

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

#### Література

1. Бріскін ЮА, Задорожна ОР, Пітин МП, Семеряк ЗС, Сивицький ВГ, Шевчук ОМ. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні. Львів: ЛДУФК; 2018. 282 с.
2. Гамалий В, Шленская О. Техничко-тактичеськая подготовка квалифицированных спортсменов с ограниченным игровым пространством (на материале волейбола). Наука в олимпийском спорте. 2016; 1: 58–69.
3. Задорожна ОР. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021; 6, 2 (30): 277–283. DOI: 10.26693/jmbs06.02.277
4. Костюкевич ВМ. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ "Ландо ЛТД". 2016; 138–142.
5. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература; 2013. 807 с.
6. Шевчук ЕН. Компьютерная программа "Анализ и моделирование соревновательной деятельности фехтовальщиков" как средство и метод подготовки к соревнованиям. Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. 2009; 69: 311–5.
7. Alan Murray. How to Create a Rader Chart in Excel [Internet]; 2019.
8. Bompa TO. Periodization training for sport. Champaign: Human Kinetics; 2005. 272 p.
9. Technical Rules. Lausanne: Federation Internationale D'Esgrime; 2021. 60 p.

#### References

1. Briskin, Yu.A., Zadorozhna, O.R., Pityn, M.P., Semeryak, Z.S., Syvytskyi, V.G., Shevchuk, O.M. (2018). *Innovative means of training athletes in fencing*. Lviv: LDUFK. [in Ukrainian].
2. Gamalii, V., Shlenskaya, O. (2016). Technical and tactical training of qualified athletes with limited playing space (based on volleyball material). *Science in Olympic sports*, no. 1, 58–69. [in Ukrainian].
3. Zadorozhna, O.R. (2021). The concept of tactics in modern Olympic sports martial arts. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. no. 6, 2 (30), 277–283. DOI: 10.26693/jmbs06.02.277 [in Ukrainian].
4. Kostyukevich, V.M. (2016). Theoretical and methodological aspects of programming the training process of athletes. *Actual problems of physical education and methods of sports training: a collection of scientific works*. Vinnytsia, LLC "Lando LTD", 138–142. [in Ukrainian].
5. Platonov, V.N. (2013). *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*. Kyiv: Olympic literature. [in Ukrainian].
6. Shevchuk, E.N. (2009). The computer program "Analysis and modeling of the competitive activity of fencers" as a means and method of preparing for competitions. *Chernihiv Herald. state ped. University*, no. 69, 311–315. [in Ukrainian].
7. Alan Murray. (2019). *How to Create a Rader Chart in Excel* [Internet].
8. Bompa, T.O. (2005). *Periodization training for sports*. Champaign: Human Kinetics.
9. *Technical Rules*. (2021). Lausanne: Federation Internationale D'Esgrime.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).05

УДК 796.011-057.875

**Баканова О. Ф.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків**

**Крамаренко В. І.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків**

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Баканова О. Ф., Крамаренко В. І. Ефективність застосування систематичної рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти. Нині у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності. Основним засобом зміцнення здоров'я, відновлення працездатності у зазначеного контингенту є рухова активність. Однак інтенсифікація освітнього процесу спричиняє зниження обсягу фізичної діяльності у студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний стан.

У статті розкрито ефективність застосування систематичної рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Установлено, що систематична рухова активність позитивно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я; сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа, інтелектуальної діяльності, профілактиці діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу та деяких форм раку,

комплексному лікуванню окремих хронічних станів, інтенсивному виведенню з організму продуктів метаболізму і шлаків, активізації нервово-м'язового апарату, удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; відіграє важливу роль у поліпшенні якості життя у здобувачів закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, стан здоров'я, розумова працездатність, рухова активність, заклади вищої освіти, фізичні вправи, фізична підготовленість, фізична працездатність, фізичний розвиток.

