

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО: ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ

Паришкура Юлія Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державного торговельно-економічного університету
<https://orcid.org/0000-0002-8777-1726>
ResearcherID: AAG-6695-2020
Scopus-Author ID: 57195975990

Донець Ігор Олексійович,

кандидат педагогічних наук, доцент
начальник кафедри фізичної підготовки,
старший лейтенант внутрішньої служби Пенітенціарної академії України
<http://orcid.org/0000-0002-4501-9405>

Бистра Ірина Ігорівна,

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державного торговельно-економічного університету
<https://orcid.org/0000-0002-1089-0989>

Гришко Лариса Григорівна,

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
<https://orcid.org/0000-0001-8124-715X>

У статті розглянуто сучасні виклики та можливості щодо індивідуалізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. На основі емпіричного дослідження, проведеного серед студентів I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», проаналізовано мотиваційні фактори, бар'єри, переваги та ставлення студентської молоді до рухової активності. Результати дослідження підкреслюють стратегічну важливість інвестицій у фізичне виховання як засіб підтримки психофізіологічного здоров'я молоді.

Мета роботи: визначити рівень мотивації студентської молоді до рухової активності, виявити бар'єри та ключові стимули до занять, а також обґрунтувати напрями впровадження індивідуалізованого підходу до фізичного виховання у ЗВО в контексті забезпечення психофізіологічного благополуччя студентів.

Методологія. Анкетування студентів (n=62) з метою вивчення мотиваційних установок, частоти занять, вибору активностей та бар'єрів до регулярної рухової активності. Аналіз результатів опитування з визначенням основних тенденцій.

Завдання дослідження. Дослідити рівень мотивації студентської молоді до рухової активності та виявити основні бар'єри та стимули до занять фізичними вправами серед здобувачів вищої освіти.

Матеріали та методи дослідження. Контингент дослідження: 62 осіб, здобувачів вищої освіти I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського».

Метод збору даних: онлайн-анкетування з використанням структурованої анкети, що включала закриті та напіввідкриті запитання щодо: рівня мотивації до занять, частоти рухової активності, бар'єрів, переваг та ставлення до рухової активності.

Методи аналізу даних: кількісний аналіз результатів анкетування (відсотковий розподіл, середні значення); порівняльний аналіз внутрішньої та зовнішньої мотивації; інтерпретація результатів у контексті потреби в індивідуалізації фізичного виховання.

Наукова новизна. Виявлено домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою, що має перспективи для побудови ефективних робочих програм.

Висновки. Більшість здобувачів вищої освіти регулярно займаються фізичними вправами, проте їхня мотивація часто має зовнішній характер (зовнішність, схуднення). Головні бар'єри до занять – брак часу та низька внутрішня мотивація. Фізичне виховання сприймається здебільшого формально, що знижує його ефективність. Попит на фітнес і тренажерні зали свідчить про потребу в персоналізованих формах рухової активності. Система фізичного виховання у ЗВО потребує модернізації: кадрового, програмного, технічного оновлення та цифровізації/

Ключові слова: фізичне виховання, індивідуалізація, мотивація здобувачів вищої освіти, анкетування, психоемоційне здоров'я, заклади вищої освіти, здоров'я молоді.

Paryshkura Yulia, Donets Ihor, Bystra Iryna, Hryshko Larysa. Individualization of physical education in higher education institutions: motivation diagnostics

This article explores current challenges and opportunities related to the individualization of physical education in higher education institutions (HEIs) in Ukraine. Based on an empirical study conducted among first- and second-year students of the State University of Trade and Economics, Penitentiary Academy of Ukraine and the National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute», motivational factors, barriers, benefits, and students' attitudes toward physical activity were analyzed. The findings highlight the strategic importance of investing in physical education as a means of supporting youth psychophysiological well-being.

Purpose of the study. To determine the level of student motivation for physical activity, identify barriers and key incentives for exercise, and justify directions for implementing an individualized approach to physical education in HEIs in the context of promoting students' psychophysiological health.

