DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).18

Перегінець М. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
https://orcid.org/0000-0002-1032-6165
Семененко В. П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
https://orcid.org/0000-0002-5931-7729
Дєдух М. О.
доктор філософії, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
https://orcid.org/0000-0002-1950-3412
Яременко О. М.
викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
https://orcid.org/0000-0003-2193-3742
Шевельов І. П.
старший викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спортуУкраїни
https://orcid.org/0009-0001-0010-2336

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Мета - проаналізувати особливості формування мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дозвілля. Методи. Дослідження проводилося на базі Київського фахового коледжу зв'язку. У констатувальному етапі взяли участь 80 студентів, серед яких 40 хлопців і 40 дівчат. Результати. Результати анкетування показали, що найпопулярнішими видами активності є тренажерний зал у хлопців і фітнес у дівчат. Провідними мотивами виступають підтримання фізичної форми та зміцнення здоров'я, а найбільший вплив на мотивацію мають соціальні мережі й оточення. Більшість студентів оцінюють свій рівень фізичної підготовленості як середній, що свідчить про необхідність підвищення зацікавленості молоді до регулярних занять фізичною активністю. Висновки. Переважна більшість опитаних оцінює власну фізичну підготовленість як середню, проте частина студентів не повністю задоволена рівнем організації фізичного виховання у закладі освіти. Це вказує на доцільність удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання, посилення мотивації студентської молоді до регулярної рухової активності та впровадження рекомендацій, що враховують інтереси, потреби й особливості сучасного студентського середовища.

***Ключові слова**: рухова активність, мотивація, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, дозвілля, студенти.*

***Mykhailo Pereginets, Vyacheslav Semenenko, Maryna Diedukh, Oleg Yaremenko, Ivan Sehevelyov. Motivation of young students for physical activity in the modern educational environment. The goal** is to analyze the features of the formation of students' motivation for health and recreational activities in leisure conditions. Methods. The study was conducted on the basis of the Kyiv Professional College of Communications. 80 students, including 40 boys and 40 girls, participated in the ascertaining stage. The following research methods were used: theoretical methods - analysis and generalization of literary sources (study of works of scientists and practitioners on the topic of the research; sociological methods - questionnaires in Google Form format; pedagogical research methods (observation, experiment); mathematical and statistical methods - calculations were performed using Excel 2010. Results. The results of the survey showed that most students engage in physical activity 2–3 times a week, and the main obstacle to classes is the lack of time due to combining study with work. The most popular types of activity are the gym for boys and fitness for girls. The leading motives are maintaining physical fitness and improving health, and the greatest influence on motivation is social networks and the environment. Most students assess their level of physical fitness as average, which indicates the need to increase young people's interest in regular physical activity. Conclusions. The results of the survey showed that the main factors that motivate students to engage in physical activity are the desire to maintain proper physical fitness and improve their health. Social networks, recommendations from friends and the closest social environment also have a significant impact on the motivational sphere of young people, while the desire for sports achievements and participation in competitions plays a secondary role. The vast majority of respondents assess their own physical fitness as average, but some students are not fully satisfied with the*

level of organization of physical education in the educational institution. This indicates the feasibility of improving the educational process in physical education, increasing the motivation of students for regular physical activity and implementing recommendations that take into account the interests, needs and characteristics of the modern student environment.

Keywords: *physical activity, motivation, health and recreational physical activity, leisure, students.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації вищої освіти проблема формування мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дозвілля набуває особливої наукової та практичної значущості. Інтенсифікація освітнього процесу, зростання психоемоційного навантаження, поширення дистанційного й змішаного навчання, поєднання здобуття освіти з трудовою діяльністю, а також домінування малорухливих форм дозвілля призводять до зниження рівня рухової активності студентської молоді. Як наслідок, погіршуються показники фізичного стану, працездатності, психоемоційного благополуччя та загальної культури здоров'я здобувачів вищої освіти. У зв'язку з цим актуалізується потреба в пошуку ефективних педагогічних підходів, спрямованих на залучення студентів до систематичної оздоровчо-рекреаційної діяльності у вільний від навчання час [1; 3; 5].