**Bakanova Aleksandra, Kramarenko Valentyna. The effectiveness of systematic physical activity in the applicants of the institutions of the higher education.** The modern system of education in the higher education institutions places high demands on both learning activities and the physical, somatic and mental health of the applicants. Today the applicants of the institutions of the higher education are at increased risk of developing cardiovascular disease, decreased physical fitness and performance. The main means of improving health and restoring working capacity in this contingent is physical activity. However, the intensification of the educational process leads to a decrease in the amount of physical activity among students, which negatively affects their physical condition.

The article reveals the effectiveness of the use of systematic physical activity in the applicants of the institutions of the higher education.

It has been established that systematic physical activity has a positive effect on mental and physical health; it helps to improve blood circulation, metabolism, functional state of the cardiovascular, respiratory and other systems, joint mobility, spinal column, intellectual activity, coordinated work of all internal organs and systems, prevention of cardiovascular diseases, diabetes, cancer, hypertension, osteoporosis and some forms of cancer, and complex treatment of certain chronic conditions, intensive elimination of metabolic products and toxins from the body, activation of the neuromuscular system, improvement of physical development, increase in physical fitness, mental and physical performance, resistance to adverse environmental conditions; is a prerequisite for the harmonious development of the individual; plays an important role in improving the quality of life, because it has a positive impact on health, contributes to an increase in material income, and raises the level of education in the applicants of the institutions of the higher education.

**Key words:** institutions of the higher education, applicants of the higher education, state of health, mental efficiency, physical activity, higher education institutions, physical exercises, physical fitness, physical performance, physical development.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів [11].

М. І. Шашлов [22] відмічає, що постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють функціональні порушення та зниження працездатності у здобувачів вищої освіти.

Як зазначають Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [6], нині у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності, погіршення функціональних резервів організму.

Основним засобом зміцнення здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності у здобувачів вищої освіти є рухова активність [22].

В. А. Мазур, О. П. Скавронський [9] стверджують, що рухова активність є провідним фактором оздоровлення, оскільки спрямована на стимулювання захисних сил організму та підвищення потенціалу рівня здоров'я.

Як відмічає З. В. Сироватко [18], інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти спричиняє зниження обсягу рухової активності у студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний стан.

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів і, як наслідок, розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи його функціональну діяльність [15].

Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти, опірність захворюванням безпосередньо пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, що визначають стійкість до несприятливих зовнішніх чинників. Стрімкий ріст захворюваності серед студентської молоді є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності [1].

Д. М. Котко зі співавторами [7] акцентують увагу на тому, що малий обсяг фізичної активності негативно впливає на функціональний стан систем, що спричиняє збільшення ризику виникнення хронічних захворювань. За їх даними, низький рівень рухової діяльності сприяє порушенню функції аналізаторів. Фахівці вважають, що необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше в подальшому виникає порушення функціонування всіх систем організму.

Вище зазначене обумовлює актуальність проблеми щодо інформованості здобувачів закладів вищої освіти про ефективність застосування систематичної рухової активності.

**Мета дослідження:** розкрити ефективність застосування систематичної рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематична рухова активність стимулює роботу внутрішніх органів та систем; сприяє поліпшенню кровообігу, обміну речовин та розумової діяльності; зміцненню суглобів і зв'язок; підвищенню стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища; інтенсивному виведенню з організму продуктів метаболізму і шлаків [15].

Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа; активізації нервово-м'язового апарату; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку у здобувачів вищої освіти [0].

Т. W. Puetz [24] переконаний, що рухова активність відіграє важливу роль в поліпшенні якості життя, оскільки позитивно впливає на стан здоров'я, сприяє збільшенню матеріального доходу, підвищенню рівня освіти у студентської молоді.

На думку Ю. О. Павлової, В. Г. Тулайдан, Б. А. Виноградського [13] систематична рухова активність сприяє поліпшенню стану здоров'я, інтелектуальних можливостей; профілактиці серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу; відіграє важливу роль в покращенні якості життя у здобувачів вищої освіти.