Methodology. A survey of students (n=62) was conducted to assess motivational attitudes, frequency of participation, choice of activities, and barriers to regular physical activity. The survey results were analyzed to identify key trends.

Research objectives. To investigate the level of motivation for physical activity among students and to identify the main barriers and incentives for engaging in physical exercise among HEI students.

Materials and methods of the study. Study participants: 62 first- and second-year students from the State University of Trade and Economics, Penitentiary Academy of Ukraine and the National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute».

Data collection method. Online survey using a structured questionnaire that included closed and semi-open questions on: motivation level, frequency of physical activity, perceived barriers, benefits, and attitudes toward physical activity.

Data analysis methods. Quantitative analysis of survey results (percentage distribution, mean values); comparative analysis of intrinsic and extrinsic motivation; interpretation of findings in the context of the need for individualized physical education.

Scientific novelty. The study revealed the dominance of extrinsic motivation over intrinsic motivation, indicating potential for developing more effective physical education programs.

Conclusions. Most HEI students regularly engage in physical activity, although their motivation is often driven by extrinsic factors (appearance, weight loss). The main barriers include lack of time and low intrinsic motivation. Physical education is mostly perceived as a formal obligation, reducing its effectiveness. The popularity of fitness and gym activities indicates a growing demand for personalized forms of physical activity. The physical education system in HEIs requires modernization in terms of staff, curricula, technical resources, and digitalization.

Key words: physical education, individualization, motivation of higher education students, survey, psycho-emotional health, higher education institutions, youth health.

Вступ. У контексті сучасної трансформації освітнього простору питання ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) постає особливо актуальним [1, 4, 7]. Одним із ключових підходів, що декларується як засіб підвищення мотивації здобувачів вищої освіти та покращення їхнього фізичного і психоемоційного стану, є індивідуалізація фізичного виховання. Вона передбачає адаптацію програм до фізичного стану, рівня підготовленості, інтересів та мотивації студентів [1, 6].

Однак, попри потенційні переваги, реалізація індивідуалізованих програм стикається з низкою системних проблем:

1. Недостатня матеріально-технічна база. Більшість ЗВО не мають умов для варіативного та персоналізованого фізичного виховання: брак тренажерних залів, спортивного інвентарю, басейнів; відсутність сучасних технологій моніторингу фізичного стану; нестача обладнання для адаптивних програм [7].

2. Низький рівень мотивації студентів, майже половина їх не зацікавлені у фізичному вихованні, що зумовлено: недооцінкою ролі рухової активності для здоров'я; академічним перевантаженням; традиційною, малозалучаючою організацією занять [3].

3. Дефіцит кваліфікованих кадрів. Індивідуалізація вимагає викладачів, які володіють сучасними підходами до персоналізованого тренування, інклюзії та цифрового моніторингу: у ЗВО переважає традиційна підготовка кадрів; відсутні програми підвищення кваліфікації з інноваційних методик [1].

4. Обмеження чинних навчальних програм. Наявні навчальні плани часто орієнтовані на уніфіковані нормативи, що не відповідають принципам індивідуалізації: низька варіативність курсів; обмеження у виборі видів рухової активності; неврахування психофізіологічних індивідуальних відмінностей [1, 5].

5. Недосконалість системи оцінювання. Оцінювання базується переважно на виконанні нормативів, а не на особистому прогресі чи стані здоров'я: відсутність гнучких індикаторів успішності; нестача інструментів біомоніторингу [8].

6. Недостатнє фінансування. Успішне впровадження індивідуалізованих програм вимагає інвестицій у: модернізацію інфраструктури; підготовку персоналу; впровадження цифрових систем супроводу [1, 9].

Шляхи вирішення проблем. З урахуванням вищенаведених викликів, доцільно: модернізувати інфраструктуру ЗВО; розширити вибір фітнес-дисциплін, адаптованих до інтересів молоді; впровадити цифрові рішення для моніторингу фізичного стану (фітнес-трекери, персональні програми); здійснити реформу системи оцінювання – від нормативного до процесного підходу; розробити навчальні курси з індивідуалізації фізвиховання для викладачів; запровадити державну та грантову підтримку таких ініціатив [4, 9].

