

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
другого (магістерського) рівня
ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав студент ФКСм-21-1 _____ Назар ДАНИШЕВСЬКИЙ _____

Керівник д. філософ., ст. викл. _____ Ірина КВАСНИЦЯ _____

Нормоконтролер _____ Ярослав ГНАТЧУК _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і
методики фізичного
виховання та спорту _____ Олександр СОЛТИК _____

Дата _____

Хмельницький 2022

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
 Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту
 Рівень вищої освіти другий (магістерський)
 Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
 Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
 Освітня програма «Фізична культура і спорт»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри теорії і методики
 фізичного виховання та спорту

_____ Олександр СОЛТИК.
 « ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Данішевського Назара Юрійовича

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи Характеристика рухової активності студентської молоді,
 керівник роботи Квасниця Ірина Миколаївна, доктор філософії
(Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, учене звання)

затверджені наказом Хмельницького національного університету
 від « 01 » липня 2022 року № 83 .

2. Строк подання студентом роботи на кафедру « 16 » грудня 2022 р.

3. Вихідні данні до роботи: сучасний стан рухової активності здобувачів
вищої освіти Хмельницького національного університету

4. Зміст пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
здійснити аналіз наукової літератури з проблеми визначення рівня рухової
активності студентської молоді; оцінити рівень та надати
характеристику рухової активності студентів Хмельницького
національного університету; розробити рекомендації щодо напрямів
підвищення рівня рухової активності студентської молоді

5. Перелік графічного матеріалу у вигляді рисунків (діаграм)

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

7. Дата видачі завдання « 5 » вересня 2022 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту (протокол № 9 від « 30 » червня 2022 р.)

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з\п	Назва етапів виконання роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Затвердження плану роботи	12.09.2022 р.	
2.	Складання бібліографії	19.09.2022 р.	
3.	Подання керівнику роботи:		
	Розділ 1	07.10.2022 р.	
4.	Розділ 2	19.10.2022 р.	
5.	Розділ 3	14.11.2022 р.	
6.	Розділ 4	28.11.2022 р.	
7.	Здача закінченої роботи на кафедрі	16.12.2022 р.	
8.	Попередній захист роботи на кафедрі	19.12.2022 р.	

Студент

(підпис)

Назар ДАНИШЕВСЬКИЙ

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

Ірина КВАСНИЦЯ

(прізвище та ініціали)

Рішення комісії про попередній (малий) захист кваліфікаційної роботи
від « 19 » грудня 2022 року: рекомендована до захисту в
екзаменаційній комісії

Члени комісії:

1. Олег БАЗИЛЬЧУК, д.п.н., професор

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, підпис)

2. Олександр СОЛТИК., д.п.н., доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, підпис)

3. Єген ПАВЛЮК., д.п.н., професор

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, вчене звання, підпис)

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту:Олександр СОЛТИК

(прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

« _____ » _____ 2022 р.

АНОТАЦІЯ

Данішевський Н. Ю. Характеристика рухової активності студентської молоді. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2022.

Кваліфікаційна робота магістра складається з чотирьох розділів; мета роботи полягала у з'ясуванні стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей Хмельницького національного університету. З'ясовано, що проблема дослідження стану здоров'я здобувачів вищої освіти, збільшення їхньої рухової активності та формування здоров'язберезувальної компетентності у процесі фізичного виховання на сучасному етапі розвитку спортивної педагогічної науки і надалі набуває актуальності. Автором встановлено, що наразі формування сучасного молодого фахівця відбувається в умовах протиріччя: сучасні умови навчання призводять до різкого зростання інтенсифікації розумової праці на фоні помітного зниження рухової активності студентської молоді, як результат – зниження показників фізичного розвитку, фізичної працездатності та загалом стану здоров'я здобувачів вищої освіти. Завдання дослідження: проаналізувати стан проблеми низької рухової активності здобувачів вищої освіти як важливого компоненту здорового способу життя; обґрунтувати чинники, що впливають на стан здоров'я студентської молоді; визначити обсяг рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей ХНУ за допомогою анкетування. Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової, методичної та спеціальної літератури; соціологічні (анкетування); методи математичної статистики.

