

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”

Виконав: студент II курсу

14-211 М групи

Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична культура)

Соловей Ігор

Керівник кандидат педагогічних наук,
доцент Пришва О.Б.

Рецензент: докторка педагогічних наук,
професорка; завідувачка кафедри теорії та
методики фізичного виховання Львівського
державного університету ім. Івана
Боберського

Боднар Іванна Романівна

Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Проблема впливу фізичної активності на здоров'я людини	6
1.1. Значення рухової активності в житті людини.....	6
1.2. Фізичний стан людини як показник якості фізичного виховання.....	11
1.3. Особливості занять різними формами рухової активності в сучасних умовах.....	14
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	19
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення	24
3.1. Стан фізичної активності студентів.....	24
3.2. Результати дослідження фізичного стану студентів.....	30
3.3. Шляхи удосконалення фізичної активності студентів.....	33
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	56
Додаток А.....	57
Додаток Б.....	58
Додаток В.....	60
Додаток Г.....	62

ВСТУП

Актуальність. Проблематика підвищення здоров'я населення завжди була в центрі уваги науковців та фахівців різних галузей. Особливого значення це питання набуває в сучасних умовах через події, які в останні час відбуваються в світі та в Україні зокрема.

Всі ці події сприяли тому, що серед населення розвинулась тенденція до сидячого способу життя. Насамперед, причиною цього став активний розвиток інноваційних технологій, зокрема в ІТ-галузях, чому сприяла світома пандемія Covid, а потім повномасштабне вторгнення змусило частину працездатного населення вимушено мігрувати. Такі умови вимагали від людей опанування нових спеціальностей, а бажання бути у безпеці сприяло формуванню переваги у професій, що не потребують постійного виходу в офіс.

З одного боку, наявні пені переваги, які дають можливості поєднувати навчання та роботу, бути мобільним, з іншого – все це призвело до зниження рівня рухової активності населення [4, 14, 22].

Вчені Б.М. Тимошенко, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.О. Валецька, В.Й. Кійко, Т.М. Чередніченко, В.Ф. Панченко та інші зазначають, що значне зниження рухової активності викликає значні зміни фізіологічних функцій.

Вчені (За А. Цьось, Ю. Берж'є, О. Сабіров та ін.) наголошують, що рухова активність є провідним фактором зміцнення здоров'я людини. Вона сприяє розвитку захисних сил організму, збільшує потенціал здоров'я. Дослідники доводять, що належний рівень рухової активності є невід'ємною частиною здорового способу життя й має значний вплив на життєдіяльність людини.

Отже, рухова активність людини є однією з передумов здорового способу життя [23]. Саме тому батькам, викладачам усім фахівцям галузі

фізична культура та спорт дуже важливо зробити все можливе, щоб заняття різними формами рухової активності зайняли чільне місце в ієрархії життєвих цінностей молоді, бо здорова нація є показником цивілізованої держави.

Враховуючи вище викладене, наше дослідження є актуальним.

Дослідження проводилось в рамках науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення».

Об'єкт роботи – здоров'я студентів.

Предмет роботи - вплив рухової активності на фізичний стан студентів.

Мета роботи - дослідити вплив рухової активності на фізичний стан студентів та визначити шляхи його удосконалення.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми щодо впливу рухової активності на здоров'я людини.
2. Визначити рівень рухової активності та фізичного стану студентів.
3. Розробити модель та охарактеризувати шляхи удосконалення рухової активності студентів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення наукових джерел із зазначеної проблематики;
- методичні: анкетування, IPAQ (The International Physical Activity Questionnaire) - міжнародний опитувальник фізичної активності; «Самооцінка здоров'я» В.П. Войтенко;
- медико-біологічні методи: індекс Руф'є, індекс зросту-ваги, індекс Робінсона, проба Штанге, проба Генче;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці моделі та формулюванні шляхів удосконалення рухової активності студентів з

метою покращення їх фізичного стану.

Теоретична та практична значущість дослідження обумовлена можливостями використовувати отримані результати для виявлення впливу рухової активності на стан здоров'я студентів в сучасних умовах. Дано рекомендації щодо покращення фізичного стану з урахуванням дистанційного навчання.

Апробація результатів дослідження. За результатами досліджень надруковано статтю в збірці «Магістерські студії» (м. Івано-Франківськ, 2023 р.).

Структура й обсяг роботи. Основний текст роботи становить 47 сторінок, загальний – 61 сторінка. Результати дослідження ілюстровано таблицями та рисунками. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та додатків. Список використаних джерел налічує 51 найменування.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1.1. Значення рухової активності в житті людини

Здоров'я – один із найважливіших компонентів людського щастя, одна з умов успішного соціального та економічного розвитку. Здорова людина, більш продуктивна, відповідно і затребувана. Одним з ефективних засобів підтримки здоров'я є заняття різними формами рухової активності [36].

Фізична культура - область соціальної діяльності, основним завданням якої є збереження та зміцнення здоров'я населення в процесі усвідомленої рухової активності [39].

На сучасному етапі життя фізична культура є його невід'ємною частиною. Вона займає досить важливе місце в навчанні, роботі та в дозвіллі людей.

Основні знання, вміння та навички з фізичної культури повинні закладатися поетапно в освітніх установах різних рівнів.

Чималу роль у справі формування здоров'язбережувальних компетентностей відіграють і ЗВО, де в основі викладання повинні бути точні методи, способи та прийоми, які в сукупності вибудовуються в добре організовану та налагоджену методичку навчання, розвитку та виховання [29,50].

Складовою частиною методики навчання основам здорового способу життя є формування знань із особливостей організації занять фізичними вправами. Відсутність систематичних знань щодо занять фізичними вправами призводить до помилок та зниження ефективності від занять. Неправильне виконання фізичних вправ призводить до втрати

надлишкової енергії, отже, і життєвої активності, яка могла бути спрямована на більш корисні заняття [3, 25, 30].

Розробка організаційно-методичних підходів та методик занять фізичними вправами повинна проводитися спеціалістами, оскільки помилкова методика може призвести до негативних наслідків та навіть травм.

Теорія і практика фізичного виховання визначає низку конкретних положень, які гарантують позитивний результат під час самостійних занять фізичними вправами та обмежує від перевтоми та небажаних наслідків. Головні з них: свідомість, поступовість та послідовність, повторність, індивідуалізація, систематичність та регулярність [32].

Ефективність тренувального процесу обумовлена відповідністю фізичних навантажень віку, статі та індивідуальними можливостями; поступовим збільшенням інтенсивності, обсягу фізичних навантажень та часу тренувального заняття; раціональним чергуванням навантажень із інтервалами відпочинку.

Таким чином, правильно підібрані та оптимально сплановані фізичні навантаження сприяють підтримці фізичних здібностей організму, забезпечують високу працездатність та запобігають розвитку патологічних процесів в організмі людини [5, 43].

У сучасному світі люди часто стикаються із проблемами зі здоров'ям через недостатню рухову активність. Отже, одним з важливих рішень, яке кожна людина може прийняти задля свого здоров'я є «бути фізично активним».

Рухова активність сприяє нормалізації різних функцій організму, знижує ризик захворіти, а також допомагає почуватися краще[6,53].

Дослідження показують, що переваги від занять фізичною культурою отримують всі: люди всіх рас та етнічних груп, різного віку, вагітні жінки, люди з хронічним захворюванням або інвалідністю та ін.

Дослідження науковців [9,10,12,19,51 та ін.] свідчать, що регулярна

фізична активність від помірної до досить інтенсивної позитивно впливає на здоров'я людей різного віку (табл.1.1)

Таблиця 1.1

Вплив рухової активності на здоров'я людей різного віку

Вікова група	Користь від фізичних навантажень
Діти та підлітки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяння здоров'ю кісток (у віці від 3 до 17 років). 2. Нормалізація ваги (у віці від 3 до 17 років). 3. Поліпшення кардіо-респіраторної та м'язової працездатності (у віці від 6 до 17 років). 4. Поліпшення кардіо-метаболічного здоров'я (у віці від 6 до 17 років). 5. Зниження ризику виникнення депресивного стану (у віці від 6 до 13 років).
Дорослі та літні люди	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зниження ризику смертності від серцево-судинних захворювань. 2. Зниження ризику серцево-судинних захворювань. 3. Зниження ризику несприятливого ліпідного профілю крові. 4. Зниження ризику розвитку деменції. 5. Зниження тривожності, депресивності. 6. Поліпшення якості сну 7. Нормалізація ваги.

Деякі ефекти від рухової активності можуть бути досягнуті одразу після виконання фізичних вправ, наприклад, зниження почуття тривоги, покращення сну та інше.

Інші переваги, такі як підвищення кардіо-респіраторної підготовленості, збільшення м'язової сили, зменшення симптомів депресії та нормалізація ваги, потребують тривалих занять рухової активністю. Зазначимо, що заняття певними формами рухової активності сприяють

уповільненню прогресування певних захворювань, наприклад, таких як гіпертонія та діабет другого типу [10,46].

Рухова активність може виконуватися з різною інтенсивністю. Інтенсивність навантаження обумовлює вплив на різні функції організму.

Розглянемо більш детально основні напрями впливу занять фізичними вправами на стан здоров'я людини (рис. 1.1):

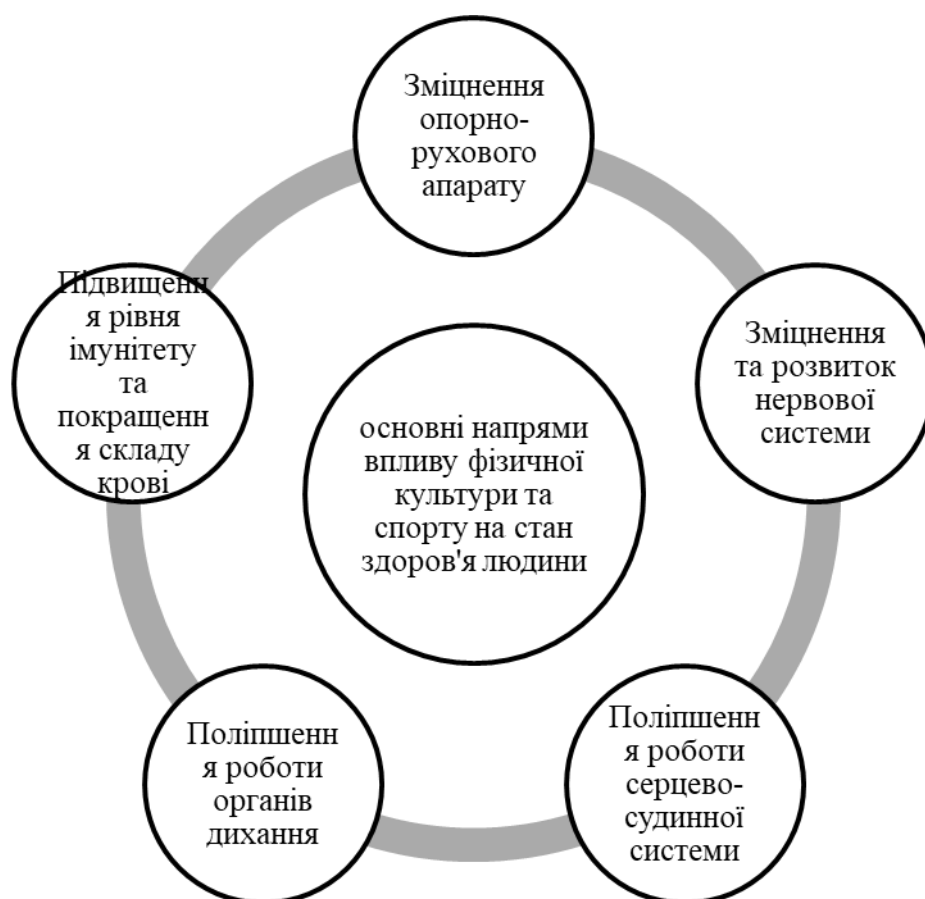


Рис. 1.1. Основні напрями впливу фізичної культури та спорту на стан здоров'я людини

1. *Зміцнення опорно-рухового апарату.* Під впливом регулярних занять збільшується рівень обсягу та сили м'язів, кістки стають більш стійкими. Під час занять різними формами рухової активності покращується кисневе харчування м'язів, залучаються кровоносні капіляри, які не задіяні у спокої.