Попри значний потенціал, індивідуалізація фізичного виховання в українських ЗВО поки залишається радше концептуальною декларацією, ніж практикою. Без вирішення структурних проблем (кадрових, інфраструктурних, нормативних), реалізація сучасних підхо-

дів у цій сфері буде обмеженою. Однак на тлі зростання усвідомлення ролі фізичної активності у ментальному здоров'ї молоді, інвестування у цей напрям є стратегічно важливим кроком до формування здорової, активної та відповідальної студентської спільноти.

Мета роботи: визначити рівень мотивації студентської молоді до рухової активності, виявити бар'єри та ключові стимули до занять, а також обґрунтувати напрями впровадження індивідуалізованого підходу до фізичного виховання у ЗВО в контексті забезпечення психофізіологічного благополуччя студентів.

Методологія. Анкетування студентів (n=62) з метою вивчення мотиваційних установок, частоти занять, вибору активностей та бар'єрів до регулярної рухової активності. Аналіз результатів опитування з визначенням основних тенденцій.

Завдання дослідження. Дослідити рівень мотивації студентської молоді до рухової активності та виявити основні бар'єри та стимули до занять фізичними вправами серед здобувачів вищої освіти.

Матеріали та методи дослідження. Контингент дослідження: 62 особи, здобувачі вищої освіти I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського».

Метод збору даних: онлайн-анкетування з використанням структурованої анкети, що включала закриті та напіввідкриті запитання щодо: рівня мотивації до занять, частоти рухової активності, бар'єрів, переваг та ставлення до рухової активності.

Методи аналізу даних: кількісний аналіз результатів анкетування (відсотковий розподіл, середні значення); порівняльний аналіз внутрішньої та зовнішньої мотивації; інтерпретація результатів у контексті потреби в індивідуалізації фізичного виховання.

Наукова новизна. Виявлено домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою, що має перспективи для побудови ефективних робочих програм.

Результати. Дослідження проводилось на базі Державного торговельно-економічного університету, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», у якому впроваджено варіативну програму фізичного виховання з можливістю вибору видів рухової активності. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти I-II курсів (n=62 віком від 17 до 20 років).

Для діагностики мотивації до занять фізичними вправами розроблено анкету та проведено опитування здобувачів вищої освіти (n=62) щодо їх мотивації до занять фізичними вправами.

За даними анкет: 47 осіб (75,8%) займаються фізичними вправами на постійній основі, 13 осіб (21%) – ні та 2 особи (3,2%) – інколи. Отже, більшість здобувачів вищої освіти (майже 76%) займаються фізичними вправами регулярно, що свідчить про наявність базової мотивації та усвідомлення користі рухової активності.

Основна мета до занять фізичними вправами це:

поліпшення зовнішності/фігури – 41 особа (66,1%); поліпшення здоров'я – 7 (11,3%); зняття стресу/настрій – 7 (11,3%); рекомендації лікаря – 2 (3,2%); спілкування/соціальна активність – 5 (8,1%). Відтак, домінує естетична мотивація – більшість займаються для покращення фігури. Мотивація, пов'язана зі здоров'ям, менш виражена.

Мотивує до занять (множинний вибір): схуднення – 38 (61,3%); позитивний вплив на здоров'я – 7 (11,3%); приклад друзів – 5 (8,1%); гарне самопочуття після тренувань – 5 (8,1%); внутрішнє бажання – 5 (8,1%); самореалізація – 2 (3,2%). Найпотужнішим мотиватором є бажання схуднути. Соціальні фактори та внутрішня мотивація відіграють меншу роль.

Обрані види рухової активності (за результатами опитування): фітнес/тренажерний зал – 47 (75,8%); йога/стретчинг – 7 (11,3%); командні види спорту – 5 (8,1%); плавання – 3 (4,8%); біг/ходьба – 2 (3,2%). Основна із обраних форм активності – фітнес та тренажерні зали, що також пов'язано з домінуванням естетичної мотивації.