Як відмічає І. М. Ільницький [5], при достатній руховій активності у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, розширення функціональних і адаптаційних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення активності ферментативних реакцій, зростання інтенсивності окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищення резистентності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Фахівці [6, 22] вважають, що оптимальна рухова активність є найефективнішими засобами профілактики захворювань та підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності; сприяє злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем, поліпшенню функціонального стану дихальної системи, рухливості суглобів, хребтового стовпа, активізації нервово-м'язового апарату, більш досконалому «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на функціональні можливості, фізичний розвиток і підготовленість, психічну й емоційну діяльність здобувачів вищої освіти.

Науковці Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [8] зазначають, що рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток і підготовленість; сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

О. А. Пермяков, Т. В. Йопа [14] вважають, що систематична рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню рівня розумової працездатності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем; позитивно впливає на фізичний розвиток і підготовленість здобувачів вищої освіти.

При руховій активності, на думку Л. Л. Азаренкової [1], прискорюються процеси обміну речовин, що сприяє підвищенню розумової працездатності, це, в свою чергу, має важливе значення для навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [12] стверджують, що рухова активність із використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини в зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним активним відпочинком.

Рухова активність, за даними Л. Р. Рибалко, О. А. Пермякова, Т. В. Йопа [16], сприяє поліпшенню стану психічного та фізичного здоров'я, функціонального стану систем, фізичний розвиток, інтелектуальної діяльності; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Фізична активність, як відмічають Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін [21], позитивно впливає на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

В. П. Складенко [19] зазначає, що рухова активність відіграє важливу роль у поліпшенні стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій систем і органів, профілактиці захворювань.

Д. М. Котко, Н. Л. Гончаруком, Л. М. Путро, С. М. Шевцовим [7] доведено позитивний вплив адекватної фізичної активності на клітинному, органному та системному рівні організму людини. Фізичні вправи сприяють структурним і метаболічним змінам, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітин.

Систематичні заняття фізичними вправами є найефективнішими засобами профілактики захворювань та підтримання високого рівня розумової та фізичної працездатності; сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи, рухливості суглобів, хребтового стовпа; регуляції мозкового і периферійного кровообігу; зміцненню м'язової системи; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

На думку І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [], позитивний вплив фізичних вправ на функціональний стан серцево-судинної системи обумовлений зміцненням серцевого м'яза та нормалізацією складного механізму регуляції серця і всієї системи кровообігу. Це сприяє поліпшенню коронарного кровообігу та обмінних процесів у серці, кровозабезпечення серцевого м'яза, нормалізується артеріальний тиск та інтенсивність загального кровотоку, знижується вміст холестерину в крові. Науковці відмічають, що під впливом занять жири витрачаються організмом, а не відкладаються в судинах або підшкірній клітковині. За їх даними, реакція дихальної системи на систематичні заняття фізичними вправами полягає у підвищенні еластичності міжреберних хрящів, що забезпечує збільшення рухливості діафрагми, зміцнення дихальних м'язів, підвищення життєвої ємності легень, формування правильного дихання, поліпшення легеневої вентиляції, економізації зовнішнього дихання.

Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами закладів вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [0].

Ж. R. Menard зі співавторами [23] зазначають, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню психічного здоров'я, зокрема подолання депресій, зниження тривожності і т. д.

На думку С. І. Присяжнюка зі співавторами [15], за допомогою занять фізичними вправами можна збільшити масу м'язів на 50%.

Т. Ю. Круцевич [19] зауважує, що під впливом систематичних занять фізичними вправами відбуваються фізіологічні,

психічні, біохімічні та інші процеси, що спричиняють позитивні зміни як у руховій, так і у вегетативній сферах. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє удосконаленню діяльності усіх органів і систем. Вони є найважливішим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.

Позитивний вплив фізичних вправ, на думку І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [2], полягає в тому, що вони сприяють розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. За їх даними, під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається адаптація до різних стресових факторів завдяки удосконаленню нейроендокринного апарату і, насамперед, за рахунок підвищення функцій кори надниркових залоз і гіпофіза та ретикулярної формації.

Фахівці Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [7] вказують, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; покращенню кровопостачання мозку, прискоренню активності його клітин; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів, зростанню м'язових волокон, тобто збільшується маса м'язулів; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості.