Проведене дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит здобувачів вищої освіти, що навчаються на неспортивних спеціальностях. Визначено, що від 20 до 25% студентів серед опитаних цілеспрямовано та регулярно не займаються будь-якою руховою активністю. Обмеження

спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів їх здоров'я. Встановлено, що важливим фактором протидії негативних наслідків зниження рухового режиму здобувачів вищої освіти є раціональна організація рухової активності. а пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності здобувачів вищої освіти, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували б знання самостійної оздоровчої діяльності є головним завданням фізичного виховання студентської молоді у сучасних закладах вищої освіти

Ключові слова: рухова активність, здобувачі вищої освіти неспортивних спеціальностей, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

ANNOTATION

Danishevskiy N. Characteristics of motor activity of student youth. – Qualification work of the master in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» in the educational and professional program «Physical Culture and Sports». Khmelnytsky National University. – Khmelnytsky, 2021.

The master's qualification work consists of four sections; the aim of the work is to determine the state of motor activity of students at non-sport specialties in Khmelnytsky National University. It has been revealed that the issue of the research of students' motor activity and formation of health-protection competence within the process of physical education at current stage of development of sports pedagogic science and further gains topicality. The author has revealed that currently formation of a modern specialist is carried out under conditions of contradiction – modern conditions of education lead to drastic intensification of mental activity on the back ground of a significant decrease of indices of physical activity, physical capacity, and general health of students. Research objectives are as follows: to analyze the state of the issue of students' low motor activity as an important component of healthy lifestyle; to substantiate factors that influence on students' health; to determine the volume of motor activity of students from non—sport specialties in Khmelnytsky National University via polling. Methods of research are as follows: analysis and generalization of scientific, methodological and special references; sociological (polling); methods of mathematical statistics.

The research enables to reveal motor deficit of students at non-sport specialties. It has been determined that 20 to 25% of students do not have any motor activity regularly. Limited specially organized motor activity is one of the leading factors of decrease of students' physical preparedness and their health reserves. It has been revealed that an important factor of counteraction for negative results of students' low motor activity is rational organization of motor activity while search of effective means of the increase of students' motor activity that would promote development of positive motivation to physical exercises, form

knowledge of independent health-improvement activity is a primary objective of physical education of students in higher educational establishments.

Key words: motor activity, students at non-sport specialties, physical education, healthy lifestyle.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	13
1.1. Рухова активність як біологічна потреба організму	13
1.2. Особливості рухової активності студентської молоді	22
1.3. Мотиваційно-ціннісне ставлення здобувачів вищої освіти до рухової активності	27
1.4. Методи визначення рівня рухової активності	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	39
2.1. Методи дослідження	39
2.1.1. Аналіз науково-методичних літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет.....	39
2.1.2. Анкетування	39
2.1.3. Методи математичної статистики	40
2.2. Організація дослідження	41
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	42
3.1. Рівень рухової активності здобувачів вищої освіти	42
3.2. Ставлення студентської молоді до рухової активності як компоненту здорового способу життя	46
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	53
4.1. Порівняльний аналіз рівня рухової активності молоді	53
4.2. Рекомендації щодо підвищення рухової активності	56
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

РА	рухова активність
ЧСС	частота серцевих скорочень
ЗВО	заклад вищої освіти
ХНУ	Хмельницький національний університет
ІРАQ	The International Physical Activity Questionnaire

ВСТУП

Актуальність. Стрімкі перетворення в українській державі та кризи сьогодення неминуче призвели до зміни способу життя значної частини суспільства, що без сумніву відобразилось на духовному й фізичному розвитку молодого покоління.

Наразі одним з пріоритетів та першочерговим завданням держави є збереження та зміцнення здоров'я української нації, зокрема молодого покоління, яке є найціннішим інтелектуальним, репродуктивним, соціально-економічним і культурним резервом і рушієм розвитку країни. Саме тому основним напрямом підвищення якості вищої освіти України на шляху до відбудови країни є зміцнення здоров'я молоді, а проблема дослідження стану здоров'я здобувачів освіти, збільшення їхньої рухової активності та формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання на сучасному етапі розвитку спортивної педагогічної науки набуває важливого наукового, освітнього та суспільного значення [1, 6, 20, 21, 44, 48].

Для забезпечення реалізації цього напрямку створена відповідна нормативно-правова база, прийняті та реалізуються Програми та Стратегія розвитку фізичної культури і спорту. У рамках державної політики концентрується увага на проблемах збільшення кількості населення, залученого до рухової активності спеціально організованого характеру з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя [32, 38].

Аналіз існуючих досліджень і публікацій дає підстави стверджувати, що у науковій літературі накопичений комплекс теоретичних розробок, присвячених вивченню стану здоров'я та рухової активності молодого покоління. Питання формування здорового способу життя студентської молоді розглядали науковці В. Грибан, Н. Довгань, О. Єжова, Д. Оленев, В. Краснов, І. Кенсицька та інші. Водночас означені питання продовжують

залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних та педагогічних проблем у нашій країні.