Аналіз літературних джерел. Оздоровчо-рекреаційна діяльність у закладах вищої освіти розглядається як важливий засіб збереження і зміцнення здоров'я, відновлення функціональних резервів організму, профілактики перевтоми, раціональної організації дозвілля та формування здорового способу життя. Її зміст охоплює різноманітні форми рухової активності: фітнес-програми, спортивні та рухливі ігри, туристичну діяльність, активний відпочинок, спортивно-масові заходи, оздоровчі системи та інші види рекреації. Водночас ефективність такої діяльності значною мірою залежить не лише від матеріально-технічних умов чи організаційного забезпечення, а й від рівня внутрішньої мотивації студентів, їхніх інтересів, ціннісних орієнтацій, потреб у самореалізації, спілкуванні, відпочинку та фізичному самовдосконаленні [4; 8; 10].

Особливого значення набуває організація дозвіллєвої діяльності студентів, оскільки саме вільний час створює можливості для добровільного вибору форм рухової активності, розвитку рекреаційної культури, соціальної взаємодії та формування стійкої потреби в активному способі життя. Проте на практиці спостерігається низка суперечностей між об'єктивною потребою студентської молоді у збереженні здоров'я та недостатньою сформованістю мотивації до регулярної оздоровчо-рекреаційної діяльності; між наявністю різноманітних форм фізичної рекреації та переважанням пасивних видів дозвілля; між потенціалом закладів вищої освіти й недостатнім використанням індивідуалізованих, мотиваційно орієнтованих рекреаційних програм [9; 11; 13].

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей формування мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дозвілля.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: Проаналізувати дані спеціальної літератури з питань мотивації та оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів в умовах дозвілля та дослідити мотиви та інтереси студентів.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз та узагальнення літературних джерел (вивчення праць науковців і практиків стосовно тематики дослідження; соціологічні методи – анкетування у форматі Google Form; математико-статистичні методи – розрахунки проводили за допомогою Excel 2010 та Statistica 10.0.

Дослідження проводилося на базі Київського фахового коледжу зв'язку зі студентами спеціальностей «Комп'ютерна інженерія», «Телекомунікації та радіотехніка». У констатувальному експерименті взяли участь 80 студентів, зокрема 40 дівчат і 40 хлопців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання, як невід'ємна складова процесу професійного становлення майбутніх фахівців, виконує важливу функцію у зміцненні здоров'я, розвитку фізичної витривалості, формуванні професійно значущих якостей та підвищенні загальної якості життя студентів.

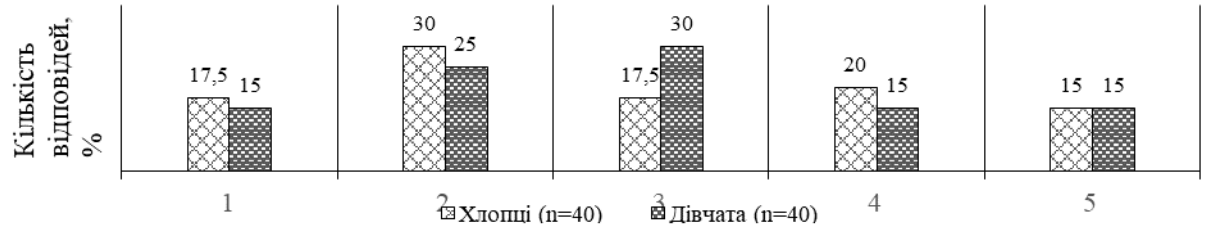
На переконання авторів [1; 5; 8; 13; 15], ключовим завданням у процесі ефективного залучення студентів до занять фізичною культурою та спортом є вивчення їх мотиваційних чинників. Розуміння початкового рівня мотиваційних установок дає змогу науковцям достатньо точно передбачити подальшу поведінку студентів у сфері збереження власного здоров'я. Попри наявність значної кількості досліджень, присвячених вивченню мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти, це питання все ще не можна вважати повністю вирішеним. У межах нашого дослідження мотивації студентів до занять фізичною активністю було здійснено анкетування.

В межах дослідження мотивації студентів до занять фізичною активністю було проведено анкетування, під час якого респондентам поставлено запитання: «Як часто Ви займаєтеся фізичними вправами або спортивною діяльністю в позанавчальний час?» Отримані відповіді були наступними: більшість досліджуваних (n=12) хлопців, що становило 30 % та (n=10) дівчат що становило 25 % займаєтеся фізичними вправами або спортивною діяльністю у позанавчальний час два – три рази на тиждень, дещо менша кількість студентів (n=7) хлопців 17,5% та (n=12) дівчат 30 % займаються один раз на тиждень, студентів які займались не регулярно було (n=8) хлопців 20% та (n=6) дівчат 15%, кількість студентів які займались щоденно було (n=7) хлопців 17,5% та (n=6) дівчат 15%, по (n=6) хлопців та дівчат взагалі не займаюся фізичними вправами або спортивною діяльністю у позанавчальний час. Результати даних відповідей представлені на рисунку 1.

