їх ставленню до фізичного виховання та спорту, залученню до занять фізичними вправами [2]. Важливим завданням фізичного виховання є сформувати фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури особистості [5; 6].

Мета – дослідити рівень фізичної активності студентів, їх ставлення до занять фізичною культурою і спортом, з'ясувати які фактори впливають на формування мотивації студентів, порівняти результати проведених досліджень з результатами досліджень, проведених у 2021 році.

Методи досліджень: педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення рівень фізичної активності студентів, їх ставлення до занять фізичною культурою і спортом, переваг у виборі того чи іншого виду спорту або фізкультурно-оздоровчої системи, ми провели анкетне опитування, в якому взяли участь 300 студентів (150 юнаків та 150 дівчат) 1-2 курсів технічних спеціальностей національного університету «Львівська політехніка». Отримані результати порівняли з результатами аналогічного опитування, проведеного у 2021 році.

Високий інтерес до занять фізичною культурою і спортом виявили 15% дівчат 21,5% відсоток юнаків. Цей показник є вищим порівняно з результатами досліджень попередніх років, коли високий рівень інтересу до фізичного виховання і спорту виявляли лише 10-13,5%. Як і у попередніх дослідженнях, найчисленніша група молоді 73,6-62,4% мала середній інтерес до фізичного виховання і спорту. Низький рівень інтересу виявили 11.4-16,1% студентів 1-2 курсів, що є нижчим, у порівнянні з результатами попередніх досліджень, значення яких становило 17,5-23,2 %.

Результати досліджень вказують на те, що впродовж навчання інтерес студентів до фізичної культури не змінюється, а у 2,1% юнаків та 1,8% дівчат він зріс впродовж навчання, що є позитивним фактором, оскільки дані попередніх досліджень показали тенденцію до зниження інтересу студентів до фізичної культури впродовж навчання. Також, позитивним є те, що серед опитаних не виявлено тих, у кого інтерес до фізичної культури відсутній взагалі та тих, у кого сформувалось негативне ставлення до неї. За результатами попередніх досліджень нами було виявлено, що високий рівень інтересу впродовж навчання знизився у 3,1% юнаків та 3,2% дівчат. А також, зростала кількість студентів, які проявляли негативне ставлення до фізичної культури і спорту (1.1% у юнаків та 2.1% у дівчат).

Результати анкетування показали, що студенти позитивно ставляться до обов'язкових занять з фізичного виховання, в той час як результати досліджень проведених у 2021 році вказують на те, що значна частина студентів відвідувала заняття з фізичного виховання без бажання (15,3% дівчат та 12,2% юнаків).

Рівень інтересу молоді до фізичної культури, на думку дослідників, обумовлений, здебільшого, станом фізичного виховання у школах. Результати проведених досліджень показали значне зростання кількості респондентів, котрі займалися у спортивних секціях (49,7%), порівняно з попередніми результатами, які становили 34,9%. Як показують дослідження, вибір видів рухової активності зараз не обмежується умовами та можливостями шкіл, рівнем розвитку їх спортивної бази. Найчастіше респонденти займалися боротьбою, плаванням, спортивними іграми, легкою атлетикою. Частка студентів, які хотіли б займатися у спортивних секціях під час навчання у закладах вищої освіти складала 78, 5%, що є вищим порівняно з результатами попередніх досліджень, які становили 65,4%.

Більшість юнаків, які займаються спортом, вказали, що захоплюються різними видами боротьби (19,7%), плаванням (15,4%), футболом (14,8%); баскетболом (14,9%); волейболом (13,8%); легкою атлетикою (13,4 %) та настільним тенісом (8,0%);

Найпопулярнішим видом фізкультурно-оздоровчих занять серед дівчат виявилась легка атлетика (21 % тих, хто займається); волейбол (14,2 % відповідно); плавання (12%), баскетбол (13,1%), бадмінтон – 7,2 %, туризм, гребля, різні види боротьби й атлетична гімнастика – по 7,1 % відповідно, теніс – 4,1%.

Вивчення характеру рухової активності студентів дало можливість визначити його цінність у формуванні стійких навичок здорового способу життя. На запитання про наявність шкідливих звичок (паління та вживання алкоголю) студенти відповіли таким чином: палять 24,6 % юнаків та 5,6 % дівчат. Зрідка вживають алкоголь 47,8 % юнаків та 38,8 % дівчат; 1–2 рази на тиждень – 16,6 % юнаків та 11,1 % дівчат, 3-7 разів – 5,5 % дівчат та 5,1 % юнаків. Результати досліджень показали, що серед факторів здорового способу життя, які студенти використовують у життєдіяльності є загартовування – 45% дівчат та 60% юнаків; раціонально харчуються 33,3 % дівчат та 26,8 %

юнаків; 56,6 % дівчат та 68,2% юнаків вважали, що приділяють достатньо уваги забезпеченню належного рівня рухової активності; дотримуються режиму дня 12,3 % юнаків та 13,5 % дівчат.