Мета роботи: визначити рівень рухової активності студентської молоді та надати рекомендації щодо її підвищення.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літератури та ресурси мережі Інтернет з проблеми визначення рівня та підвищення рухової активності студентської молоді.

2. Оцінити рівень та надати характеристику рухової активності студентів.

3. Розробити рекомендації щодо напрямів підвищення рівня рухової активності студентської молоді.

Об'єкт роботи: рухова активність студентської молоді.

Предмет роботи: рівень та напрями підвищення рухової активності студентської молоді.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у доповненні та розширенні даних стосовно рівня рухової активності здобувачів вищої освіти, а також пріоритетних мотивів студентської молоді до вибору занять руховою активністю.

Практична значущість отриманих результатів полягає в узагальненні запропонованих методичних рекомендації для оцінки та підвищення рівня рухової активності студентської молоді віком 18-25 років, а також рекомендацій щодо оптимізації рухової активності та режиму дня.

Матеріали дослідження також можуть бути застосовані як узагальнені матеріали для подальшого наукового аналізу та обґрунтування методичних

розробок у підходах до покращення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти.

Структура та обсяг магістерської роботи: робота містить вступ, чотири розділи, список використаних джерел. Обсяг роботи – 68 сторінок. Кількість використаних джерел – 56. Ілюстрований матеріал подано на 11 рисунках.

РОЗДІЛ I

СУЧАСНИЙ СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Рухова активність як біологічна потреба організму

У філософії «рух» – багатоманітне поняття, що у широкому розумінні розглядається як спосіб існування матерії, з якої складається сам світ та усе, що в ньому існує, зокрема й живі організми. Матерії без руху не існує, так само не існує й руху без матерії. Відповідно, людині, як живому організму та частині матеріального світу, характерний рух у його різних проявах – фізичний, механічний, тепловий, електромагнітний, гравітаційний, атомний, хімічний, біологічний та суспільний [7]. Чисельні наукові дослідження доводять, що людина може прожити тривале та активне життя, якщо правильно розпоряджатиметься власним здоров'ям.

Біологічна потреба людини в русі передусім пов'язана з адаптаційними процесами живого організму до умов та способу життя. Суспільна потреба є способом організації життя у соціумі, що історично склався упродовж існування людини. Під час еволюційного розвитку живий організм пристосувався до способу життя, де основою був рух. Існування та виживання вимагали значних фізичних зусиль: людина мала самостверджуватися в боротьбі з природою, добувати їжу, забезпечувати тепло й певний комфорт, здобувати шкури, виготовляти одяг, знаряддя для праці й війни, облаштовувати місце для житла, відстоювати перед одноплемінниками свої життєво важливі права. Еволюційно склалось, що нерухомий спосіб життя, поганий фізичний розвиток, призводили до неможливості виживання в природному та суспільному середовищі, а отже, людини була приречена на загибель від голоду, холоду, сильніших суперників [5, 7].

Водночас, важливим фактором слід виокремити суперництво в людських спільнотах, що є однією з соціальних причин, що зумовила

виникнення потреби в організації спеціальної рухової активності. Психологія розглядає притаманне людям бажання довести свої переваги в будь-якій сфері діяльності іншим представникам соціального оточення важливим фактором історичного розвитку суспільства. З давніх часів повелося, що не лише розумніші, а й сильніші, спритніші, витриваліші члени роду, громади мали більший авторитет серед одноплемінників, відповідно користувалися більшою часткою благ, передусім матеріальних. Родоплемінні, народні свята, розваги ставали приводом для порівняння фізичних можливостей, виокремлення й шанування кращих членів громади. Звідси виник феномен змагання, яке пізніше стало основою сучасного явища спорту [21].

Споконвічно, розуміючи користь від покращення фізичного розвитку для життєзабезпечення й конкурентоспроможності всієї громади в існуючому природному й соціальному оточенні, суспільство підтримувало ідею фізичного удосконалення. Початок пізнання базових принципів фізичного вдосконалення та розвитку фізичних якостей сприяли закладенню підґрунтя розвитку спеціально організованої рухової активності та спорту як явища об'єктивно необхідного та соціально зумовленого [31].

Отже, можна зробити висновок, що в процесі еволюційного розвитку організм людини пристосувався до активного способу життя, невід'ємними частинами якого були значна й регулярна рухова активність, фізичні навантаження різного характеру, що забезпечували здобуття засобів для існування та утвердження соціального авторитету.