Під впливом регулярних тренувань підвищується рівень енергетичних речовин, що, в свою чергу, сприяє підвищенню інтенсивності обмінних процесів та утворення нових клітин. Систематичне заняття фізичними вправами перешкоджає розвитку захворювань опорно-рухового апарату, таких як остеохондроз, сколіоз та ін. [2, 9].

2. *Зміцнення та розвиток нервової системи.* Заняття фізичними вправами сприяють постійному формуванню нових умовних рефлексів, які фіксуються та укладаються у послідовні ряди. Тіло набуває здатності адаптуватися до більш складних навантажень і виконувати вправи більш ефективним та економічним способом. Збільшується швидкість нервових процесів: мозок навчається швидше реагувати на подразники та приймати правильні рішення [1,31,42].

3. *Поліпшення роботи серцево-судинної системи.* Фізичне навантаження здійснює значний вплив на підвищення ріння витривалості серця та судин. Під час виконання фізичної роботи м'язи потребують більшого кровопостачання, ніж в стані спокою. Це обумовлює те, що серце за одиницю часу має перекачувати більші об'єми крові, яка насичена киснем. Серце людини, яка постійно займається фізичними вправами, швидко адаптується до навантажень та швидко відновлюється після них [18, 41].

4. *Поліпшення роботи органів дихання.* Під час фізичних навантажень через підвищену потребу тканин та органів в кисні дихання стає більш глибоким та інтенсивним, що згодом збільшує життєву ємність легень [34].

5. *Підвищення рівня імунітету та покращення складу крові.* При регулярних заняттях фізичними вправами кількість еритроцитів та лімфоцитів в крові збільшується. Це прямий доказ того, що регулярні заняття фізичними вправами зміцнюють так звану обороноздатність організму, тобто здатність протистояти несприятливим умовам навколишнього середовища. Фізично активні люди хворіють рідше, а якщо

і піддаються впливу вірусів, то справляються з хворобою набагато швидше, ніж ті, хто веде неактивний спосіб життя [34].

До всього перерахованого можна додати те, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на метаболізм. Фізичні вправи сприяють підвищенню рівня обмінних процесів, сприяють удосконаленню механізмів обміну речовин. Люди краще справляються зі стресовими ситуаціями, більш життєрадісні, і менш схильні до різких перепадів настрою, депресивних станів і неврозів [11,33].

Так, можна відзначити, що фізична активність має багато корисних ефектів, як фізичних, так і психічних, і тому використовується як для профілактики, так й лікування різних захворювань. Отже, належний фізичний стан є одним з ключових компонентів здорового способу життя.

Таким чином, можна дійти висновку про те, що заняття фізичними вправами може бути одним з методів профілактики різних захворювань, а також засобом зміцнення здоров'я людини в цілому.

Створення умов, які забезпечують підвищення рухової активності, а також нададуть можливість для молоді вести здоровий спосіб життя й систематично займатися фізкультурою та спортом, а також дозволять з дитинства зробити фізичні вправи суттєвою частиною життя людини, що позитивно вплине на загальний стан здоров'я, а також буде профілактикою різноманітних захворювань.

1.2. Фізичний стан людини як показник якості фізичного виховання

Рухова активність є однією з найважливіших складових здорового способу життя. Це особливо важливо для студентів, які є однією з найбільш активних груп населення.

Регулярна фізична активність така як ходьба, біг, плавання або групові заняття фітнесом, можуть допомогти зберегти здоров'я студентів.

Рухова активність є важливим засобом розвитку фізичних і розумових навичок, а також самодисципліни та впевненості в собі [17].

Дослідники [7,15,26,45] зазначають, що серед студентської молоді відзначається недостатня увага до фізичної підготовки, стану свого здоров'я, а також наявна відсутність бажання використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті. Серед основних причин означеної проблеми виокремлюють: брак часу, відсутність бажання займатися, наявність шкідливих звичок, невідповідність умов для занять, незадовільний стан здоров'я та інше.

Студентське життя насичене різноманітними ситуаціями, тому студенти часто відчують стреси та нервові напруження. Серед основних факторів ризику виокремлюють: значний потік інформації, відсутність системної роботи і, як правило, стрес під час сесії [21]. Але регулярні заняття фізичними вправами можуть знизити рівень стресу та поліпшити настрій юдини. Рухова активність також знижує ризик розвитку депресивного стану та тривоги.

Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему обумовлений, з одного боку, тренуванням і зміцненням серцевого м'яза, а з іншого - нормалізацією механізму регуляції цього органу і всієї системи кровообігу, внаслідок чого: покращується кровообіг і обмінні процеси в серці; поліпшується венозна гемодинаміка; поліпшується кровопостачання серцевого м'яза, нормалізується артеріальний тиск і інтенсивність кровотоку; знижується рівень холестерину в крові [34].

У дослідженнях багатьох вчених [9,14,16,27] відзначається, що за період навчання у ЗВО кількість підготовчих і спеціальних медичних груп збільшується. Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, фахівці стверджують, що у більшості молоді не сформована потреба піклуватися про здоров'я, недостатньо сформовані компетентності щодо ведення здорового способу життя.

У віці 18-25 років проблема зниженої рухової активності постає

особливо гостро.

Більшість професій, які обирають молодь, здебільшого малорухомі. Пандемія та воєнний стан, знову ж таки, посприяли роботі у домашніх умовах в інтернеті, що призводить до зниження рухової активності й, як наслідок, наявні болі в спині, попереку чи суглобах.

Науковець Рибалко Л.М. [35] вважає, що фізичні вправи необхідно використовувати не тільки для нормалізації фізичного стану, а й при лікуванні різноманітних захворювань та поліпшення психічного стану (депресивних станів, зниження тривожності, покращення ментальних здібностей).

Фізична активність також допомагає підтримувати нормальну вагу та м'язову масу, що особливо важливо для студентів, які можуть бути схильні до переїдання та малорухливого способу життя [38].

В останні роки через дистанційне навчання, особливо зараз у військовий час, студенти ведуть малорухливий спосіб життя, коли більшу частину часу проводять перед комп'ютером на онлайн-парах. Тому фізичні вправи, безперечно, необхідні, щоб знизити ризик виникнення перерахованих вище захворювань. А як відомо, рухова діяльність має значний оздоровчий ефект, сприяє регуляції мозкового та периферичного кровообігу, зміцнюють дихальну та м'язову системи, збільшують рухливість суглобів, хребта тощо.

Тимошенко Б.М., Чередниченко Т.М. [40] відзначають, що фізичні вправи впливають на всі групи м'язів, суглобів і зв'язок, сприяють збільшенню їх еластичності, сили та швидкості скорочення. М'язова робота сприяє тому, що серце, легені та інші органи і системи організму працювати з додатковим навантаженням, підвищуючи тим самим стійкість до різноманітних змінних умов навколишнього середовища.

Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему обумовлений, з одного боку, тренуванням і зміцненням серцевого м'яза, а з іншого - нормалізацією комплексного механізму регуляції цього органу і всієї

системи кровообігу, в результаті чого:

- поліпшується коронарний кровообіг і процеси обміну в серці;
- поліпшується венозна гемодинаміка;
- поліпшується кровопостачання серцевого м'яза, нормалізується артеріальний тиск і інтенсивність загального кровотоку;
- знижується вміст холестерину в крові [34].

Дихальна система тісно пов'язана з діяльністю серцево-судинної системи. Її реакція на регулярні фізичні вправи полягає в підвищенні еластичності міжреберних хрящів, за рахунок чого збільшується рухливість діафрагми; зміцнення дихальної мускулатури; збільшується ЖЄЛ; покращується легенева вентиляція; економізація зовнішнього дихання; поліпшення процесу газообміну в легенях.

Спеціально підібрані вправи дозволяють поліпшити роботу шлунково-кишкового тракту, зокрема його моторику, впливати на секрецію шлунку. Також покращується робота печінки. Рухова діяльність сприяє виробленню ферментів та інших біологічно активних речовин. Все це сприяє прискоренню процесу очищення організму від різноманітних шлаків [34].

1.3. Особливості занять різними формами рухової активності в сучасних умовах

Диференціація фізичного виховання студентів є однією з основних проблем фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Багатьма авторами [2,9,20,37] доведено, що успішність організації занять різними формами рухової активності пов'язана з визначенням рівня фізичного стану студентів, яка є важливим прогностичним показником рівня здоров'я. Вчені одностайні в думці, що для досягнення бажаного результату необхідний постійний контроль за змінами фізичного стану.

Сьогодні науковці не дають чіткої відповіді, за якими ознаками слід

реалізовувати принцип диференціації у фізичному вихованні. Найважливішими науковими проблемами є пошук оптимальних критеріїв співвідношення засобів, методів і форм рухової активності відповідно до рівня фізичного здоров'я студентів.

Поділ на групи за станом здоров'я обумовлений тим, що отримання оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами залежить від ступеня відповідності засобів, форм і методів занять індивідуальним особливостям. Треба пам'ятати, що при наявному відхиленні у стані здоров'я, людина потребує рухової активності навіть більше ніж здорова. Однак, треба пам'ятати, що це має бути якісно інша рухова активність [28].

Враховуючи індивідуальні особливості студентів під час занять фізичною культурою, прийнято розподіляти їх на групи здоров'я за наступними критеріями: стан функціонування систем організму людини, наявність або відсутність хронічних захворювань, рівень здоров'я, стійкість до впливів навколишнього середовища, фізичний стан, гармонійності фізичного розвитку та ін.

У більшості ЗВО України курс фізичної культури проводиться один-два рази на тиждень на перших трьох курсах. Звісно, це не може забезпечити необхідний рівень рухової активності. Враховуючи спосіб життя студентів: автоматизованість і постійна варіативність освітнього процесу, нервові перенапруження, обмеження рухової активності та ін., свідчать про те, що їх руховий режим реалізується лише на 20-25% від природної потреби в русі. Знижений рівень рухової активності в способі життя сучасного студента становить реальну загрозу здоров'ю. Саме тому, на думку багатьох вчених і практиків, ставлення студентів до занять фізичною культурою є важливим питанням [7,13,14,16].