Варто зазначити, що саме систематичні, безперевні і послідовні заняття фізичними вправами ведуть до термінового і відставленого тренувального ефекту. Для оптимального функціонування організму достатньо 2-3 занять на тиждень.

Рисунок 1

Відповіді на запитання «Як часто Ви займаєтеся фізичними вправами або спортивною діяльністю у позанавчальний час?»



Примітка: 1– щодня; 2 – два – три рази на тиждень; 3 – один раз на тиждень; 4 – заняття не регулярні; 5 – взагалі не займаюся.

З попереднього запитання ми встановили що (n=6) хлопців та дівчат взагалі не займаюся фізичними вправами або спортивною діяльністю у позанавчальний час. Отже, виникало логічне запитання щодо того, які саме чинники заважають студентам займатися фізичними вправами або спортивною діяльністю в позанавчальний час. Найбільший відсоток набрала відповідь «поєдную навчання з роботою недостатньо часу для занять» (n=3) хлопців 50% та (n=2) дівчат 33,3%, ще (n=2) дівчат 33,3% зазначають що небуть доцільності в заняттях. Результати даних відповідей представлені на рисунку 2.

Рисунок 2

Відповіді на запитання «Чому Ви не займаєтесь фізичними вправами або спортивною діяльністю у позанавчальний час?»

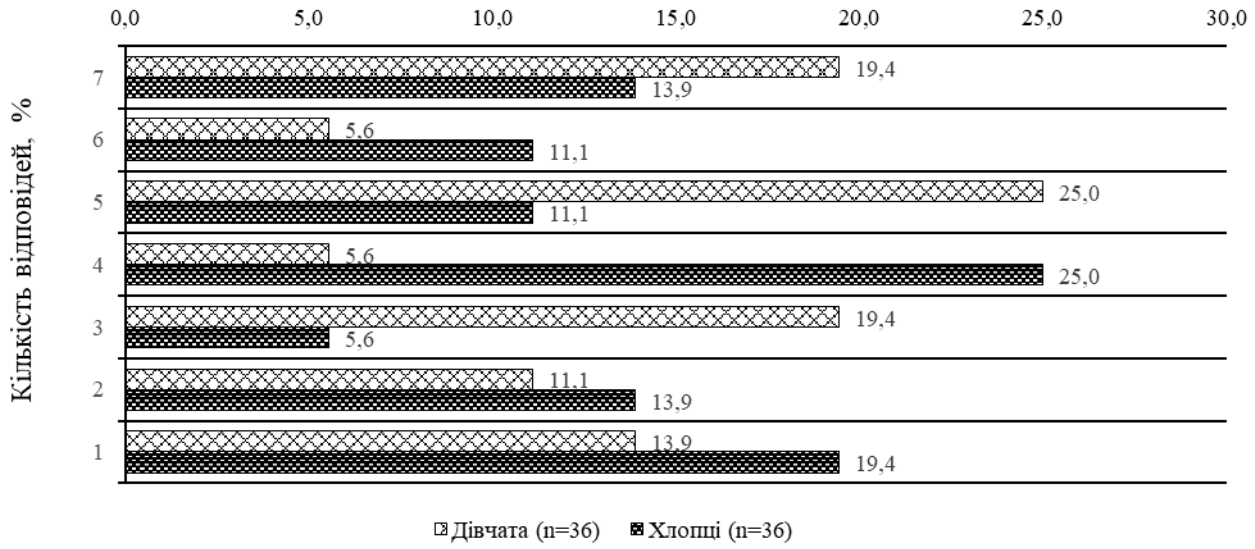


Примітка: 1 – відсутність оточення з яким можна займатись; 2 – медичні протипоказання; 3 – поєдную навчання з роботою недостатньо часу для занять; 4 – набачу доцільності в заняттях; 5 – планую розпочати займатись.