Природно, упродовж усієї історії людство намагалось полегшити умови існування: вироблялися нові знаряддя праці й полювання, засоби обробки матеріалів та здобуття енергії, налагодження комунікацій та ведення воїн – загалом усе те, що можна зарахувати до надбань історичного прогресу в матеріальному та науково-технічному аспектах. Винайдення нових знарядь і засобів виробництва поступово зменшувало частку фізичних зусиль, необхідних для забезпечення життєдіяльності, надавало комфортності побуту, як результат – людина знизила частку виконуваних рухових дій [29].

Базовою основою рухової активності та необхідною умовою життя є рухи. Доведено, що рухова активність підвищує загальну та розумову працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різнобічний гармонійний розвиток, функціонування дихальної, серцево-судинної, гормональної та інших систем організму, активізує роботу нервово-м'язового апарату і механізми передачі рефлексів від м'язів на внутрішні органи. Адекватна рухова активність також є одним із найефективніших засобів боротьби з хронічним стресом, депресією та нервовими напруженнями, що є вкрай актуальним в умовах сьогодення.

Рухова активність постає не лише способом виконання рухової функції людиною, але, передусім, має загальнобіологічне значення – підвищує тонус центральної нервової системи, що сприяє вдосконаленню адаптації організму до навколишнього середовища [21].

Як зазначає Т. Круцевич, основним фактором зниження пристосування організму слід вважати зміну функціонального стану центральної нервової системи, а саме зниження тону, в умовах обмеженої рухової активності, тобто гіпокінезії. Як наслідок, в таких умовах відбувається пригнічення захисних функцій організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, спостерігається підвищена схильність до різних захворювань [20].

Таким чином, на основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури з'ясовано, що рухова активність, завдяки своєму значенню в енергетичному балансі, постає критичним фактором спроможності організму підтримувати оптимальну масу тіла, а також зниженні зайвої маси або підтриманні її після схуднення [40].

У сучасній науковій літературі висвічується концепція, яка ґрунтується на тому, що життєздатність біологічної системи визначається її енергопотенціалом. У відповідності до неї, за резервами аеробного енергоутворення можна ранжувати рівні фізичного здоров'я. Так, за Г. Апанасенком (2007) визначено фактор ризику розвитку захворювань –

зниження ефективності внутрішньоклітинного утворення енергії. Відповідно, механізмом порушення життєдіяльності живого організму є гіпоергія – брак енергетичного субстрату в клітинах, як наслідок – вони не здатні повноцінно виконувати свою функцію. Отже, обмеження рухової активності є причиною збільшення активності ферментів, що забезпечують анаеробний гліколіз. При цьому суттєвого значення набувають анаеробні механізми енергозабезпечення, які є менш результативними порівняно з аеробними. Водночас, при значному зниженні фізичної активності відбувається збільшення розмірів жирових депо, розвивається ліпоїдоз внутрішніх органів, підвищується вміст ліпідів і змінюється співвідношення їх фракцій у плазмі крові. Ще одним негативним чинником гіпоергії вважається зменшення використання ліпідного субстрату в енергетичному метаболізмі й накопиченні його в тканинах і крові, внаслідок чого знижується реактивність тканин до інсуліну. Підвищення резистентності до глюкози призводить до цілого комплексу змін, які в сучасній фізіології називаються «метаболічним синдромом». Отже, запобіганню перерахованим негативним явищам передусім сприяють спеціально організовані регулярні фізичні навантаження [3].

Одним з характерних проявів діяльності й основною формою поведінки людини в природньому середовищі є рухова активність, що проявляється у пересуванні, захисних функціях, споживанні тощо. Відповідно, м'язові скорочення відіграють вирішальну функцію у забезпеченні життєдіяльності людського організму та являють собою його біологічну потребу [48].

У загальному розумінні, під руховою активністю людини розуміють будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, результат якого проявляється в істотному збільшенні енергозатрат (вищими від основного обміну). Як зазначає Т. Круцевич [19], рухова активність є невід'ємною частиною способу життя і поведінки людини, «котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової

системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді». Низка фахівців (Л. Сергієнко, Г. Грибан) аналізуючи дослідження та опираючись на чисельні наукові факти, стверджують, що рухова активність людини генетично обумовлена в онтогенезі [7].