Для підвищення рівня рухової активності і, як наслідок, зміцнення здоров'я рекомендують студентам ЗВО дотримуватись рекомендацій, представлених на рисунку 1.2. [28,48,52].

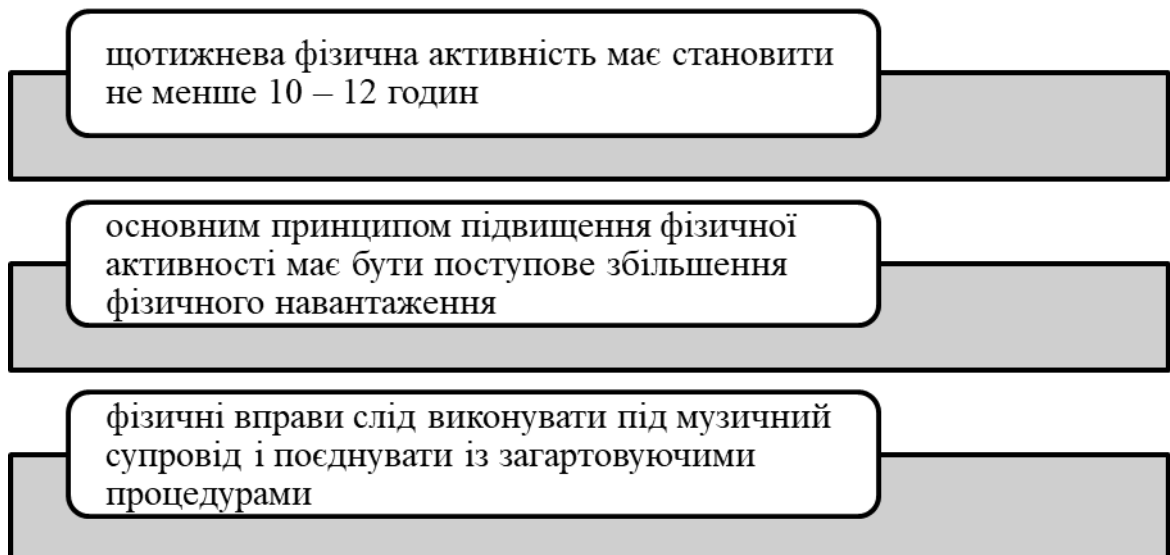


Рис. 1.2. Рекомендації щодо фізичної активності студентів

Однак, дослідження [7] показують, що значна кількість студентів не цікавляться заняттями фізичною культурою та спортом. Крім того, у більшості з них не достатньо сформована потреба піклуватися про власне здоров'я.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що виконання фізичних вправ для забезпечення здоров'я студента має бути стратегічно зорієнтоване на розуміння ним того, що бути здоровим – його обов'язок. Вибір студентами форми рухової активності має бути адекватним та відповідати особливостям навчальної діяльності та іншим умовам життя, з орієнтацією на нормалізацію фізичного стану, корекцію статури або підвищення працездатності тощо.

Якщо у студента сформується цілеспрямована мотивація до фізичного вдосконалення та почуття відповідальності, то це сприятиме більш легкому перенесенню навантаження та ефективній мобілізації ресурсів організму [44].

Важливого значення в процесі фізичного удосконалення студентів відіграють знання потенціалу фізичних якостей - його рухливих властивостей, таких як сила, швидкість, витривалість, координація та

гнучкість. В процесі розвитку організму людини постійно змінюється й рівень розвитку фізичних якостей. Посилити та прискорити ці зміни можуть цілеспрямовані заняття та фізичні вправи [39].

За даними дослідників [2,18], під час занять студентами закладів вищої освіти фізичними вправами робота скелетних м'язів супроводжується посиленням припливом до них крові, що, в свою чергу, забезпечує їх киснем та виводє з організму різноманітні продукти обміну. Все це призводить до збільшення м'язів, сили їх скорочення та витривалості.

Як вже згадувалось вище, сучасні реалії (спочатку пандемія, потім повномасштабна війна) внесли значні зміни в життя кожної людини. Навчання в умовах дистанційного освітнього процесу значно знизило рівень рухової активності молоді, саме тому особливого значення набувають самостійні навчання фізичними вправами, які сприяють розширенню асортименту рухових дій, сприяють оволодінню новими руховими вміннями та навичками.

Організація самостійних занять фізичними вправами сприяє:

- підвищенню рівня рухової активності;
- нормалізації фізичного стану;
- формування знань, вмінь та навичок;
- підвищенню фізичної підготовленості;
- загартуванню організму;
- розвитку дисциплінованості, самоорганізованості та ін. [39].

Зазначимо, що при організації рухової діяльності молоді в умовах сьогодення, яке насичене стресовими умовами, необхідно враховувати наступні фактори:

1. Зосереджуватися на самопочутті та емоційному здоров'ї.
2. Сформувати раціональний режим навантаження та відпочинку.
3. Здійснювати постійний контроль за станом організму.
4. Використовувати різноманітні засоби відновлення.

5. Створити комфортний простір життєдіяльності.
6. Дотримуватись правил психологічної безпеки [13].

Таким чином, важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентів ЗВО відіграє рухова активність. Систематичні заняття сприяють зміцненню імунітету, відновленню функцій систем і органів, запобігають виникненню захворювань. Відсутність фізичної активності викликає порушення функціонального стану організму.

Висновки до розділу 1.

Аналіз науково-методичних джерел дозволив визначити, що рухова активність відіграє важливе значення в нормалізації здоров'я людини, а саме сприяє поліпшенню функції кардіореспіраторної та серцево-судинної систем, регуляції обмінних процесів, стимулює захисні сили організму, покращує якість життя та інше. За науковими джерелами встановлено, що значна кількість студентів не цікавляться заняттями фізичною культурою та спортом. Визначено, що при організації рухової діяльності молоді в умовах сьогодення необхідно враховувати наступні фактори: зосереджуватися на самопочутті та емоційному здоров'ї, формувати раціональний режим навантаження та відпочинку, здійснювати постійний контроль за станом організму, дотримуватися правил психологічної безпеки та інше.

РОДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилися протягом 2022-2023 р.р. на базі Херсонського державного університету.

У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти різних спеціальностей віком 18-25 років у кількості 100 осіб.

Організація нашого дослідження проходила в три етапи:

На *першому етапі* проводився аналіз науково-методичних джерел з теми кваліфікаційної роботи. Також на даному етапі визначено науковий апарат дослідження, визначено стратегію дослідження.

На *другому етапі* проводилося педагогічне дослідження щодо визначення рівня рухової активності та фізичного стану студентів. З респондентам був проведений короткий інструктаж, після чого вони отримали на електронну пошту документ Microsoft Word з інструкціями щодо виконання тестування. На даному етапі також здійснювався аналіз та систематизація отриманих даних.

На *третьому етапі* здійснювалось узагальнення отриманих даних та їх оформлення згідно вимог.

В процесі дослідження застосовувались наступні методи:

- аналіз науково-методичних джерел;
- анкетування;
- медико-біологічні методи;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичних джерел здійснювався з метою аналізу поглядів провідних науковців стосовно окреслених в роботі питань. Основна увага приділялась питанням оптимізації рухової активності студентів та особливостям їх фізичного стану.

В нашому дослідженні ми використовували метод *анкетування*.

Анкета самооцінки рівня рухової активності. Анкета містить 7 відкритих питань які дозволяють визначити на скільки розвинена рухова активність у респондентів. Перелік питань анкети представлений в додатку А.

Методика IPAQ - The International Physical Activity Questionnaire. Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ) містить 27 запитання, які структуровані на п'ять частин, кожна з яких відповідає певній діяльності, а саме:

- рухова активність, яка пов'язана з роботою (сільське господарство, волонтерська робота, відвідування курсів або інша неоплачувана робота поза домом),

- рухова активність, пов'язана з пересуванням (поняття цієї частини стосуються способу пересування з одного місця в інше, включаючи пересування до (з) університету, школи, роботи, магазинів, дач, розважальних центрів тощо),

- домашня діяльність, поточна робота, догляд за сім'єю (цей розділ відноситься до рухової активності, яка відбувається вдома або на вулиці, роботи у дворі або в саду),

- відпочинок, спорт, фізична активність у вільний час (при відповіді на запитання даного розділу анкети, не рекомендується вказувати ті види рухової активності, про які респонденти вже згадували раніше (фізичне навантаження, пов'язане з поточною роботою, пересування, робота по дому, догляд за сім'єю),

- час, проведений сидячи або лежачи (ці пункти відносяться до часу, який респондент проводить сидячи вдома, під час навчання, на роботі або на відпочинку. Це також сидіння з друзями, під час читання або перегляду фільмів / серіалів / телешоу. Час перебування в транспорті під час переїзду з місця на місце не враховується.

IPAQ дає можливість детально описати та проаналізувати загальну рухову активність та її види, такі як рухова активність у вільний час,

рухова активність вдома та на вулиці; рухова активність, пов'язана з роботою; рухова активність, пов'язана з пересуванням.

Існує рухова активність, пов'язана з ходьбою, діяльністю середньої та високої інтенсивності в рамках таких видів діяльності, як робота, рух, садівництво, відпочинок.

Обробка результатів опитування здійснюється в кілька етапів, а самі результати переводяться в безперервну шкалу «Continuous Score» і категоріальну шкалу «Categorical Score».

У результаті обробки даних опитування учасники розподілені за шкалою «Categorical Score» на наступні типи: з низьким, середнім і високим рівнем рухової активності.

До першої категорії - низький рівень активності - відносяться особи, які не проходять 2 і 3 категорії діяльності.

До другої категорії - середнього рівня активності - належать особи, діяльність яких відповідає одному з таких критеріїв:

- протягом трьох і більше днів інтенсивна рухова активність відбувалась не менше 20 хв., або
- протягом п'яти і більше днів рухова активність помірної інтенсивності та/або ходьба тривали не менше 30 хв., або
- протягом п'яти або більше днів будь-яка комбінація ходьби, помірної або енергійно рухової активності досягає мінімального рівня.

До категорії щодо високого рівня рухової активності відносяться люди, діяльність яких відповідає одному з таких критеріїв:

- інтенсивна рухова активність протягом щонайменше трьох днів, або
- сім або більше днів будь-якої комбінації ходьби, помірної чи енергійної рухової активності.

«Самооцінка здоров'я» В.П. Войтенко.

В процесі дослідження дана методика (додаток В) використовувалася нами для вимірювання стану здоров'я студентів за ознаками самооцінки.

Для більш швидкого та зручного використання в практичній діяльності з фізичного виховання ми надали характеристики стану здоров'я, що дає змогу респонденту після їх вивчення легко визначити стан свого здоров'я:

1. Ідеальний стан здоров'я характеризується високими показниками фізичного розвитку, відсутністю будь-яких недоліків (нормальний зріст, відповідність маси тіла зросту, пропорційно розвинена мускулатура, правильна постава тощо), висока фізична працездатність, переважно відмінна та хороша фізична підготовка, відсутність хронічних захворювань, ознак спадкових захворювань, різних видів болю (голови, у суглобах та ін.) тощо. Студенти з ідеальним станом здоров'я не мають проблем з пам'ятю, зором, мають належний апетит, нормальний сон, бадьорі, задоволені своїм життям, мають чудовий настрій і самопочуття, мають відчуття бадьорості та сили. При детальному обстеженні лікарі не знаходять відхилень від норми.