Частота занять на тиждень: 1-2 рази – 32 (51,6%); рідше – 15 (24,2%); щодня – 7 (11,3%); 3-4 рази – 5 (8,1%); взагалі не займаються – 3 (4,8%).

Переважає помірна регулярність – більшість займається 1-2 рази на тиждень. Тільки кожен десятий – щодня.

Відвідування занять з фізичного виховання у ЗВО: лише для відмітки – 28 (45,2%); завжди – 21 (33,9%); інколи – 13 (21%).

Частина здобувачів вищої освіти формально відвідує заняття. Це може свідчити про низьку зацікавленість у форматі занять у ЗВО.

Оцінка важливості рухової активності (шкала від 1 до 5): 5 (дуже важливо) – 25 осіб (40,3%); 4 – 18 (29%); 3 – 11 (17,7%); 2 – 5 (8,1%); 1 (зовсім не важливо) – 3 (4,8%).

Більшість здобувачів вищої освіти усвідомлює важливість рухової активності, хоча мотивація до регулярних занять у частини все ще низька.

Аналізуючи відповіді на питання:

1. «Що перешкоджає вам займатись фізичними вправами регулярно»? (множинний вибір; кількість умовна – наприклад, 62 відповіді = 100%) отримано наступні варіанти: брак часу – 28 осіб (45,2%); лінь/відсутність мотивації – 20 (32,3%); відсутність умов / спортзалів – 8 (12,9%); стан здоров'я – 3 (4,8%); інше – 3 (4,8%).

Найбільша проблема – дефіцит часу і мотивації, що є типовими бар'єрами для молоді. Це вказує на потребу в мотиваційних програмах і оптимізації навчального графіку.

2. «Чи змінилась ваша мотивація за останній рік»? зросла – 27 осіб (43,5%); не змінилась – 26 (41,9%); знизилась – 9 (14,5%).

У понад 40% здобувачів вищої освіти мотивація зросла, ймовірно, через посилене інформаційне середовище щодо здоров'я (стрес, війна, потреба в релаксації). Але у 14% – мотивація знизилася, що вимагає індивідуальної уваги.

Відповіді на питання: «Що може підвищити мотивацію до занять фізичною активністю»? (множинний вибір): безкоштовні/пільгові спортзали – 34 (54,8%); спільні тренування з друзями – 30 (48,4%); інформаційна кампанія – 22 (35,5%); консультації з тренером – 15 (24,2%); участь у змаганнях – 12 (19,4%).

Висновки. Рівень залучення до рухової активності серед студентської молоді є відносно високим: майже 76% опитаних займаються фізичними вправами регулярно. Це свідчить про базову наявність мотивації, проте потребує якісного змістового посилення. Домінує зовнішня (естетична) мотивація, зокрема бажання схуднути або покращити зовнішність (66,1%). Водночас мотивація, пов'язана зі здоров'ям, самореалізацією чи внутрішнім задоволенням, є менш розвинутою, що вказує на потребу у формуванні більш глибокого усвідомлення цінності рухової активності.

Основні бар'єри до регулярних занять – брак часу (45,2%) і низька мотивація (32,3%), що типово для молоді у період навчального навантаження. Це вимагає розробки індивідуальних мотиваційних програм, інтеграції фізичної активності в розклад без перевантаження. Формальний підхід до відвідування занять з фізичного виховання: майже половина студентів (45,2%) відвідують їх лише «для відмітки». Це свідчить про низьку зацікавленість у традиційній формі організації фізичного виховання.

Популярність фітнесу та тренажерних залів (75,8%) демонструє інтерес до сучасних, персоналізованих форм активності, які повинні бути інтегровані в навчальні програми ЗВО.

Наявні системні обмеження (кадрові, матеріально-технічні, програмні, нормативні) суттєво стримують впровадження індивідуалізованих підходів до фізичного виховання у ЗВО, попри їхню стратегічну важливість для формування психофізіологічного благополуччя молоді.