Варто зауважити, що «рухова активність» людини є багатограним поняттям, яке наразі не має загальноприйнятого сталого визначення. В своїй суті це феномен, що розглядається у розрізі вивчення багатьох наук. Водночас, рухова активність є значно ширшим поняттям ніж «фізична активність».

У практиці фізичного виховання розрізняють звичну та спеціально організовану рухову активність. Як зазначає ВООЗ, до звичної рухової активності належать «види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність» (Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський) [20].

Спеціально організована рухова активність (фізична активність) передусім виступає як один із найефективніших чинників здорового способу життя та цілеспрямованого формування фізичних якостей. Відповідно, результатом фізичної активності є позитивні зміни у стані організму людини, формування кращого рівня розвитку фізичних якостей і здібностей. Не викликає сумнів, що фізична тренуваність не може бути досягнута ніяким іншим шляхом, окрім цілеспрямованого організованого набуття відповідних вмінь і навичок, тобто тренування.

Низка науковців, що займаються упровадженням в практику теоретико-методичних аспектів фізичного виховання [2, 7, 10, 20, 21], зокрема розглядають фітнес як сучасний вид рухової активності. Так, у межах спеціально організованих занять за фітнес-програмами, на думку фахівців, актуально застосовувати заняття оздоровчим бігом, різними видами аеробіки,

танцями, аква-фітнесом, заняття для корекції маси тіла, силові види фітнесу тощо.

На думку багатьох дослідників (Г. Грибан, М. Дутчак, М. Данилко, Є. Захаріна та ін.), обсяг РА студентської молоді й потреби молодого організму в ній залежать від ряду чинників: фізіологічних, соціальних, економічних, побутових, психологічних, я проявом яких є вік, стать, тип конституції, рівень фізичної підготовленості, мотивації до занять, способ життя, географічні й кліматичні умови проживання, добробут, кількість вільного часу і характер його проведення, доступність спортивних споруд тощо [15, 48].

Рухова активність розглядається, передусім, як фактор позитивного впливу на формування та розвиток живого організму. Водночас, РА визначається як об'єктивний показник функціонального стану організму. Фізична підготовленість людини беззаперечно залежить від обсягу її рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, що можна визначити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму [21].

Важливо зауважити, у загальному часовому проміжку зниження рівня рухової активності відбувалось поступово, оскільки науково-технічний прогрес, що принципово впливав на зміну життя людства, прохотив не так активно і обчислювався століттями. Фактор обмеження руху не був настільки істотним, отже, не міг настільки швидко негативно вплинути на здоров'я людей. Такий стан тривав до середини ХІХ ст. Згодом історія людства була пов'язана з активними змінами способу життя людей у більшості країн світу. Ці зміни помітно почали проявлятися у середині ХХ ст. і сприяли тотальному обмеженню рухової активності (гіподинамії). У концепції «рух – здоров'я» такі переміни вважаються негативними наслідками активного науково-технічного прогресу. Відповідно, у ХІХ ст. із загальної величини енергії, виробленої людством для задоволення потреб життєдіяльності, 94%

припадали на м'язові зусилля самих людей і лише 6% на інші джерела енергії. У той час як у ХХ ст. частка м'язових зусиль в енергобалансі людства скоротилася до 1% [8].

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується ще більш динамічними й інтенсивними змінами, що охоплюють усі сфери життєдіяльності людей, відповідно сучасні люди рухаються все менше, і звичайний спосіб життя не забезпечує природним шляхом належний рівень їхньої фізичної активності. Здобуття засобів існування забезпечується чимдалі більше інтелектуальною або настільки автоматизованою фізичною працею, що вона не потребує суттєвих фізичних навантажень. Як результат, збільшуються негативні наслідки гіподинамії, яка посилюється ускладненням соціальних вимог до життя та професійних функцій, підвищенням інтенсивності та обсягу цих функцій. Людський організм в еволюційному розвитку не виробив адаптаційних функцій до таких швидких змін існування. Тому пристосування відбувається вимушено завдяки погіршенню стану здоров'я.

Відомо, що гіподинамія призводить до змін у нормальній роботі органів та систем організму, погіршення процесів енергетичного та пластичного обміну. Значне тривале обмеження РА веде до виникнення захворювань. Відповідно, неусвідомлення того факту, що рухова активність у вигляді фізичних вправ, праці, рухливих ігор є базовою потребою організму, веде до негативних наслідків. На теперішній час беззаперечно доведено, що обмеження РА є надважливим фактором ризику для здоров'я – вона знижує імунітет, опірність організму до несприятливих факторів середовища, посилює схильність до захворювань [29].