2. Хороший стан здоров'я студентів майже не відрізняється від ідеального. Здебільшого це незначна різниця показників фізичного розвитку (деякі відхилення маси тіла від зросту та морфологічного статусу, які істотно не впливають на рухову активність), працездатності, фізичної підготовленості (показники переважно добрі з перевагою відмінних). Також у них відсутні: вади тіла, хронічні захворювання, наслідки травм і хвороб, болі в голові, суглобах, спині, внутрішніх органах і т.д. Характеризуються хорошим апетитом, сном, бадьорими і життєрадісними. При огляді лікарями суттєвих відхилень у самопочутті не виявлено.

3. Задовільний стан здоров'я характерний для студентів з добрим та середнім рівнем фізичного розвитку, працездатності та фізичної підготовленості. Деякі студенти мають надлишкову масу тіла, незначні дефекти постави, непропорційний розвиток м'язової системи. Для них характерна знижена рухова активність, іноді спостерігаються симптоми втоми. У них немає особливих захворювань і відхилень у здоров'ї, вони

характеризуються нормальним апетитом і міцним сном. Психологічний стан нормальний. При огляді лікарями можуть бути виявлені незначні відхилення від норми.

4. Студенти зі слабким здоров'ям характеризуються незадовільним фізичним розвитком (диспропорційність маси і зросту, надмірна чи недостатня вага, слабо розвинені м'язи тощо), недостатньою працездатністю та низьким рівнем фізичної підготовленості. Вони можуть мати хронічні захворювання, вроджені аномалії, знижену працездатність. У них часто болить голова, спина, суглоби, внутрішні органи. Можуть бути порушення зору, слуху, координації рухів. Сон і психологічний стан в нормі, не завжди почуваються комфортно, знижується бадьорість. У них спостерігаються відхилення в самопочутті.

5) Студенти з дуже слабким рівнем здоров'я характеризуються низьким фізичним розвитком (вади статури, постави, непропорційність розвитку м'язової системи тощо), дуже низькою фізичною і розумовою працездатністю, фізична підготовленість здебільшого слабка. Частіше за інших виникають хронічні та спадкові захворювання, біль, життєвий дискомфорт [41].

Медико-біологічні методи. При визначенні фізичного стану студентів ми використовували загальноприйняті методики (додаток Г).

Методи математичної статистики.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою статистичних програм для SPSS for Windows.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Стан фізичної активності студентів

Першою методикою, за якою ми визначали фізичну активність студентів, була анкета самооцінки рівня рухової активності.

Результати опитування показали, що серед студентів досліджуваної групи сімнадцять осіб введуть активний спосіб життя. Також зі ста студентів дванадцять чоловік зазначили, що вони іноді відвідують тренажерні зали. Четверо з опитаних осіб відповіли, що вони іноді ходять пішки додому з роботи чи закладу освіти.

За результатами опитування встановлено, що дві людини з сімнадцяти, які ведуть активний спосіб життя, почали займатися через наявні проблеми зі здоров'ям, а саме: у хлопця (22 роки) наявні проблеми з функціонуванням кровоносної системи, а у дівчини (20 років) наявна надлишкова вага.

Таблиця 3.1

Результати дослідження за анкетною самооцінкою рівня рухової активності

Загальна кількість респондентів	Активна фізична діяльність	Нерегулярна вмотивована фізична активність	Нерегулярна невмотивована фізична активність	Відсутні вмотивовані заняття фізичною діяльністю
100	17	12	4	67

Використовуючи методи математичної статистики ми встановили, що лише 33% осіб досліджуваного контингенту займаються фізичною активністю на постійній основі. Результати опитування засвідчили, що студенти, які дотримуються активної фізичної діяльності, займаються

різними формами рухової активності від 45 до 70 хвилин. До основних занять входять фітнес, плавання, тренування в тренажерному залі, йога та інші.

Наочно отримані результати представлені на рисунку 3.1.

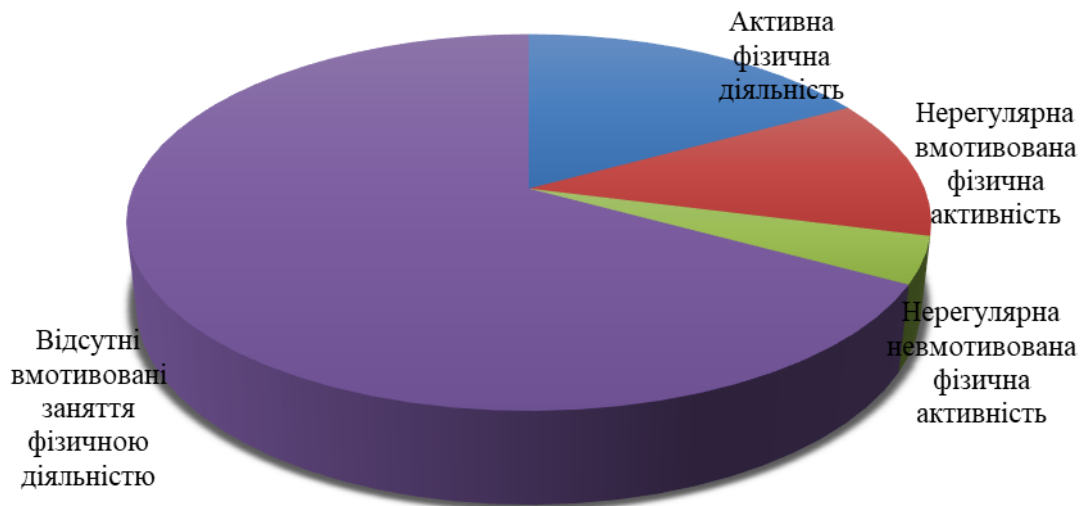


Рис. 3.1. Результати самооцінки рівня рухової активності

Серед категорії студентів з вмотивованою фізичною активністю основним видом фізичної діяльності є відвідування спортивних комплексів. Загальна кількість таких студентів склала дев'ять з дванадцяти. Інші три особи займаються фізичним тренуванням вдома, однак такі заняття не є систематичними через брак часу та проблеми з самодисципліною.

У чотирьох респондентів з нерегулярними фізичними навантаженнями наявні думки про зміну якості життя, однак через недостатній рівень мотивації, заняття не мають постійного характеру.

Насамкінець студенти, які не займаються фізичною діяльністю, складають 67%. Серед основних причин відсутності активного способу життя студенти виокремлюють: значним навантаженням через навчання та роботу (а іноді дві), а також через активне соціальне життя. Враховуючи означене, можна сказати, що брак часу та соціальне життя сприяють

зниженню рівня рухової активності студентів.

Серед опитаних студентів з низьким рівнем рухової активності, тобто які не займаються спортом чи іншою руховою діяльністю, спостерігалися скарги на втомлюваність, схильність до ГРВІ, наявність надлишкової ваги та ін.

Отже, дослідивши особливості фізичної активності студентів, анкета показала, що далеко не вся молодь веде активний спосіб життя, що свідчить про тенденцію зменшення рухової активності та її інтенсивності.

Наступною методикою, за допомогою якої визначалася фізична активність, був опитувальник IPAQ. Загальні відсоткові результати групи представлені на рисунку 3.2.

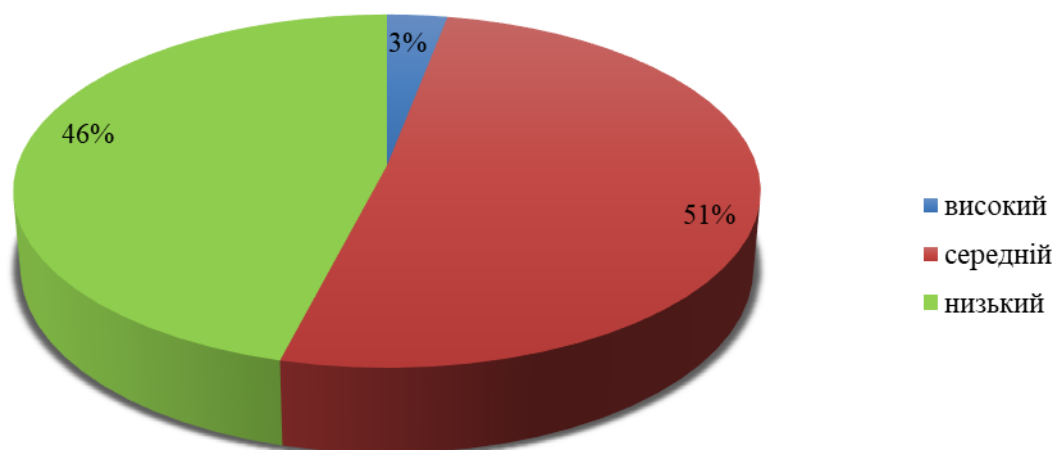


Рис. 3.2. Результати дослідження фізичної активності студентів (за IPAQ)

Результати дослідження показали, що більшість опитаних (51%) мали середній рівень фізичної активності, 46% студентів мали низький рівень активності і лише 3% мали високий рівень активності.

Вивчаючи віковий фактор у формуванні рівня рухової активності, ми проаналізували отримані дані щодо віку студентів. Для дослідження студенти були розподілені на три групи за віковим критерієм: 18 – 20 років

залучено 32 студенти, 21 – 23 роки – 35 студентів, і 24 – 25 років – 33 студенти. Такий розподіл дає підстави стверджувати, що всі вікові групи студентів були достатньо і практично рівномірно представлені.

Отримані результати дослідження рухової активності студентів різних вікових груп викладені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати дослідження рухової активності студентів різних вікових груп

Вік	Рівень фізичної активності					
	високий		середній		низький	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
18-20 pp	0	0%	12	12%	25	25%
21-23 pp	0	0%	16	16%	17	17%
24-25 pp	3	3%	23	23%	4	4%
Усього	3	3%	51	51%	46	46%

Виявилося, що високий рівень рухової активності найнижчий у студентів від 18 до 23 років (0%). Проте в процесі навчання кількість таких осіб зростає й становить 3% у студентів вікової групи 24-25 років. Однак, це збільшення є незначним.

Позитивним є той факт, що кількість студентів з низьким рівнем рухової активності зменшується. Якщо у віці 18 –20 років їх було 25%, то у віці 24-25 років - на 21 особу менше (4%). Проте у більшості студентів все ж таки наявний низький рівень рухової активності.

Кількість випробовуваних з середнім рівнем рухової активності знаходиться в межах 16–17%.

Динаміка змін фізичної активності залежно від віку показала, що серед студентів її високий рівень має стабільно низький відсоток порівняно із середнім та низьким рівнями, які характеризуються нелінійною динамікою (рис. 3.3).

Такий результат динаміки рухової активності пояснюється тим, що

саме у віці 18-20 років особа формується як свідомо молодь й переживає певні зміни у своєму житті.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що для підвищення рухової активності мають бути задіяні максимально можливі ресурси, а також педагогічний колектив, одногрупники та інші фахівці закладу вищої освіти.