Наступне питання стосувалося видів фізичної активності, якими студенти полюбляють займатися у вільний час. Так, більшість хлопців (n=10; 50%) надають перевагу заняттям у тренажерних залах, а більшість дівчат (n=10; 50%) - фітнесу. По 8 дівчат (20%) віддають перевагу стрейчингу та їзді на велосипеді. Спортивним іграм віддають перевагу 7 хлопців (17,5%), а 6 хлопців (15%) полюбляють кататися на велосипеді. Результати даних відповідей представлені на рисунку 3.

Рисунок 3

Відповіді на запитання «Якими видами фізичної активності Вам подобаються займатись у вільний час?»



Примітка: 1 – спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол тощо); 2 – біг; 3 – стретчинг; 4 – тренажерний зал; 5 – фітнес; 6 – плавання; 7 – їзда на велосипеді.

Запитавши студентів «Що є головним мотивом Ваших занять фізичною активністю?» ми отримали наступні відповіді: прагнення покращити здоров'я хлопців (n=8; 20%) та (n=9; 22,5%) дівчат; бажання підтримати фізичну форму стало лідером серед мотивів хлопців (n=14; 35%) та (n=15; 37,5%) дівчат; як засіб зниження стресу та підвищення настрою фізичну активність використовують (n=7; 17,5%) хлопців та (n=4; 10%) дівчат; фізичну активність як засіб спілкування та командної взаємодії звикли використовувати (n=6; 15%) хлопців та (n=10; 25%) дівчат; і найменша кількість студентів займаються фізичною активністю з метою участі у змаганнях та самореалізація (n=5; 12,5%) хлопців та (n=2; 5%) дівчат.

Спираючись на відповіді респондентів, було встановлено, які чинники найбільше впливають на мотивацію студентів до занять фізичною активністю. Перше місце, на думку наших опитаних, посідають соціальні мережі — (n=14; 35%) хлопців та (n=18; 45%) дівчат. Дещо менше респонденти прислухаються до порад друзів і свого оточення — (n=10; 25%) хлопців та (n=12; 30%) дівчат. Постать викладача або тренера як мотиватора до занять фізичною активністю впливає на (n=7; 17,5%) хлопців та (n=6; 15%) дівчат. Водночас (n=9; 22,5%) хлопців та (n=4; 10%) дівчат зазначили, що орієнтуються на власні переконання як засіб мотивації.

Запитавши студентів «чи задовольняє Вас рівень організації фізичного виховання у Вашому навчальному закладі?» Дізнались, що ствердну відповідь дали хлопців (n=20; 50%) та (n=15; 37,5%) дівчат, частково влаштовує організації фізичного виховання (n=10; 25%) хлопців та (n=15; 37,5%) дівчат, студентів яких не влаштовував рівень організації фізичного виховання було по (n=10; 25%) хлопців та (n=10; 25%)

У процесі дослідження студентам було запропоновано здійснити самооцінку власного рівня фізичної підготовленості. Так, (n=7; 17,5%) хлопців та (n=4; 10%) дівчат вказали що мають високий рівень фізичної підготовленості, На думку (n=26; 65%) хлопців та (n=24; 60%) дівчат їх рівень фізичної підготовки є середнім. А (n=7; 17,5%) хлопців та (n=12; 30%) дівчат характеризують свою фізичну підготовленість як низьку.

Отже, результати анкетування засвідчили, що студенти намагаються займатись самостійною фізичною активністю, основною рушійною силою виступає внутрішня мотивація, пов'язана з прагнення покращити здоров'я та бажання покращувати фізичну підготовку. Також анкетування дало можливість виокремити ряд на фактори які обмежують можливості до рухової активності. Урахування цих особливостей є важливою передумовою для підготовки методичних рекомендацій з формування мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дозвілля.

Висновки. Результати анкетування свідчать, що провідними мотивами студентів до занять фізичною активністю є підтримання фізичної форми та зміцнення здоров'я. Водночас важливу роль у формуванні мотивації відіграють соціальні мережі, поради друзів і найближчого оточення, тоді як участь у змаганнях і спортивна самореалізація є менш значущими мотиваторами. Більшість студентів оцінюють власний рівень фізичної підготовленості як середній, однак частина респондентів висловлює незадоволення або лише часткову задоволеність організацією фізичного виховання у закладі освіти. Отримані дані свідчать про необхідність удосконалення системи фізичного виховання, підвищення мотивації студентської молоді до рухової активності та розроблення методичних рекомендацій з урахуванням їхніх потреб, інтересів і сучасних умов навчання.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у формуванні практичних рекомендацій щодо вдосконалення мотивації студентської молоді до фізичної активності в умовах сучасного освітнього середовища.