Такий результат є позитивним, оскільки за результатами попередніх досліджень кількість студентів, які використовують у життєдіяльності загартування становила 34% серед дівчат та 48% серед юнаків. Щодо раціонального харчування, позитивною була відповідь 30,2 % дівчат та 23,8 % юнаків; 46,6 % дівчат та 54,1% юнаків вважали, що приділяють достатньо уваги забезпеченню належного рівня рухової активності, а дотримувались режиму дня 10,3 % юнаків та 12,4 % дівчат.

Щодо мотивів до занять фізичною культурою, результати анкетування показали, що головним мотивом як серед дівчат, так і серед юнаків виявилося поліпшення стану здоров'я. Цей варіант відповіді обрали 47 % дівчат та 39,3% юнаків. Наступний, за кількістю відповідей мотив – удосконалення форми тіла. Цей варіант відповіді обрали 39,5 % жіночої статі, чоловічої – 39,3 %. Важливим мотивом для 12,4% дівчат та 10,1 % юнаків було зниження зайвої ваги тіла. Для незначного відсотка юнаків та дівчат мотиваційним фактором було і спілкування з друзями. Дана тенденція перегукується з результатами попередніх досліджень. Відмінність у тому, що перше місце належало мотиву – удосконалення форми тіла, а друге – зниженню зайвої ваги.

Результати анкетування щодо причин, які перешкоджають студентам займатися фізичними вправами показали, що переважній більшості студентів перешкоджає нестача часу (77,8 % дівчат та 63,8 % юнаків). На відсутність бажання займатися серед усіх студентів, які брали участь в опитуванні, вказали лише 5,8 % юнаків та 5,6 % дівчат; 4,4 % юнаків вказали на стан здоров'я, 5,6 % дівчат та 0,7 % юнаків – на низький стан організації фізкультурно-оздоровчих та спортивних груп. Результати попередніх досліджень вказують на те, що переважній більшості студентів перешкоджала нестача часу, а також поганий стан здоров'я та відсутність інтересу до занять фізичною культурою.

Серед факторів, які впливають на стан здоров'я, найголовнішим студенти вважають рухову активність (59,3 % дівчат та 57,5 % юнаків). Певна частина респондентів вважають головним фактором харчування (25,4 % дівчат та 28,9 % юнаків) та екологію (15,3 % дівчат, так і серед юнаків – 13,55%). Порівнюючи дані результати з результатами попередніх досліджень потрібно відзначити те, що у попередніх дослідженнях рухова активність як фактор, який має вплив на стан здоров'я, займала третє місце.

Відповіді студентів на прохання оцінити свою фізичну підготовленість за 4-рівневою шкалою (відмінно, добре, задовільно та погано) розподілилися таким чином: 25% юнаків та лише 20% дівчат вважають рівень своєї фізичної підготовленості відмінним; 39,8 % юнаків та 30,1 % дівчат – добрим; 44,9 % дівчат та 28,2 % юнаків – задовільним; і лише 5 % дівчат та 6,8 % юнаків відзначили, що мають поганий рівень фізичної підготовленості. За результатами попередніх досліджень, частка юнаків, які оцінювали свою фізичну підготовленість на відмінно становила 18,5%, частка дівчат – 9,5%, Кількість юнаків, які оцінювали рівень своєї фізичної підготовленості добре і задовільно становила 45,4% % та 31,6% відповідно, а серед дівчат 38,2 % і 46,5 %. Кількість юнаків та дівчат, які вважали свій рівень фізичної підготовленості незадовільним був нижчим, і становив 4,5% та 5,8% відповідно.

На питання про те, чи вважають вони фізичне виховання однією з основних дисциплін навчального плану, „так" відповіли 69,4 % дівчат та 78,2 % юнаків.

Висновки. Збільшилась кількість студентів, які проявляють високий інтерес до занять фізичною культурою та спортом. Кількість студентів, які проявляли низький рівень інтересу до занять, була на 6,1% нижча серед дівчат та на 7,1% нижча серед юнаків. Впродовж навчання інтерес, у більшості респондентів, до фізичної культури не змінюється, а у 2,1% юнаків та 1,8% дівчат він зріс, що є позитивним фактором, оскільки дані попередніх досліджень показали тенденцію до зниження інтересу студентів до фізичної культури впродовж навчання. Серед опитаних не виявлено тих, у кого інтерес до фізичної культури відсутній взагалі та тих, у кого сформувалось негативне ставлення до неї. Результати анкетування показали, що більшість студентів позитивно ставляться до обов'язкових занять з фізичного виховання. Вибір видів рухової активності зараз не обмежується умовами та можливостями шкіл, рівнем розвитку їх спортивної бази.