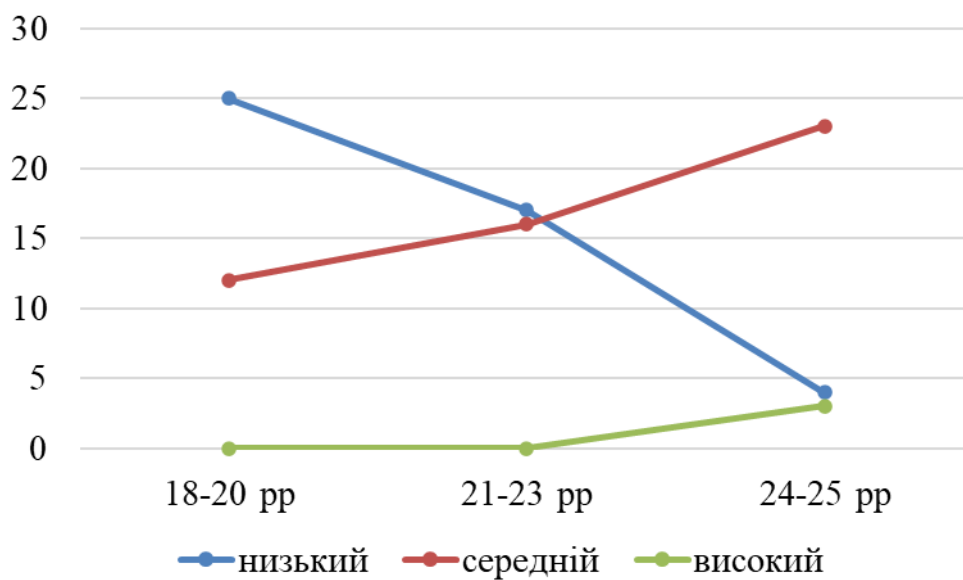


Рис. 3.3. Динаміка рівня рухової активності студентів, %

За методикою самооцінки стану здоров'я за В. Войтенко було проведено аналіз стану здоров'я студентів (табл. 3.3, рис. 3.4).

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки стану здоров'я

Рівень самооцінки здоров'я	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Ідеальний	0	0%
Добрий	11	11%
Середній	15	15%
Задовільний	40	40%
Незадовільний	34	34%

Виявлено, що найбільші результати були отримані за показниками задовільного й незадовільного рівнів у студентів, які набрали 25% і 35% відповідно.

Графічно результати представлені на рисунку 3.4.

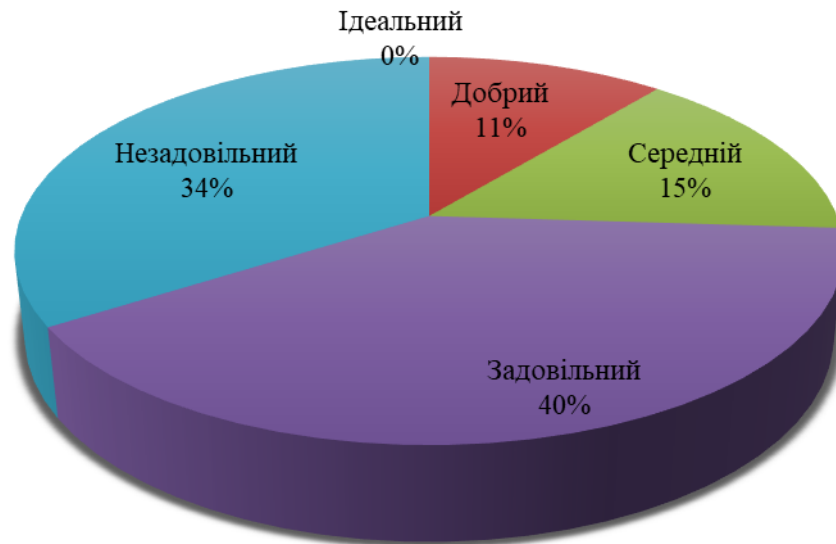


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки стану здоров'я (за В. Войтенко)

Як свідчать результати, найбільшим показником самооцінки стану здоров'я є «задовільно» та «незадовільно» 40% та 34% відповідно. Це свідчить про те, що студентам необхідно звертати увагу на рекомендації щодо покращення самопочуття.

Результат самооцінки студентами стану здоров'я «добре» отримали 11%, а результат «середній» 15% опитуваних. Можемо зробити висновок, що у цих студентів можуть бути певні незначні проблеми зі здоров'ям. «Ідеальний стан» отримали 0%, що свідчить про відсутність студентів, які можуть бути задоволені своїм благополуччям та станом здоров'я.

Отже, за результатами дослідження можна дійти до висновку, що в сучасних умовах, коли епідемія коронавірусу, а потім повномасштабна війна, сприяли швидкому розвитку комп'ютерних технологій та пов'язаних з ними спеціальностей, які не вимагають виходу з дому, фізична культура та спорт залишаються в минулому, що впливає на стан

здоров'я молоді.

3.2. Результати дослідження фізичного стану студентів

Аналіз науково-методичних джерел з проблеми дослідження фізичного стану молоді засвідчив відсутність єдиного підходу до його визначення.

З метою визначення кількісних показників фізичного стану студентів ми використали комплекс найбільш інформаційних та доступних методик. Для проведення дослідження контингент був розподілений на 3 групи відповідно до вікового критерію, а саме: 1 група – 18-20 років, 2 група - 21-23 роки, 3 група – 24-25 років. Зазначимо, що всі студенти за станом здоров'я відносились до основної медичної групи. Результати дослідження наведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Кількісні показники фізичного стану студентів

Вік, група	Показник	Достовірність		
		1-2	1-3	2-3
Індекс Руф'є, сек				
18-20 р.р. (група 1)	12,28±0,52	> 0,05	> 0,05	–
21-23 р.р. (група 2)	12,36±0,58	> 0,05	–	> 0,05
24-25 р.р. (група 3)	13,01±0,56	–	> 0,05	> 0,05
Індекс зросту-ваги, см/гр				
18-20 р.р. (група 1)	63,96±0,61	> 0,05	> 0,05	–
21-23 р.р. (група 2)	64,28±0,54	> 0,05	–	> 0,05

24-25 р.р. (група 3)	63,82±0,48	–	> 0,05	> 0,05
-------------------------	------------	---	--------	--------

Продовження таблиці 3.4

Вік, група	Показник	Достовірність		
		1-2	1-3	2-3
Індекс Робінсона, ум. од.				
18-20 р.р. (група 1)	84,18±1,12	> 0,05	> 0,05	–
21-23 р.р. (група 2)	85,16±1,26	> 0,05	–	> 0,05
24-25 р.р. (група 3)	83,42±1,56	–	> 0,05	> 0,05
Проба Штанге, сек				
18-20 р.р. (група 1)	43,56±0,41	> 0,05	> 0,05	–
21-23 р.р. (група 2)	44,24±0,34	> 0,05	–	> 0,05
24-25 р.р. (група 3)	44,96±0,52	–	> 0,05	> 0,05
Проба Генче, сек				
18-20 р.р. (група 1)	26,42±0,50	> 0,05	> 0,05	
21-23 р.р. (група 2)	27,16±0,64	> 0,05	–	> 0,05
24-25 р.р. (група 3)	27,58±0,62	–	> 0,05	> 0,05

Аналіз отриманих результатів вікової динаміки фізичного стану студентів показав, що статистично вірогідні розбіжності між групами відсутні ($P > 0,05$).

Встановлено, що в переважній більшості показників відбуваються позитивні зміни (табл. 3.4.).

Аналіз результатів часу відновлення після 30 присідань за пробою Руф'є показав, що з віком він збільшується, що є ознакою недостатньої витривалості. Так різниця у показниках між першою та третьою групами складає 5,6%, між другою та третьою групами – 5%. У всіх випадках відсутні вірогідні розбіжності ($P > 0,05$). Усі отримані результати знаходяться в межі задовільного рівня.

Важливого значення у дослідженні фізичного стану відіграє визначення зросто-вагового показника. Встановлено, що даний показник в усіх вікових групах майже не відрізняється. Найбільший результат був отриманий у другій групі (21-23 р.р.). Різниця між першою та другою групами становить 0,5%, а між другою та третьою – 0,7%. Розбіжності між групами відсутні ($P > 0,05$).

Аналізуючи показники індексу Робінсона, ми бачимо, що найбільший показник був також отриманий студентами другої групи (21-23 р.р.). Різниця між першою та другою групами становить 1,1%, а між другою та третьою – 2,0%. Тобто, можна сказати, що за даним показником групи практично однорідні. Розбіжності між групами відсутні ($P > 0,05$). Показники усіх груп знаходяться в межах норми.

Проби Штанге та Генче показують стан дихальної системи. Показники проби Штанги засвідчили перевагу студентів третьої групи. Відсоткова різниця між першою та третьою групами становить 4,7%, між другою та третьою групами – 2,4%. Розбіжності між групами відсутні ($P > 0,05$). Показники усіх груп знаходяться в межах задовільного рівня.

Така ж сама ситуація спостерігається й за пробою Генче. Найбільший результат був отриманий студентами третьої групи. Відсоткова різниця

між першою та третьою групами становить 5,1%, між другою та третьою групами – 1,9%. Розбіжності між групами відсутні ($P > 0,05$). Показники усіх груп знаходяться в межах норми.

Підсумовуючи вище зазначене, можна зробити висновок, що певні тенденції у фізичному стані студентів різного віку відсутні, тобто за одними показниками мають перевагу студенти однієї вікової групи, за іншими – інші.

3.3. Шляхи удосконалення фізичної активності студентів

Фізична активність є ключовим елементом для підтримки здоров'я студентів. Враховуючи велике навантаження в закладах освіти та зростаючу кількість дистанційних занять у студентському житті, важливо використовувати всі можливі засоби для збільшення рівня фізичної активності серед молоді.

Аналіз науково-методичної літератури та результати досліджень дозволили нам розробити модель підвищення рухової активності студентів та формування їх здоров'язберезувальних компетентностей.

Розроблена модель складається з ряду блоків (рис. 3.5.), а саме ми виділили: цільовий, організаційний, функціональний та результативний блоки.

Цільовий компонент розробленої моделі розкриває мету та завдання, які сформульовані на основі інтересів та запитів студентської молоді та враховують умови сучасного життя.

Відповідно до цього, основною метою ми вбачаємо – створення умов для підвищення рухової активності та формування здоров'язберезувальних компетентностей студентської молоді.

Змістовний блок виокремлює основні фактори, принципи, форми та методи, що сприятимуть ефективному вирішенню поставлених завдань.

Функціональний блок окреслює певні стадії організації процесу,

серед яких виділяють: формувальну, інформаційну, адаптативну, інтеграційну та діагностичну.