Література

1. Андрєєва О. В., Дудко М. В., Мартин П. М., Єракова Л. А., Соботюк С. А., Князєв-Шевчук А. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 11(184). С. 13–18. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02

2. Андрєєва О., Степанюк В., Усенко Д., Лазакович Ю., Садовський О., Івчатова Т. Особливості рухової активності здобувачів вищої освіти — відвідувачів спортивно-оздоровчого комплексу в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2025. Вип. 4(190). С. 9–13. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01

3. Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М., Мащенко О. М., Садовська І. Ю., Борисенко Н. В., Кравченко А. В. Вплив дистанційних занять із фізичного виховання на функціональні можливості та здоров'я студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2025. Вип. 10(197). С. 31–37. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).04

4. Городинський С. І. Значення рухової активності в навчальному процесі студентської молоді. *Science and education: problems, prospects and innovations*. 2020. С. 240.

5. Гордієнко, О. І., Мовчан, В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №10. С.162–169. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.21

6. Гулько Т. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 27–36. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325431

7. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 1(145). С. 47–50.

8. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2023. № 3. С. 25–33.

9. Марченко О., Ростов О., Шуїнг Л. Сучасні організаційно-методичні підходи до формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2025. № 2. С. 93–99. DOI: https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.13

10. Оленєв Д. Дослідження здоров'язбережувальних компетенцій у системі фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2020. Вип. 2(122). С. 130–134. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).26

11. Палічук Ю., Мойсюк В., Курнишев Ю. Роль фізичного виховання при адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2024. № 3. С. 69–73. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.11

12. Палічук Ю., Ребрина А., Алексєєв О. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2024. Т. 2, № 1. С. 153–157. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.63

13. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. № 2(340), ч. 2. С. 83–91. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-83-91

14. Футорний С., Шкребтій Ю. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2016. № 2. С. 54–57.

15. Huang K., Beckman E. M., Ng N., Dingle G. A., Han R., James K., Winkler E., Stylianou M., Gomersall S. R. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*. 2024. Vol. 39, Issue 3. Article daae054. DOI: https://doi.org/10.1093/heapro/daae054

Reference

1. Andreeva, O. V., Dudko, M. V., Martyn, P. M., Yerakova, L. A., Sobotyuk, S. A., Knyazev-Shevchuk, A. A. (2024). Riven' rukhovoyi aktyvnosti, samootsinky fizychnoyi pidhotovlenosti ta fizychnoyi pratsezdatnosti uchnivs'koyi molodi u suchasnomu vymiri [The level of physical activity, self-assessment of physical fitness and physical performance of schoolchildren in the modern dimension]. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15.* 11(184), 13–18. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02 [in Ukrainian].

2. Andreeva, O., Stepaniuk, V., Usenko, D., Lazakovich, Yu., Sadovsky, O., Ivchatova T. (2025). Osoblyvosti rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity — vidviduvachiv sportyvno-ozdorovchoho kompleksu v umovakh voyennoho stanu [Peculiarities of motor activity of higher education students - visitors to the sports and recreation complex under martial law]. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15.* 4(190), 9–13. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01 [in Ukrainian].

3. Bezkorovaynyi, D. O., Zvyagintseva, I. M., Mashchenko, O. M., Sadovska, I. Yu., Borisenko, N. V., Kravchenko, A. V. (2025). Vplyv dystantsiynykh zanyat' iz fizychnoho vykhovannya na funktsional'ni mozhlyvosti ta zdorov"ya studentiv [The impact of distance learning in physical education on the functional capabilities and health of students]. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15.* 10(197), 31–37. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).04 [in Ukrainian].

4. Horodynskyi, S. I. (2020). Znachennya rukhovoyi aktyvnosti v navchal'nomu protsesi student·s'koyi molodi [The importance of physical activity in the educational process of student youth]. *Science and education: problems, prospects and innovations.* 240. [in Ukrainian].

5. Gordiyenko, O. I., Movchan, V. P. (2022). Shlyakhy udoskonalennya rukhovoyi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya. [Ways to improve the motor activity of students in the conditions of distance learning]. *Rehabilitation and Recreation.* 10, 162–169. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.21 [in Ukrainian].

6. Gulko, T. (2025). [Pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti studentiv zasobamy trenuval'noyi y ozdorovcho-rekreatsiynoyi diyal'nosti]. Increasing the motor activity of students by means of training and health and recreational activities.