Перспективні напрями розвитку включають: модернізацію інфраструктури та забезпечення доступу до індивідуальних форм активності; впровадження цифрових рішень (фітнес-трекери, мобільні додатки); реформу системи оцінювання на користь особистісного прогресу; підвищення кваліфікації викладачів у сфері персоналізованого фізичного виховання; запуск інформаційних кампаній, тренінгів, груп підтримки та освітніх програм з розвитку мотивації та емоційного інтелекту.

Індивідуалізація фізичного виховання в ЗВО має потенціал не лише для підвищення рівня рухової активності, але й для формування здорової, стресостійкої, емоційно стабільної студентської спільноти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації моделей індивідуалізованих програм фізичного виховання. Вивчення впливу цифрових інструментів (фітнес-трекерів, застосунків) на мотивацію та активність здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Безкоровайна Л. В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 8. С. 7–10.
2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 320–354.
3. Вихляев Ю. М., Паришкура Ю. В., Томіч Л. М. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 5 (150). С. 21–24.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. *Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2010. 240 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. Том 1. 2012. 392 с.
6. Мірошніченко В. М., Паришкура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. 8(168)23. С. 98–102. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19
7. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року Міністерства культури, молоді та спорту України <https://drive.google.com/>
8. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 68-70.
9. Mykola Yevtuch, Vasyl Fedorets, Oksana Klochko, Tetiana Branitska, Yuliia Kozeruk. Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 410 pp 3084-3093, October, 2021. DOI:10.7752/jpes.2021. s 5410 <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20410.pdf>

References:

1. Bezkorovaina, L. V. (2006). Do poniattia pro kompetentsiiu maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu [The concept of competence of future specialists in physical education and sports]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 8. 7–10. [in Ukrainian].
2. Bulatova M. M., Usachov Yu. A. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern Physical Culture and Health Technologies in Physical Education.]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and Methodology of Physical Education*. 320–354. [in Ukrainian].

3. Vykhliaiev Yu. M., Paryshkura Yu. V., Tomich L. M. (2022). Potreby i motyvatsii do rukhovoï diialnosti yak psykhofiziologichni chynnyky fitnesu ta rekreatsii [Needs and Motivations for Motor Activity as Psychophysiological Factors of Fitness and Recreation.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. Vyp. 5 (150). 21–24. [in Ukrainian].
4. Volovyk N. I. (2010). Osnovy ozdorovchoho fitnesu : Navchalnyi posibnyk [Fundamentals of Health Fitness: Textbook]. *Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova – Publishing House of the National Pedagogical Dragomanov University*. 240. [in Ukrainian].
5. Krutsevykh T.Iu. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education. General principles of the theory and methods of physical education]. *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia*. Kyiv: Olimpiiska literatura. Tom 1. – Kyiv: Olympic Literature. Volume 1. 392 s.
6. Miroshnichenko V. M., Paryshkura (Kozeluk) Yu. V., Brezdeniuk O. Yu., Redko S. Yu. (2023). Model efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat fitnesom iz zhinkamy pershoho periodu zriloho viku [A Model of the Effectiveness of Health-Oriented Fitness Activities for Women in the Early Adulthood Period.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. 8(168)23: 98-102. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19 [in Ukrainian].
7. Stratehiia rozvytku sportu i fizychnoi aktyvnosti Ukrainy do 2032 roku Ministerstva kultury, molodi ta sportu Ukrainy [Strategy for the Development of Sports and Physical Activity in Ukraine until 2032 by the Ministry of Culture, Youth and Sports of Ukraine.] <https://drive.google.com/> [in Ukrainian].
8. Usachov Yu. (2005). Do pytannia pro identyfikatsiiu systemnoho statusu zasobiv ozdorovchoho fitnesu [On the Issue of Identifying the Systemic Status of Health Fitness Means]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*. № 2–3. S. 68–70. [in Ukrainian].
9. Mykola Yevtuch, Vasyl Fedorets, Oksana Klochko, Tetiana Branitska, Yuliia Kozeluk (2012). Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher [Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher]. *Journal of Physical Education and Sport – Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 410 pp 3084–3093. DOI:10.7752/jpes.2021. s 5410 <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20410.pdf>

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025