Водночас рух є важливим чинником збереження здоров'я, і це стосується людей будь-якого віку. Рухи стимулюють ріст і розвиток дитини, розширюють функціональні можливості всіх систем організму та підвищують працездатність молодшої та дорослої людини, оптимізують функції організму в похилому віці та уповільнюють процес старіння. Ці

процеси відбуваються завдяки особливостям функціонування фізіологічного механізму енергозабезпечення життєдіяльності людини. Але людина має можливість удосконалювати його шляхом виконання дозованих фізичних навантажень.

Відзначимо, що організм людини – складна саморегулююча та саморозвиваюча біологічна система, а механізм позитивного впливу РА на організм є досить непростим. Наразі цей механізм докладно вивчають окремі сучасні галузі загальної фізіології [33].

При виконанні рухів м'язи людини скорочуються – певний проміжок часу перебувають у стані напруження, потім розслаблюються. У цьому процесі важливу роль відіграє енергія, тому м'язи, що працюють, надсилають потік сигналів (нервові імпульси) в усі анатомічні утворення організму, органи й системи, які здатні забезпечити енергетичний обмін. Відбувається низка складних біохімічних процесів вироблення енергії, в якому задіяні практично всі органи та системи організму. Відповідно, інтенсивне або тривале виконується м'язової роботи призводить до розвитку та тренуваності органів і систем організму. Важливо, щоб навантаження відповідали оптимальним межах тривалості й інтенсивності, а це визначається фахівцями індивідуально і залежать від виду рухової активності, статі, віку, рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, фізичної підготовленості тощо [33].

Систематична дозована РА позитивно впливає на еластичність судин, сприяє раціональній роботі серця та легень, у стані спокою знижує рівень холестерину в крові, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, підвищує життєву ємність легенів, покращує чимало інших фізіологічних показників життєдіяльності організму. Водночас, покращується стійкість організму до впливу низьких та високих температур, зменшується ймовірність вірусних та простудних захворювань, збільшується енергетичний потенціал організму та тривалість життя.

Фізичні вправи є основним засобом рекреаційно-оздоровчої та лікувальної фізичної культури, сприяють відновним, реабілітаційним

властивостям організму, тонізують, позитивно пливають на трофічні процеси, формують компенсаційні можливості та нормалізують функції нездорового організму [23].

Отже, незважаючи на значні досягнення сучасної медицини, кількість захворювань, зокрема кардіологічних патологій, сахарного діабету, злоякісних новоутворень, не тільки збільшується, а й відбувається «омолодження» вікової категорії хворих. Вагомими чинниками, що впливають на передчасний розвиток цих захворювань, є малорухомий спосіб життя та генетична схильність. Наразі недостатньо вивчені методи цілеспрямованого позитивного впливу на спадкову схильність до хвороб, але ймовірним є зменшення впливу тих факторів ризику для здоров'я, які людина може контролювати самостійно.

З огляду на вищезазначене, рухова активність виявляється не просто корисною для здоров'я, а життєво необхідною, обов'язковою умовою нормального розвитку і функціонування організму. Без достатнього руху організм поступово втрачає життєві сили, стає чутливим до негативного впливу зовнішніх несприятливих факторів, непомітно руйнується [33]. За умови вірно організованої рухової активності практично унеможливаються такі нездорові стани як надлишкова вага та ожиріння, що призводить до зменшення ризику метаболічного синдрому та сахарного діабету. Крім того, оздоровчий ефект фізичної активності нівелює підвищений артеріальний тиск, регулює співвідношення «хорошого» та «поганого» холестерину, що попереджує розвиток серцево-судинних захворювань. Водночас є одним з найефективніших способів боротьби з депресивними станами, хронічним стресом. Відповідно, спосіб життя людини, її звична та спеціально організована рухова активність істотно впливають на стан здоров'я, функціональні можливості та розумову працездатність людини.

1.2. Особливості рухової активності студентської молоді

Наразі сучасний етап розвитку суспільства вирізняється динамічними змінами та перетвореннями, що охоплюють усі сфери життєдіяльності людей. Відповідно, особистість має бути підготовленою до життєдіяльності в постійно змінних умовах, в середовищі з високим рівнем непередбачуваності. Отже, молодій людині в сучасному світі, щоб бути успішною, крім значних професійних знань із обраної спеціальності, необхідно володіти певними високими фізичними кондиціями й працездатністю, особистою фізичною культурою та сформованими неформальними особистими якостями – бути рухливою, готовою до будь-яких професійних та соціальних змін [9].