В. А. Дідковський, О. В. Кузенков, О. Ф. Твердохліб [3] переконані, що м'язова діяльність стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси. На їх думку, у працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг, що сприяє швидкому розсмоктуванню продуктів запалення, попередженню утворення спайок та розвитку атрофій.

Дослідження Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [8] свідчать, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, покращується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності.

Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін [17] відмічають, що під впливом фізичних вправ у здобувачів закладів вищої освіти зміцнюється здоров'я; поліпшується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової, травної систем та аналізаторів, фізичний розвиток; зміцнюються кістки; посилюється кровопостачання м'язів; підвищується рівень фізичної працездатності та працездатності.

**Висновки.** Систематична рухова активність позитивно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я; сприяє поліпшенню кровообігу, обміну речовин, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа, інтелектуальної діяльності, злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем, профілактиці серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу та деяких форм раку, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, інтенсивному виведенню з організму продуктів метаболізму і шлаків, активізації нервово-м'язового апарату; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; відіграє важливу роль в поліпшенні якості життя у здобувачів закладів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** розробка програми підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти з урахуванням інтересів та можливостей студентської молоді.

#### Література

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 31–35.
4. 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)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
5. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. Львів, 2014. С. 177–179.
6. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.
7. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.
8. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.
9. Мазур В. А., Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 256–264.

10. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
11. Оксьюм П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. І. С. 258–260.
12. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
13. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 102–106.
14. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 139–145.
15. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
16. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 145–149.
17. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
18. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.
19. Склярєнко В. П. Вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини*. Харків : ХНМУ, 2022. С. 16–21.
20. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 1. 391 с.
20. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.
21. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини*. Харків : ХНМУ, 2022. С. 11–16.
22. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.
23. Menard J. R., Smith H. E., Riebe D., Braun C. M., Blissmer B., Patterson R. B. Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of Vascular Surgery*. 2004. Vol. 39. P. 1186–1192.
24. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.

#### References

1. Azarenkova, L. (2020). Skandynavska khodba yak vyd ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti studentiv [The nordic walking as a type of health-improving motor activity for students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 17–21) (in Ukrainian).
2. Hlasyrin, I. D., Oleksiienko, Ya. I., & Petryshyn, Yu. V. (2014). *Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]*. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych (in Ukrainian).
3. Didkovskiy, V. A., Kuzenkov, O. V., & Tverdokhlib, O. F. (2022). Atletyzm v aspektakh profesiinoї pidhotovky studentiv, protsesu zmitsnennia zdorovia, pidvyshchennia pratsezdatsnosti, usunennia nedolikh fizychnoho stanu [The athleticism in the aspects of the professional training of the students, the process of strengthening health, increasing work capacity, eliminating deficiencies in physical condition]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. nauk. pr. (Vols. 2 (146) 22), (pp. 31–35). Kyiv : NPU imeni M. P. Dragomanova (in Ukrainian).
4. Zenina, I. V., Havrylova, N. M., & Kuzmenko N. V. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm studentiv [The effect of the physical exercises on the body of students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. nauk. pr. (Vols. 1 (145) 22), (pp. 47–50). Kyiv : NPU imeni M. P. Dragomanova (in Ukrainian).
5. Illytskyi, I. (2014). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na zdorovia liudyny [The influence of the physical activity on human health]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoї diialnosti naseleennia – Problems of activation of recreational and health activities of the population*. (pp. 177–179). Lviv (in Ukrainian).
6. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The problem of the forming a healthy lifestyle among students of the higher educational institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical*

*problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 2 (96) 2018), (pp. 39–41). Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

7. Kotko, D. M., Honcharuk, N. L., Putro, L. M., & Shevtsov, S. M. (2019). Rukhova aktyvnist yak vazhlyvyi faktor motyvatsii naselennia do zdorovoho sposobu zhyttia [The physical activity as an important factor in motivating the population towards a healthy lifestyle]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 4 (112) 19), (pp. 57–61). Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

8. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoї aktyvnosti [The study of the students' interest in the various forms of the motor activity]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 142–147). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).