Мета - створення умов для підвищення рухової активності та формування здоров'язбережувальних компетентностей студентської молоді.					Цільовий блок
Завдання					
Сформувати безпечні умови для занять різними формами рухової активності		Сформувати знання, вміння та навички, щодо ведення здорового способу життя та підвищення рухової активності		Виховати почуття відповідальності за стан власного здоров'я.	
Фактори	Принципи	Форми	Методи		Змістовний блок
- біологічні; - природні; - соціальні.	- принцип соціальної адекватності; - індивідуалізації виховання; - принцип виховного простору; - принцип систематичності та послідовності.	- масові; - групові; - індивідуальні.	- інформаційні; - включення в діяльність; - ігрові; - стимулювання; - рефлексивні.		
Шляхи удосконалення фізичної активності студентів: - удосконалення освітніх програм; - створення спортивних груп; - адаптація освітнього середовища; - інтеграція технологій; - гнучкий розклад навчання; - підтримка з боку адміністрації; - партнерство з фітнес-центрами; - пропаганда здорового способу життя.					Функціональний блок
Стадії					
Формувальна	Інформаційна	Адаптивна	Інтеграційна	Діагностична	
Враховує закономірності розвитку особистості	Передача інформації щодо ведення здорового способу життя, значення рухової активності для здоров'я людини.	Накопичення досвіду щодо здорового способу життя та використання його різних умовах	Поєднання різних напрямків та шляхів щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей та підвищення рухової активності.	Моніторинг та контроль	

Критерії: - сформованість знань, вмінь та навичок; - належний стан здоров'я; - практична діяльність, належний рівень рухової активності.	Результативний блок
--	--------------------------------

Рис. 3.5. Модель підвищення рухової активності студентів та формування їх здоров'язбережувальних компетентностей

Окремою складовою функціонального блоку є виокремлення можливих шляхів реалізації поставленої мети, а саме підвищення рівня рухової активності молоді, що впливатиме на стан здоров'я молодого покоління.

На нашу думку, розгляд та реалізація шляхів удосконалення рухової активності студентів сприятиме цілісності та безперервності процесу фізичного виховання.

Результативний блок моделі розкриває основні критерії, а саме: сформованість знань, вмінь та навичок; належний стан здоров'я; практична діяльність, належний рівень рухової активності.

Зазначимо, що розроблена модель враховує, що весь процес відбувається, в переважній більшості, на основі активності студента та його взаємодії з соціумом та навколишнім середовищем.

В контексті нашого дослідження, вважаємо за доцільне більш детально розглянути представлені в моделі всі можливі шляхи удосконалення фізичної активності студентів [8,24,47,49].

Освітні програми, розроблені з метою підвищення рівня фізичної активності студентів, відіграють вирішальну роль у формуванні свідомого ставлення молоді до власного здоров'я. Вони спрямовані на надання необхідних знань, умінь та навичок, які допоможуть студентам усвідомити важливість регулярних фізичних навантажень для підтримки здоров'я, психоемоційного благополуччя та якості життя в цілому.

З психологічної точки зору, освітні програми можуть служити важливим засобом мотивації до занять фізичною активністю. Надаючи

знання про користь від регулярних фізичних вправ, можливість запобігання хронічним захворюванням, а також покращення когнітивних функцій, такі програми забезпечують формування інтересу до занять руховою активністю.

Також, освітні програми можуть забезпечувати студентам необхідні інструменти для самостійного планування і реалізації своєї фізичної активності. Вивчення анатомії, фізіології, основ біомеханіки та принципів тренувального процесу допоможе студентам розуміти особливості власного тіла, вибирати оптимальні варіанти фізичних вправ та уникати травм.



Рис. 3.6. Шляхи удосконалення фізичної активності студентів

Освітні програми також можуть включати практичні заняття, де студенти отримують можливість спробувати різні види фізичної активності, від спортивних ігор до йоги або пілатесу. Це дозволяє знайти те, що їм найбільше подобається, і зацікавити у регулярних заняттях.

Крім того, акцент у таких програмах може бути зроблений на розумінні взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційним станом.

Освоєння технік релаксації, медитації та дихальних вправ може служити додатковим стимулом для занять різними формами рухової активності, адже молодь часто стикається зі стресом, втому та емоційними перевантаженнями.

Додатково, освітні програми можуть включати розділи про правильне харчування, режим дня та важливість сну для відновлення організму після фізичних навантажень. Такий комплексний підхід забезпечує гармонійний розвиток особистості, формує цілісне розуміння здорового способу життя.

Використання інтерактивних форм навчання, таких як майстер-класи, воркшопи, вебінари, дискусійні клуби або студентські наукові конференції, може сприяти активній участі студентів освітньому процесі, їхня зацікавленість і бажання розвиватися у цьому напрямку буде лише зростати.

Таким чином, освітні програми, спрямовані на підвищення фізичної активності студентів, відіграють ключову роль у формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я. Вони надають не тільки теоретичні знання, але й практичні навички, що дозволяють молоді бути активною, здоровою та гармонійно розвиненою особистістю.

Створення спортивних сприяють підвищенню фізичної активності студентів та зміцненні їх здоров'я. Ці групи надають платформу для систематичних тренувань, розвитку спортивних навичок і створення дружнього колективу на основі спільних інтересів.

Спортивні групи забезпечують структуроване середовище, де студенти можуть взяти участь в різних видах фізичної активності, від командних ігор, таких як футбол або баскетбол, до індивідуальних занять, таких як теніс чи атлетика. В рамках цих груп, студенти отримують професійне керівництво від тренерів, які можуть допомогти їм удосконалити техніку, розробити план тренувань і встановити особисті цілі.

Крім підвищення рівня фізичної активності, спортивні групи сприяють розвитку командного духу, навчають студентів взаємодії та співпраці. Це дозволяє студентам взаємодіяти з однолітками, які мають спільні інтереси, сприяючи соціалізації і формуванню стійких дружніх зв'язків.

Також, студенти, які беруть активну участь у спортивних групах, часто відчують підвищення мотивації до навчання. Регулярна фізична активність в рамках спортивних груп покращує фізичний стан, стимулює кровообіг, покращує роботу мозку, знижує ризик розвитку стресу і депресії, що безпосередньо впливає на академічні показники студента.

Спортивні групи також стають платформою для проведення різноманітних змагань та турнірів. Це не тільки дає можливість студентам продемонструвати свої навички на публіці, але й мотивує їх до регулярних тренувань і постійного вдосконалення.

Однією з ключових переваг спортивних груп є їхній підхід до індивідуальності кожного студента. На відміну від загальних фітнес-занять, де кожен виконує однаковий комплекс вправ, в спортивних групах підхід до тренувань може бути адаптованим до особливостей, цілей та потреб кожного учасника.

Враховуючи динамічний ритм життя сучасного студента, спортивні групи можуть пропонувати гнучкий розклад занять, що дозволяє студентам поєднувати навчання, роботу і спорт без конфліктів у графіку.

В умовах зростання конкуренції в середовищі вищої освіти, наявність активних спортивних груп може стати важливим фактором привабливості університету для майбутніх студентів. Це не тільки підкреслює зосередженість університету на фізичному здоров'ї своїх студентів, але й демонструє готовність інвестувати в комплексний розвиток особистості.

Освітнє середовище, в якому проводить більшу частину часу студент, має значний потенціал для стимулювання фізичної активності.

Сучасні освітні заклади часто розглядаються як місця для інтелектуального розвитку, проте вони можуть також стати місцями для підвищення рівня фізичної активності та покращення здоров'я.

Для забезпечення більшої активності студентів важливо зосередити увагу на створенні сприятливого середовища в закладі освіти. Передусім, це може бути досягнуто за допомогою організації спеціалізованих зон для відпочинку та фізичних вправ. Наприклад, розміщення невеликих зон релаксації чи медитації у бібліотеках, коридорах або столових може спонукати студентів до коротких, але регулярних перерв для розслаблення м'язів.

Додатково, можливість розміщення спеціалізованих тренажерів у загальнодоступних зонах може служити постійним нагадуванням про необхідність фізичної активності.

Крім того, важливим аспектом є пристосування самого університетського простору до потреб студентів щодо рухової активності. Створення безпечних і комфортних пішохідних доріжок на території кампусу, що спонукатиме студентів до пішохідних прогулянок або бігу, може стати частиною щоденного режиму життя студентів. Це також сприяє підвищенню соціальної активності, коли студенти можуть обговорювати академічні питання під час спільних прогулянок.

Додатково, забезпечення наявності спортивних майданчиків та зон для відпочинку на відкритому повітрі на території кампусу може залучити студентів до активних занять на свіжому повітрі. Це можуть бути командні спортивні ігри, такі як волейбол, баскетбол або просто місця для релаксації.

Також важливо створити комфортні умови для занять фітнесом або йогою. Це може включати в себе сучасні тренажерні зали, басейни, а також спеціалізовані студії для занять йогою, пілатесом чи танцями. Надання студентам доступу до таких просторів безкоштовно або за пільговими умовами може стимулювати їх до регулярних занять фізичною активністю.

Також, інтеграція елементів активності безпосередньо в навчальний процес може мати позитивний ефект. Це може бути організація навчальних блоків, які комбінують теоретичні заняття з практичними фізичними активностями.

В умовах сучасної діджиталізації освітніх процесів через необхідність дистанційного навчання, коли багато часу студенти проводять за комп'ютерами, важливо зосереджувати увагу на профілактиці проблем з опорно-руховим апаратом. Це може бути здійснено за допомогою правильної організації робочого місця, а також впровадженням самостійних занять фізичними вправами: від коротких фізкультхвилин до тренувань чи медитаційних сесій протягом навчального дня.

Сучасні технології можуть значно підвищити рівень фізичної активності студентів завдяки їх адаптивності, мотиваційному потенціалу та здатності відстежувати прогрес. Мобільні додатки, смарт-годинники, віртуальна реальність та інші технологічні інструменти можуть сприяти створенню особистих планів тренувань, рекомендацій та навчальних курсів, адаптованих під індивідуальні потреби користувача.

Смарт-годинники та фітнес-трекери дозволяють студентам моніторити їхню активність протягом дня, відстежуючи кількість кроків, споживані калорії, час активності та якість сну. Вбудовані алгоритми аналізують ці дані, надаючи користувачам конкретні рекомендації щодо покращення їх фізичного стану.

Мобільні додатки з фізичної активності, такі як Endomondo, MyFitnessPal чи Strava, дозволяють студентам створювати індивідуальні тренувальні плани, взаємодіяти з іншими користувачами, установлювати особисті цілі та відстежувати їх досягнення. Ці додатки також можуть інтегруватися з соціальними мережами, що стимулює студентів ділитися своїми досягненнями і отримувати підтримку від спільноти.

Технології віртуальної реальності (VR) відкривають нові горизонти для фізичної активності. Використання VR-гарнітур дозволяє студентам

долучитися до віртуальних спортивних занять, змагань або навіть медитаційних практик без необхідності виходу з дому. Така інтерактивність може сприяти підвищенню мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Додатково, гейміфікація, що є впровадженням гральних елементів у неігрові процеси, може значно підвищити мотивацію студентів до занять фізичною активністю. Багато сучасних фітнес-додатків використовують системи нагород, досягнень, рейтингів та конкуренції для стимулювання користувачів до регулярних занять та досягнення поставлених цілей.