Безумовно, найбільш успішно такі передумови створюються в процесі фізичного виховання та занять спортом. Найважливішим заходом збереження здоров'я здобувачів вищої освіти повинна бути організація обов'язкових, вибіркових та факультативних занять фізичним вихованням, що мають спрямованість на залучення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя, оздоровчих тренувань з урахуванням особистих інтересів студентів.

Слід зауважити, що упродовж останніх років формування сучасної молоді особистості відбувається в умовах протиріччя: з одного боку науково-технічний прогрес сприяє значному росту інтелектуальних можливостей, з іншого – різко підсилюється дія ряду чинників, які протидіють повноцінній психофізіологічній адаптації організму. І як результат, знижуються показники фізичного розвитку, фізичної працездатності та загалом стану здоров'я студентської молоді [18].

Аналіз досліджень низки авторів [10, 19, 21] та статистичних даних [45] дає можливість стверджувати, що на теперішній час все ще зберігається тенденція збільшення кількості здобувачів вищої освіти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Як свідчать результати, серед захворювань стабільно чільне місце займають хвороби органів

дихання; друге місце належить хворобам серцево-судинної системи, третє – травмам та захворюванням опорно-рухового апарату.

Безумовно, важливим фактором протидії негативних наслідків зниження рухового режиму здобувачів вищої освіти є раціональна організація рухової активності. Наразі фізична культура у ЗВО, як нерозривна складова частина вищої освіти, виступає якісним компонентом впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [44, 48]. Практичним результатом цього процесу є рівень розвитку професійно значущих здібностей та індивідуальної фізичної культури кожного здобувача вищої освіти.

Відповідно, одним із головних завдань процесу фізичного виховання є формування у здобувачів вищої освіти фізичної культури як виду загальної культури молоді особистості, навички дотримання здорового способу життя, спортивного стилю життєдіяльності, свідомого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я [1, 10, 21].

Важливе значення має те, що для кожного контингенту здобувачів вищої освіти з певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості повинен визначатись оптимальний режим рухової активності. Саме цей тезис є базовим для суворого регулювання організації й планування навчального навантаження з фізичного виховання у закладах вищої освіти [1].

Оптимальною нормою рухової активності здобувачів вищої освіти, на думку фахівців, слід вважати таку величину, яка у повній мірі задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє їхньому розвитку, фізичній підготовленості та збереженню здоров'я. У спеціалізованій науковій літературі та програмах з фізичного виховання зазначено, що обсяг рухової активності студентів повинен становити 12–14 год. на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Як зазначає Т. Круцевич [20], показником оптимальної норми рухової активності слід вважати надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови навколишнього середовища. Водночас, зміни гомеостазу та неадекватність реакцій вказують на вихід за межі оптимальної норми, а це у свою чергу впливає на роботу органів та систем та призводить до погіршення здоров'я.

Індивідуальна норма рухової активності передусім повинна ґрунтуватись на позитивному впливі та доцільності для здоров'я. Відповідно, для досягнення такого ефекту важливим є дотримання індивідуального режиму спеціально організованої рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, який можна визначити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості та функціональним станом основних систем організму [26].

Аналізуючи вплив рухової активності на здоров'я студентської молоді, Є. Захаріна у свої наукових пошуках застосовувала методіку Фремінгемського дослідження рухової активності (К. Андерсен, Д. Рутенфренц) та визначала її за п'ятьма рівнями: базовий, сидячий, малий, помірний та інтенсивний. До базового рівня згідно методіки належить сон, відпочинок лежачи. До сидячого – читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота за комп'ютером тощо. До малого – навчальні заняття у закладах вищої освіти (крім фізичного виховання), пересування на всіх видах транспорту, прогулянки, особиста гігієна. До помірного (середнього) – робота по господарству, регулярна ходьба, незначна робота на присадибній ділянці, ремонт, їзда на велосипеді по рівній місцевості тощо. До інтенсивного (високого) – заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, робота на землі, в саду тощо. У відповідності до Фремінгемської методіки оптимальний показник індексу рухової активності повинен відповідати 42 балам, що дорівнює 8 годинам рухової активності

базового рівня, 8 годинам сидячого рівня, 2 годинам рухової активності рівня малої фізичної активності, 3 годинам середнього рівня й 3 годинам на рівні високої фізичної активності [18].