9. Mazur, V. A., & Skavronskiy, O. P. (2016). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na orhanizm liudyny [The influence of the motor activity on the human body]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of the Kamianets-Podilskiy National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health*, 9, 256–264 (in Ukrainian).

10. Nikolaiev, S. (2009). Pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti studentok z urakhuvanniam yikhnikh psykhofiziologichnykh osoblyvosti [The increasing the motor activity of the female students taking into account their psychophysiological characteristics]. A. V. Tsos, & S. P. Kozibrotskiy (Compilers), *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society* : zb. nauk. pr. (Vols. 2), (pp. 46–49). Lutsk : VNU im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).

11. Oksom, P. M., Berezhna, L. I., & Kryvodud, T. Ye. (2013). Osoblyvosti zahalnoi ta fizkulturno-ozdorovchoї rukhovoї aktyvnosti studentok vyshchoho pedahohichnogo navchalnogo zakladu [The peculiarities of the general and physical and recreational motor activity of the female students of a higher pedagogical educational institution]. *Visnyk ChNPU im. T. H. Shevchenka – Bulletin of ChNPU named after T. G. Shevchenko*. (Vols. 107), (pp. 258–260). Chernihiv : ChNPU (in Ukrainian).

12. Oleksienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoї osvity zasobamy fitnes-tekhnologii [The formation of the physical condition of the students of the higher education institutions by means of the fitness technologies]. *Pedahohika formuvannia tvorchoї osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. (Vols. 74), (pp. 49–54) (in Ukrainian).

13. Pavlova, Yu., Tulaidan, V., & Vynohradskiy, B. (2011). Rukhova aktyvnist yak komponent yakosti zhyttia studentiv [The physical activity as a component of students' quality of life]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 1, 102–106) (in Ukrainian).

14. Permiakov, O., & Yopa, T. (2020). Rukhova aktyvnist u strukturі vilnogo chasu studentiv [The physical activity in the structure of students' free time]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different segments of the population*. (pp. 139–145). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).

15. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). *Fizychno vykhovannia [The physical education]*. Kyiv : Tsentri uchbovoi literatury (in Ukrainian).

16. Rybalko, L., Permiakov, O., & Yopa, T. (2021). Do problemy aktyvizatsii rukhovoї aktyvnosti studentskoї molodi v umovakh karantynnykh obmezhen [On the problem of the activating the motor activity of the student youth under quarantine restrictions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different segments of the population*. (pp. 145–149). Kharkiv : KhDAFK (in Ukrainian).

17. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan zdobuvachiv vyshchoї osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of the physical exercises on the physical and functional condition of the applicants of the higher education: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 8 (153) 22), (pp. 79–82). Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

18. Syrovatko, Z. V. (2020). Pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti u studentiv na zaniattiakh z voleibolu [The increasing motor activity in the students during volleyball classes]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. pr. (Vols. 7 (127) 20), (pp. 159–161). Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

19. Skliarenko, V. P. (2022). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na stan zdorovia zdobuvachiv vyshchoї osvity [The impact of the physical activity on the health of the applicants of the higher education]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of life*. (pp. 16–21). Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi medychniy universytet (in Ukrainian).

20. Krutsevych, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education]*. (Vols. 1–2). Kyiv : Olimpiiska literatura (in Ukrainian).

21. Tymoshenko, B. M., & Cherednichenko, T. M. (2007). *Rukhovi zdibnosti liudyny i metodyka yikh rozvytku [The motor abilities of a person and methods of their development]*. Kamianets-Podilskiy (in Ukrainian).

22. Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Shliakhy pidvyshchennia rivnia fizychnoi aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoї osvity [The ways to increase the level of the physical activity in the applicants of the higher education]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny– Physical activity and quality of human life*. (pp. 11–16). Kharkiv : KhNMU (in Ukrainian).

23. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoї aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoї osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of the students of the higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 12 (106) 18), (pp. 119–121). Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*

24. Menard, J. R., Smith, H. E., Riebe, D., & Braun, C. M., Blissmer B., Patterson R. B. (2004). Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of Vascular Surgery*. Vol. 39. P. 1186–1192.