З використанням технологій можливе створення персоналізованих планів харчування та тренувань, заснованих на генетичних даних, фізіологічних показниках та інших індивідуальних особливостях студента. Це дозволяє студентам отримувати рекомендації, які найбільше відповідають їхнім потребам.

В умовах глобалізації та поширення дистанційної освіти, інтеграція технологій у процес підтримки фізичної активності студентів стає не просто актуальною, а і невід'ємною частиною сучасного освітнього процесу. Ці технології сприяють формуванню здорового способу життя, підвищують мотивацію та дають змогу ефективно контролювати свій прогрес у підтримці фізичної активності.

Гнучкий розклад навчання стає все більш актуальним в сучасних умовах навчання. Це не просто можливість зручніше планувати свій день, але й ефективний інструмент, який може сприяти підвищенню рівня фізичної активності студентів. Ключовим моментом є вільний вибір студентами часу проведення занять та їх тривалості, що дає можливість більше зосередитись на своєму фізичному здоров'ї. Це в свою чергу забезпечує більше можливостей для включення фізичних вправ у їх щоденний режим. Наприклад, студент може відвідувати тренажерний зал рано вранці перед лекціями або під час довгих перерв між заняттями.

Застосування гнучкого розкладу також може зменшити стрес,

спричинений надмірним навчальним навантаженням. Стрес і втома, як відомо, є одними з основних факторів, що знижують мотивацію до фізичної активності. Коли студенти мають змогу краще балансувати свій розклад, вони більш імовірно будуть відчувати себе менш втомленими і готовими до фізичних навантажень.

Також важливо відзначити, що гнучкість розкладу може забезпечити студентам можливість вибирати оптимальний час для занять спортом залежно від їх біоритмів. Дехто відчуває себе найбільш енергійним вранці, інші – увечері. Враховуючи це, університети та коледжі повинні розглядати можливість запровадження гнучких навчальних графіків як одну з стратегій підвищення рівня фізичної активності серед своїх студентів. Це не тільки покращить загальний стан здоров'я студентської спільноти, але й сприятиме кращому вивченню навчального матеріалу завдяки покращенню фізичного та психічного самопочуття студентів.

Адміністрація закладу освіти відіграє вирішальну роль у формуванні стратегії підтримки та розвитку фізичної активності серед студентів. Ефективна робота в цьому напрямку може виявитися ключем до підвищення загального рівня здоров'я студентської молоді.

Спочатку, фокус на розвиток спортивних комплексів та зон відпочинку на території університету може забезпечити студентам доступ до відповідних місць для тренувань. Інвестування у сучасне обладнання, ремонт спортзалів та створення комфортних умов для занять сприятиме підтримці активного способу життя.

Наступний важливий аспект - це наявність кваліфікованих спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту. Педагоги, які розуміють особливості студентського організму, можуть розробляти індивідуальні програми тренувань та давати рекомендації, що враховують конкретний режим дня, фізичний стан та інші фактори.

Адміністрація також може вводити спеціальні програми для стимулювання студентів до участі у фізичних тренуваннях. Це може бути,

наприклад, система нагород для тих, хто регулярно відвідує заняття у спортзалі, або ж знижки на послуги фітнес-центрів партнерів.

Важливо також дбати про психологічний аспект підтримки фізичної активності. Організація регулярних зустрічей з психологами, які допоможуть студентам розібратися у своїх бар'єрах та мотивувати їх до руху, може мати позитивний вплив на загальний рівень активності студентів.

Комунікація між студентами та адміністрацією також є ключовим фактором. Регулярний зворотний зв'язок дозволить адміністрації розуміти потреби студентів, а також адаптувати програми підтримки фізичної активності відповідно до цих потреб.

Наприклад, студенти можуть висловлювати бажання мати доступ до певних видів спорту або тренувальних програм, і реакція на такі запити з боку адміністрації може сприяти підвищенню мотивації до руху.

Партнерські відносини навчальних закладів і фітнес-центрів відкривають нові можливості для підвищення рівня фізичної активності серед студентської молоді. Зокрема, такі співпраці можуть забезпечити ефективний доступ до високоякісних ресурсів для тренувань та спеціалізованої підтримки.

Одним з основних переваг такого партнерства є можливість надання знижок або спеціальних умов для студентів. Це стає стимулом для студентів активно включатися у фітнес-заняття, адже часто фінансовий аспект є ключовим фактором при виборі способу відпочинку та дозвілля. На відміну від загальних абонементів, студентські абонементи можуть пропонувати обмежений набір послуг або специфічний графік відвідувань, що дозволить знизити вартість без збитків для фітнес-центру.

Крім того, партнерство з фітнес-центрами може передбачати створення спеціалізованих програм тренувань, спрямованих на потреби студентів. Наприклад, програми з релаксації та стрес-менеджменту під час сесії, заняття на підвищення концентрації уваги та енергетики перед

важливими екзаменами. Це не тільки забезпечує додатковий стимул для залучення студентів, але й дозволяє фітнес-центрам демонструвати свою соціальну відповідальність та дбайливе ставлення до клієнтів.

Важливим аспектом співпраці може стати інтеграція наукових досліджень та практики фітнесу. Наприклад, заклади освіти можуть проводити дослідження щодо ефективності різних фітнес-програм для студентів, допомагаючи центрам оптимізувати свої послуги.

Також важливим моментом є можливість для студентів отримувати практичний досвід у сфері фітнесу. Студенти, які навчаються за профілями, пов'язаними зі спортом, фізіотерапією чи реабілітацією, можуть проходити практику в партнерських фітнес-центрах, отримуючи цінний досвід та розвиваючи професійні навички.

Додатково, співпраця з фітнес-центрами може передбачати організацію спільних заходів, таких як масові тренування на території університету, майстер-класи від професіоналів або спортивні турніри. Такі ініціативи не тільки підвищують мотивацію студентів до фізичної активності, але й сприяють формуванню спільноти, де здоровий спосіб життя стає пріоритетом.

В умовах сучасного ритму життя та акценту на академічних досягненнях студентів, здоровий спосіб життя часто опускається на другий план. Проте саме пропаганда здорового способу життя може служити потужним інструментом у зміцненні фізичної активності серед молоді.

Інтеграція здорового способу життя в культурні та соціальні заходи студентського життя може стати ще одним кроком у підтримці активного способу життя. Наприклад, проведення спортивних турнірів, змагань, спартакіад, де акцент робиться на командній роботі, дружбі, а не лише на перемозі, може сприяти розвитку позитивного ставлення до фізичної активності.

Серед інших ефективних ініціатив можна виділити створення інформаційних порталів або веб-сайтів, присвячених фізичній культурі та

здоров'ю. На таких платформах студенти можуть знаходити актуальну інформацію про нові методи тренувань, рекомендації з правильного харчування та загальні поради з підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я.

Також важливо розглядати можливість залучення до пропаганди здорового способу життя популярних блогерів, спортсменів або відомих особистостей. Їхній авторитет та популярність серед молоді можуть значною мірою підвищити зацікавленість студентів у фізичній активності.

Не можна забувати і про значення візуального контенту. Створення яскравих, мотивуючих роликів, плакатів чи банерів, які підкреслюють важливість фізичної активності для здоров'я, може стати ще одним каналом впливу на студентську спільноту.

Особливу увагу варто приділити також роботі з педагогічним складом університетів. Залучення викладачів до процесу пропаганди здорового способу життя, підвищення їхньої компетентності в питаннях фізичної культури може мати додатковий позитивний вплив на студентів.

ВИСНОВКИ

1. Серед студентської молоді відзначається недостатня увага до стану свого здоров'я. Основними причинами такого ставлення є погіршення стану здоров'я; шкідливі звички; брак часу; відсутність бажання; невідповідність умов для занять фізичною культурою. Все це призводить до погіршення стану здоров'я молоді.

Рухова активність сприяє нормалізації різних функцій організму. Серед основних напрямів впливу занять фізичною культурою та спортом на стан здоров'я виокремлюють: зміцнення опорно-рухового апарату, зміцнення та розвиток нервової системи, поліпшення роботи серцево-судинної системи, поліпшення роботи органів дихання, підвищення рівня імунітету та покращення складу крові.

2. Результати дослідження за опитувальником IPAQ показали, що більшість опитаних студентів (51%) мали середній рівень фізичної активності, 46% студентів мали низький рівень активності і лише 3% мали високий рівень активності. Позитивним є той факт, що з віком кількість студентів з низьким рівнем рухової активності зменшується. Якщо у віці 18 –20 років їх було 25%, то у віці 24-25 років - на 21 особу менше (4%).

За методикою самооцінки стану здоров'я В. Войтенко найбільшим показником самооцінки стану здоров'я є «задовільно» та «незадовільно» 40% та 34% відповідно. Результат самооцінки студентами стану здоров'я «добре» отримали 11%, а результат «середній» 15% опитуваних.

Аналіз результатів за пробою Руф'є показав, що усі отримані результати знаходяться в межі задовільного рівня. Різниця у показниках між першою та третьою групами складає 5,6%, між другою та третьою групами – 5%. Зросто-ваговий показник в усіх вікових групах майже не відрізняється. Найбільший результат був отриманий у другій групі (21-23 р.р.). Різниця між першою та другою групами становить 0,5%, а між

другою та третьою – 0,7%. За індексом Робінсона показники усіх груп знаходяться в межах норми. Різниця між першою та другою групами становить 1,1%, а між другою та третьою – 2,0%.

Показники проби Штанги засвідчили перевагу студентів третьої групи. Відсоткова різниця між першою та третьою групами становить 4,7%, між другою та третьою групами – 2,4%. Показники усіх груп знаходяться в межах задовільного рівня. Така ж сама ситуація спостерігається й за пробєю Генче. Відсоткова різниця між першою та третьою групами становить 5,1%, між другою та третьою групами – 1,9%. . Розбіжності між групами відсутні ($P > 0,05$). Показники усіх груп знаходяться в межах норми.

3. В процесі нашого дослідження нами була розроблена модель та виокремлені основні шляхи удосконалення рівня рухової активності студентів. Модель складається з ряду блоків: цільовий, організаційний, функціональний та результативний блоки. Цільовий компонент розробленої моделі розкриває мету та завдання, які сформульовані на основі інтересів та запитів студентської молоді та враховують умови сучасного життя. Змістовний блок виокремлює основні фактори, принципи, форми та методи. Функціональний блок окреслює певні стадії організації процесу: формувальну, інформаційну, адаптативну, інтеграційну та діагностичну. Результативний блок моделі розкриває основні критерії, а саме: сформованість знань, вмінь та навичок; належний стан здоров'я; практична діяльність, належний рівень рухової активності.

Визначені основні шляхи удосконалення рухової активності студентів: удосконалення освітніх програм, створення спортивних груп, адаптація освітнього середовища, інтеграція технологій, пропаганда здорового способу життя та ін.