Аналізуючи результати проведених досліджень можна зробити висновок про те, що інтерес до фізичного виховання і спорту у студентської молоді зростає. Збільшується кількість молодих людей, котрі прагнуть зміцнити здоров'я, підвищити фізичну підготовленість, мати гарну будову тіла. Більше представників студентської молоді дотримуються здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Результати проведеного анкетування можна використовувати для визначення напрямків оптимізації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Отримані дані да-ють змогу розробляти програми фізкультурно-оздоровчих занять для студентів з урахуванням їх мотивів та потреб, надавати необхідні знання з організації самостійних занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, впроваджувати в навчальний процес з фізичного виховання заняття з використанням сучасних засобів фізичного виховання, диференціювати фізичні навантаження в залежності від рівня фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Величко, О.М. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. 2020. [Електронний ресурс] режим доступу: card-file.onaft.edu.ua

2. Крилов, А. Г., Мартинов, Ю. О. Особливості рекреаційних занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти, Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 1(129), С. 21 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).10

3. Нестеренко, Н., Чухловіна, В., & Кондратенко, В. В. Фізична культура і спорт у здоровому способі життя: значення та шляхи актуалізації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15,(9(169), 105-111. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).22

4. Попова О.Б., Соколова Н.Д. Особливості та базові принципи соціологічного дослідження фізичної культури та спорту / О.Б. Попова, Н.Д. Соколова // Практична філософія. – 2019. – Вип. 1. – С. 192 – 196

5. Ткаченко В. П. Сучасні проблеми розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді / В. П. Ткаченко, Я. Ю. Півень // Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій : збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 14 квітня 2023 року. – Київ : КНУТД, 2023. – С. 128-129. https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/23793.

6. Холковська І.Л., Московчук О.С. Особливості соціокультурного освітнього простору як чинника формування соціальної компетентності студентів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2018. Випуск 52. С. 430–434. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2022-99-5

Reference

1.Velychko, O.M.(2020) Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, zdorovia i profesiinoi pidhotovky studentskoi molodi. 2020. [Elektronnyi resurs] rezhym dostupu: card-file.onaft.edu.ua

2. Krylov, A. H., Martynov, Yu. O.(2021) Osoblyvosti rekreatsiinykh zaniat atletyzmom zi studentamy zakladiv vyshchoi osvity.[Peculiarities of recreational athleticism classes with students of higher education institutions] Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 1(129), S. 21 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).10

3.Nesterenko, N., Chukhlovina, V., & Kondratenko, V. V.(2022) Fizychna kultura i sport u zdorovomu sposobi zhyttia: znachennia ta shliakhy aktualizatsii.[Physical culture and sport in a healthy lifestyle: Significance and ways of actualization.] Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15,(9(169), 105-111. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).22

4.Popova, O.B., Sokolova, N.D.(2019). Osoblyvosti ta bazovi pryntsypy sotsiolohichnoho doslidzhennia fizychnoi kultury ta sportu [Features and basic principles of sociological research of physical culture and sports]. Praktychna filosofiia.Vyp. 1. S. 192 – 196

5.Tkachenko, V. P.(2023) Suchasni problemy rozvytku fizychnoho vykhovannia, zdorovia i profesiinoi pidhotovky studentskoi molodi. [Modern problems of the development of physical education, health, and professional training of student youth]. Intehratsiia nauky i osvity: rozvytok kulturnykh i kreatyvnykh industrii : zbirnyk materialiv II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Kyiv, 14 kvitnia 2023 roku. Kyiv : KNUTD, 2023. S. 128-129. https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/23793.

6. Kholkovska, I. L., Moskovchuk, O. S. (2018) Osoblyvosti sotsiokulturnoho osvitnoho prostoru yak chynnyka formuvannia sotsialnoi kompetentnosti studentiv.[Features of the sociocultural educational space as a factor in the formation of students' social competence.]. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy. 2018. Vypusk 52. S. 430–434. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2022-99-5

Стаття надійшла до редакції / Received 01.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 20.05.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).08

Дарабан І.П.
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0009-0003-2309-2913

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ КООРДИНАЦІЙНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ І СТАНОМ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

У статті представлений аналіз кореляційних взаємозв'язків між показниками координаційно-силових здібностей і станом нерової учнів старших класів, який показав високу ступінь їх взаємозалежності. Встановлено, що юнаки мають переважно більш сильну нервову систему, а дівчата – вищу рухливість нервових процесів. При цьому, прояв сили у динамічних вправах у хлопців більше зумовлена рухливістю, а у дівчат – силою. Статичні вправи корелюють більше з силою, аніж з рухливістю. Однак вправи на вибухову силу нервової системи, тобто такі, що потребують миттєвого м'язового зусилля - навпаки, у хлопців мають дещо вищі зв'язки з силою, а у дівчат – з рухливістю нервової системи. Показано, що результати досліджень на основі аналізу науково методичної літератури дають підстави стверджувати, що проблема підвищення ефективності освітнього процесу учнів старших класів на уроках фізичної культури повинна вирішуватися на основі дотримання принципу індивідуалізації Під час реалізації даного принципу потрібно враховувати різні рівні фізичної підготовленості школярів 11 класу, а під час занять фізичними вправами обов'язково враховувати індивідуально-типологічні характеристики організму.

Ключові слова: *стан нервової системи, учні старшої школи, процес фізичного виховання, координаційні здібності, вправи силової спрямованості, єдиноборства*

Daraban I.P. The relationship between indicators of coordination and strength abilities and the state of the nervous system of high school students. *The article presents an analysis of correlations between indicators of coordination and strength abilities and the state of nervousness of senior school students, which showed a high degree of their interdependence. It was established that boys have a predominantly stronger nervous system, and girls have higher mobility of*