25. Puetz, T. W. (2006). Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. Vol. 36. P. 767–780.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06  
УДК 796.012.3:371.7-057.875

Бишевец Н.Г.

доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій; к.пед.н.;  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
Лазаківич Ю.І.

доцент кафедри фізичного виховання; к.н.фіз.вих.;  
Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана, м. Київ

### АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

В останній період студенти закладів вищої освіти (ЗВО) здійснюють навчальну діяльність за допомогою дистанційних форм навчання, що є несприятливим фактором, що спонукає їх до малорухливого способу життя. До дослідження, яке тривало впродовж 2019 – 2023 років, долучилося 1528 здобувачів вищої освіти України. Встановлено, що незалежно від статі, в 2020 році спостерігалось різке зниження рухової активності студентів закладів вищої освіти, обумовлене карантинними обмеженнями. У 2021 році студентська молодь адаптувалась до ускладнених умов життєдіяльності й рівень її рухової активності зріс до показників 2019 року. Водночас, початок бойових дій на території країни ознаменувався значним зниженням рухової активності, яке, на жаль, продовжує тривати. Попри подібну тенденцію в динаміці рухової активності, в студентів у 2023 році оцінка рухової активності статистично значуще ( $p > 0,05$ ) не відрізнялась порівняно з 2022 роком, а у студенток статистично значуще ( $p < 0,05$ ) зменшилась.

**Ключові слова.** Студенти, рухова активність, дистанційне навчання, динаміка, тенденція.

**Byshyvets Nataliia, Lazakovych Yuliia. Analysis of movement activity of higher education students in the conditions of distance education.** In the recent period, students of institutions of higher education (HEI) carry out educational activities with the help of remote forms of education, which is an unfavorable factor that encourages them to lead a sedentary lifestyle. Scientists testify that the motor activity of modern student youth is decreasing. However, for now, there is a lack of basic scientific investigations that would cover a long period of time, which determined the choice of the research topic. The purpose of the study was to study and analyze the dynamics of motor activity of students of higher education in the conditions of distance learning. 1528 applicants of higher education of Ukraine participated in the study, which lasted from 2019 to 2023, of which 45.2% were students. The average scores of students' motor activity during the research period were determined and the dynamics of the indicator were studied in distance learning conditions, depending on gender. It was established that regardless of gender, in 2020 there was a sharp decrease in the physical activity of students of higher education institutions due to quarantine restrictions. In 2021, student youth adapted to the difficult conditions of life and the level of their motor activity increased to the indicators of 2019. At the same time, the beginning of hostilities on the territory of the country was marked by a significant decrease in motor activity, which, unfortunately, continues. Despite a similar trend in the dynamics of motor activity, in 2023, the assessment of motor activity did not differ statistically significantly ( $p > 0.05$ ) compared to 2022, and in female students it decreased statistically significantly ( $p < 0.05$ ). It was determined that the share of students with signs of hypodynamia against the background of continuing distance learning and deteriorating living conditions is increasing and in 2023 reached 43.1% among male students and 60.1% among female students. Consequently, adverse living conditions in general and distance learning in particular increase the risk of developing hypodynamia in students of higher education. It is necessary to develop and implement measures aimed at overcoming the negative tendency to decrease the physical activity of students of higher education.

**Keywords.** Students, motor activity, distance learning, dynamics, trend.

**Вступ.** В останній період студенти закладів вищої освіти (ЗВО) переважно здійснюють навчальну діяльність за допомогою дистанційних форм навчання, що обумовило збільшення тривалості часу, який вони проводять сидючи за комп'ютером. Загалом, з точки зору науковців, дистанційний формат навчання слугує несприятливим фактором розвитку в студентів малорухливого способу життя [2, 3, 8].

З іншого боку, активні бойові дії на території країни призвели до обмеження доступу студентської молоді до рекреаційних об'єктів, погіршення умов для занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (РА), зменшення пропозицій з боку фітнес-індустрії [4].

Аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури показав, що наукова спільнота виказує значний інтерес до