Current problems of physical education of different segments of the population, 27–36. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325431 [in Ukrainian].

7. Zenina, I. V., Gavrylova, N. M., Kuzmenko, N. V. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm studentiv [The influence of physical exercises on the body of students]. *Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports),* 1(145), 47–50. [in Ukrainian].

8. Marchenko, O. Yu., Moskalenko, O. V. (2023). [Motyvatsiyni priorytety do zanyat' sportom studentiv koledzhiv riznoho profesiynoho spryamuvannya]. Motivational priorities for sports activities of college students of various professional directions. *Sports Bulletin of the Dnieper Region,* 3, 25–33. [in Ukrainian].

9. Marchenko, O., Rostov, O., Shuing L. (2025). [Suchasni orhanizatsiyno-metodychni pidkhody do formuvannya ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti student·s'koyi ta uchnivs'koyi molodi v umovakh voyennoho stanu]. Modern organizational and methodological approaches to the formation of health and recreational physical activity of students and schoolchildren in conditions of martial law. *Sports medicine, physical therapy and occupational therapy.* 2, 93–99. DOI: https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.13 [in Ukrainian].

10. Oleniev, D. (2020). Doslidzhennya zdorov"yazberezhuval'nykh kompetentsiy u systemi fizychnoho vykhovannya studentiv [Research on health-preserving competencies in the system of physical education of students]. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15.* Issue 2(122), 130–134. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).26 [in Ukrainian].

11. Palychuk, Yu., Moysyuk, V., Kurnyshev, Yu. (2024). [Rol' fizychnoho vykhovannya pry adaptatsiyi studentiv-pershokursnykiv do umov navchannya u ZVO]. The role of physical education in the adaptation of first-year students to the conditions of study in higher education institutions. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 3, 69–73. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.11 [in Ukrainian].

12. Palychuk, Yu., Rebryna, A., Alekseev, O. (2024). Rol' fizychnoho vykhovannya u formuvanni kul'tury zdorov"ya studentiv [The role of physical education in the formation of a health culture of students]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2(1), 153–157. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.63 [in Ukrainian].

13. Tatarchenko, L. I., Prysyazhna, M. K., Lashko, E. L. (2021). [Formuvannya motyvatsiyi studentiv do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu ta sportom]. Formation of students' motivation to engage in physical education and sports. *Bulletin of the Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences.* 2(340), 2, 83–91. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-83-91 [in Ukrainian].

14. Futorny, S., Shkrebtiy, Yu. (2016). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya molodoho pokolinnya u protsesi fizychnoho vykhovannya [Formation of a healthy lifestyle of the young generation in the process of physical education]. Theory and methods of physical education and sports. 2, 54–57. [in Ukrainian].

15. Huang K., Beckman E. M., Ng N., Dingle G. A., Han R., James K., Winkler E., Stylianou M., Gomersall S. R. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. Health Promotion International. 2024. Vol. 39, Issue 3. Article daae054. DOI: https://doi.org/10.1093/heapro/daae054 [United Kingdom].

Стаття надійшла до редакції / Received 10.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).19

Петренко О.С.
аспірант 2 курсу
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0009-0001-2197-3421
Пашков І.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-7569-2115

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ДЖИУ-ДЖИТСУ ЗА ФАЙТИНГ СИСТЕМОЮ

Мета дослідження – визначити показники змагальної діяльності спортсменів у джиу-джитсу за Файтинг системою. Результати. На основі аналізу відео матеріалу, науково-методичної літератури та джерел Інтернету виявлено, що основними техніко-тактичними діями спортсменів у джиу-джитсу під час змагальних поєдинків є: удари руками та ногами, виконання кидків, боротьба в партері (утримання, больові та задушливі прийоми). На основі аналізу змагальної діяльності призерів за Файтинг (Fighting) системою на Всесвітніх іграх 2025 року з джиу-джитсу було визначено 6 груп основних техніко-тактичних дій, які найчастіше використовували спортсмени. Встановлено, що найчастіше спортсмени застосовують поодинокі удари руками та ногами 29,41 та 27,94 %. Ефективність застосування поодиноких ударів руками та ногами складає 35,78±7,36 та 39,05±6,53 % відповідно. Найменша кількість техніко-тактичних дій припадає на застосування дій у партері 6,98 %.

***Ключові слова**: Джиу-Джитсу, спортсмени, показники, змагальна діяльність, техніка, тактика.*