Отже, для ефективного залучення студентів до фізичної активності потрібен комплексний підхід, який поєднує різні аспекти їх життя, включаючи освіту, соціальне оточення, фізичне середовище та технології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л., Долженко Л.П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. №1. С. 17-21.
2. Базильчук В. Зміни стану фізичного здоров'я студенток від впливом експериментальної програми занять фізичним вихованням. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Л., 2004*. С. 120-123.
3. Блошенко О.І. Роль фізичної культури і спорту у розвитку студентів. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. 2017. Ч. 4. С. 40.
4. Бондаренко В.В., Решко С.М., Бикова Г.В. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рекомендації. К.: Нац. акад. внутр. справ. 2021. 108 с.
5. Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. *Фізіологія рухової активності: навч. посіб.* Львів: ЛДУФК, 2013. Ч. 2. 196 с.
6. Городинський С. Рухова активність як невід'ємна складова здоров'я студентів. *Молодий вчений*, 2021. №12 (100). С. 105-107.
7. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів*, 2014. №118 (3), С. 91-93. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118\(3\)__24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(3)__24).
8. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С. 44-52
9. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення:*

матеріали ІХ Всеукр. наук-практ. конф. з міжнар. участю. Львів. 2014. С. 177-179.

10. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література. 2014. 208 с.

11. Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. К., 2022. Вип. 1 (145). С. 47-50.

12. Йопа Т.В., Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. №6 (195). С. 46-49.

13. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 189-196.

14. Карабанов А., Карабанова Н., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. Lutsk, 2016. №4 (12), С. 43-46.
URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1136>

15. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород: УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73

16. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

17. Мазур В.А., Скавронський О.П. Вплив рухової активності на організм людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2016. Вип. 9. С. 256-264

18. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи

фізичного самовдосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.

19. Кондратенко В., Горбунова В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2023. №34 (159), С. 388–393.

20. Лис Ю.С. Дослідження функціонального стану студентів у процесі навчання. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Харків, 2016. Вип. 3 (48). С. 208-211.

21. Малахова Ж.В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. Праць. К.: Вид. НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 83-88.

22. Мазур В.А. Вплив рухової активності на організм людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський. 2016. Вип. 9. С. 256–264.

23. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №2. С. 115-121. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_2_14.

24. Павленко В.О. Фундаменталізація змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих начальних закладів різного професійного спрямування. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2017. Т. 1, №1. С. 45-50

25. Павленко Є.А. рухова активність як невід'ємна складова формування здорового способу життя студентської молоді. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Бердянськ, 2018. №1. С. 191-195.

26. Пантік В. Аналіз стану фізичного здоров'я студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2017. №2 (38), С. 121-126.

27. Пантік В. Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк, 2018. №7 (43), С. 63-72.

28. Пліско В.І., Сікура А.Й. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доп. V міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 2013. С. 178-180.*

29. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., островський М.В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти. *Спортивна наука України.* Л., 2016. № 3. С.3-8.

30. Покладова Т., Гусейнлі Г., Баяндіна О. Вплив заняття фізичною культурою на когнітивну сферу студентів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я.* 2022. №2 (7), С. 45-54.

31. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання: навч.посіб. К.: Центра учбової літератури, 2007. 192 с.

32. Пилипчук В., Августинович М., Курінов О. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Х., 2011, №4. С. 122

33. Ровний А.С., Ровний В.А., Ровна О.О. Фізіологія рухової активності. Х.: Харківська державна академія фізичної культури, 2014. 343 с.

34. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: навч.посіб. Вінниця: ВДПУ, 2003. 132 с.

35. Рибалко Л.М. Рухова активність як умова здорового способу життя. Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали

VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові. Львів: Вид.центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. С. 70-75.

36. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я. Полтава: ПолтНТУ, 2018. 150 с.

37. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.

38. Сабіров С., Пантік В., Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Луцьк, 2016. №3 (35). С. 60-65

39. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів: курс лекцій. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2011. 251 с.

40. Тимошенко Б.М., Чередніченко Т.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам'янець-Подільський: редакційно-видавничий відділ Кам'янець-Подільського державного університету, 2007. 284 с.

41. Фізіологія / за ред. В.Г. Шевчука. Вінниця: Нова книга, 2012. 452 с.

42. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.

43. Цьось А., Шевчук А., Касадра О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. №4 (28). С. 83–87.

44. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. №3 (31). С. 202–210.

45. Якименко Д. Рухова активність – здоровий спосіб життя. URL:

<https://mp1.ck.ua/>.

46. Яременко О., Балакірева О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К.: Український інститут соціальних досліджень. 2000. URL: <http://www.health.gov.ua/health.nsf/7cd1>

47. Allen Mark S., Frings Daniel & Hunter Steve. Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2012. №10 (4): P. 264-275. URL: doi:10.1080/1612197X.2012.682375

48. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014, Vol. 21. №3. P. 613–616.

49. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 30.

50. Drogomeretsky V.V., Kopeikina E.N., Kondakov V.L., Iermakov S.S. Adaptation of Ruffier's test for assessment of heart workability of students with health problems. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017. №21 (1). P. 4-10.

51. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, Vol. 16 (3), 59 pp.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета самооцінки рівня рухової активності

№	Питання	Варіанти відповіді
1	Як Ви оцінюєте рівень вашої фізичної активності?	Від 1 до 10 (де 1 - низький рівень активності, 10 – високий).
2	Чи відвідуєте Ви спортивні зали? Якщо так, то скільки часу Ви там проводите?	Так Ні
3	У вільний час Ви віддаєте перевагу активному чи пасивному виду дозвілля?	Активний Пасивний
4	Чи вдається Вам вести активний спосіб життя у в робочий час?	Так Ні
5	Чи маєте Ви проблеми зі здоров'ям внаслідок недостатньої фізичної активності?	Так Ні
6	Якому виду фізичної активності надаєте перевагу?	Йога Велоспорт Фітнес Ваш варіант
7	Чи є заняття фізичною активністю систематичними?	Так Ні

Додаток Б

Короткий міжнародний опитувальник для визначення фізичної активності International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ

(згідно www.ipaq.ki.se)

№ п/п	Питання	Відповідь	Бали
1.	Скільки разів на тиждень Ви займалися інтенсивним фізичним навантаженням?	_____ днів	= кількість днів
2.	Скільки зазвичай триває Ваше інтенсивне фізичне навантаження?	До 10 хвилин 10 – 20 хвилин 20 – 40 хвилин 40 – 60 хвилин 1 година і більше	0 1 3 5 7
3.	Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся інтенсивним фізичним навантаженням?	_____ днів	= кількість днів
4.	Яка звичайна тривалість Вашого неінтенсивного фізичного навантаження протягом дня?	До 20 хвилин 20 – 40 хвилин 40 – 60 хвилин 60 – 90 хвилин 1,5 години і більше	0 1 3 5 7
5.	Скільки днів на тиждень Ви ходите пішки?	_____ днів	= кількість днів
6.	Яка нормальна тривалість Ваших піших прогулянок протягом дня?	До 20 хвилин 20 – 40 хвилин 40 – 60 хвилин 60 – 90 хвилин 1,5 години і більше	0 1 3 5 7
7.	Скільки зазвичай годин Ви проводите в сидячому положенні?	8 годин і більше 7 – 8 годин 6 – 7 годин 5 – 6 годин 4 – 5 годин 3 – 4 годин 3 – 1 годин Менше 1 години	0 1 2 3 4 5 6 7

Примітка: під інтенсивною ФН розуміється навантаження більше 10 хв, що призводить до підвищення пульсу на 20% більше (плавання, біг, шейпінг тощо). На основі підрахунку суми балів визначається наявність ознак гіподинамії у пацієнта:

Критерії за опитувальником ІРАQ.

Вік	Сума балів
18 – 39 років	< 21
40 – 65 років	<14
> 65	<7

Додаток В

«Анкета Самооцінка здоров'я» (за В. Войтенко)

Інструкція.

На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий».

Питання:

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль в області серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи вживаєте Ви не кип'ячену воду?
7. Чи турбує Вас біль в суглобах?
8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди?
9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути?
10. Чи турбують Вас закрепи?
11. Чи турбує вас біль в області печінки?
12. Чи буває у Вас головокружіння?
13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше?
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
15. Чи відчуваєте Ви у різних областях тіла поколювання, "ковзання мурашок"?
16. Чи турбує Вас дзвін, або шум у вухах?
17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: анальгін, но-шпу, серцеві краплі?
18. Чи бувають у Вас на ногах набряки?
19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв?
20. Чи буває у вас задуха при швидкій ходьбі?

21. Чи турбує Вас біль в області попереку?
22. Чи вживаєте у лікувальних цілях мінеральну воду?
23. Чи легко Вам розплакатись у певній ситуації?
24. Чи ходите Ви на пляж?
25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе пригнічено?
26. Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність погіршилась?
27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

Ключ. Перші 26 запитань оцінюються наступним чином: респонденту нараховується 1 бал за кожен відповідь «так», за відповідь «ні» - 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь "поганий", "дуже поганий", додається 1 бал.

0-3 Ідеальний

4-7 Добрий

8-13 Посередній

14-20 Задовільний

21-27 Незадовільний

Додаток Г

Методика дослідження фізичного стану

При проведенні *проби Генчі* реєструвався час затримки дихання після глибокого видиху.

Методика виконання проби: людині, яку обстежують, пропонують зробити вдих, а потім глибокий видих. Реєструється час затримки дихання між видихом і наступним вдихом. У нормі тривалість затримки дихання під час проби Генчі складає вид 20 – 35 секунд.

Під час виконання *проба Штанге* реєструється час затримки дихання під час глибокого вдиху. Обстежуваний робить вдих, видих, а потім вдих на рівні 90 – 95% від максимального. Фіксується час між вдихом і видихом. Середні величини проби Штанге 35 – 45 секунд.

Індекс зросту-ваги визначався за формулою:

$$З-В = \text{зріст (см.)} - 100 = \text{вага (кг.)}$$

Результат показує нормальну масу тіла для відповідної довжини тіла. Проте, віднімання 100 застосоване лише для оцінки індексу зросту-ваги дорослих людей низьких на зріст (155-165 см.). У випадку величини зросту 166-175 см. віднімається 105 одиниць, у випадках зросту 176-185 см. – 110 одиниць.

Індекс Робінсона розраховується за формулою:

$$КРЕ = ЧСС_{\text{спок.}}^{-1} \times АТ_{\text{сист.}} : 100 \text{ умов. один,}$$

де ЧСС_{спок.} – частота серцевих скорочень у спокої, уд./хв.;

АТ_{сист.} – систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.

Індекс Руф'є.

Вимірювалась ЧСС досліджуваного за 15 с в положенні сидячи після 5-хвилинного перепочинку (ЧСС₁ – Р₁), далі він виконував 30 глибоких присідань за 45 с і відразу в положенні сидячи на стільці підраховувалася ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС₂ – Р₂), потім за останні 15 с.

першої хвилини після навантаження ($ЧСС_3 - P_3$). Показник індексу Руф'є визначався за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Метод визначення рівня фізичного стану (РФС)

Розрахунок РФС проводився за методикою Г.Л. Апанасенко, Н.П. Страпко [2].

$$РФС = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АТсер. - 2,7 \times В + 0,28 \times m}{350 - 2,6 \times В + 0,21 \times h}$$

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТсер. – середній артеріальний тиск – визначається:

АТдіаст.+1/3 (АТсист. – АТдіаст.);

В – вік в роках на момент обстеження;

m – маса тіла в кілограмах;

h – довжина тіла у сантиметрах.