Дослідження Є. Захаріної доводять, що рухова активність здобувачів вищої освіти здебільшого відповідає базовому, середньому й малому рівням. Зазвичай на сон, відпочинок лежачи, перегляд телепередач, слухання музики, навчання студенти витрачають 91,4% від загального часу доби. Високий рівень рухової активності зафіксовано лише у 18% студентів.

Дану проблему також детально розглядають вітчизняні наукоці Г. Грибан, А. Магльований, О. Кузнецова. Їхні дослідження доводять, що функцію забезпечення оптимальної рухової активності успішно виконують спеціально організовані заняття фізичними вправами і спортом, що активізують розумові процеси. Встановлено, що на заняття з фізичного виховання, спортивні тренування, участь у спортивних змаганнях і різних спортивних заходах, самостійні заняття фізичними вправами та ранкову гігієнічну гімнастику відводиться в середньому 5,9% від загальних витрат часу [48].

Можна з упевненістю відмітити, що цього часу вкрай недостатньо для забезпечення належного рівня рухової активності, відновлення психічних процесів, зокрема й розумових. Вкрай тривожним вбачаємо те, що в останній час у багатьох закладах вищої освіти України не виконуються Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна стратегія з рухової активності населення. На теперішній час програма ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання» («Фізичне виховання та основи здоров'я») не передбачає чітко визначених годин планових занять з фізичного виховання. Робочі програми з дисципліни на різних спеціальностях варіюються в обсязі від одного заняття на тиждень по одній академічній годині на 1 курсі навчання до двох годин на тиждень по дві академічні години на 1-2 курсах. На старших курсах здебільшого ліквідовані заняття з фізичного виховання або суттєво скорочено кількість годин. Це, без сумніву, не в змозі забезпечити

необхідного оздоровчого ефекту та вирішити проблему дефіциту рухової активності здобувачів освіти.

Аналіз розрахунку часу здобувачів вищої освіти, що витрачається на заняття у спортивних секція та відділеннях доводить, що структура вільного часу у них більш удосконалена і використовується він раціональніше. Не зважаючи на значні витрати часу на спортивну діяльність, такі студенти у значній мірі приділяють увагу й суспільній діяльності, менше витрачають час на пасивний відпочинок, а також чіткіше дотримуються режиму навчання та відпочинку. Беззаперечно, якості, що формуються під час занять спортом, проявляються і в повсякденній діяльності здобувачів вищої освіти [2].

Грунтуючись на дослідженнях О. Куца, колектив авторів А. Драчук, М. Галайдюк, І. Дуб, Л. Зацерковна зазначає, що критерієм динаміки РА можна вважати тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесено побутові рухи, до другої – рухи, пов'язані з фізичними вправами та спортом.

Відповідно до результатів досліджень, загальна рухова активність здобувачів вищої освіти старших курсів суттєво обмежена порівняно зі студентами молодших курсів. Науковцями встановлено, що у старшокурсників чоловічої статі питома вага фізичної активності в загальному обсягу руховій активності незначна, вона не перевищує 15%. Дані хронометражу та індивідуальні показники рухової активності здобувачів вищої освіти старших курсів вказують на те, що вони більше часу витрачають на навчальні заняття, перегляд телепрограм, інтернет ресурсів, підготовку до практичних занять, читання художньої літератури. Водночас, вони на 17% менше часу витрачають на активні заняття фізичними вправами, що несе негативний вплив на стан їхнього фізичного розвитку.

1.3. Мотиваційно-ціннісне ставлення здобувачів вищої освіти до рухової активності

Безумовно, фізична культура у ЗВО, як значима складова частина вищої освіти, виступає якісним компонентом впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [48]. Практичним результатом цього процесу є рівень розвитку професійно значущих здібностей та індивідуальної фізичної культури кожного здобувача вищої освіти.

Слід зазначити, що молодь загалом розуміє важливість власної відповідальності за здоров'я та усвідомленого ставлення щодо його збереження та зміцнення. Водночас, більшість здобувачів вищої освіти не вважають РА тим фундаментальним чинником здорового способу життя, що об'єднує інші, зокрема: раціональний режим праці й відпочинку, збалансоване харчування, звичку до активних видів відпочинку, відсутність шкідливих звичок тощо. На нашу думку, це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти [21].

Не викликає сумнів, що мотивація є одним із необхідних факторів, який формує потреби та інтерес до занять фізичною культурою. Останнім десятиліттям активізується робота фахівців над проблематикою формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Означеним питанням присвячені праці В. Платонова, Т. Бондаренко, І. Головченко, Л. Нечипоренко, А. Нечипоренко та ін. Вчені одностайні у твердженні, що заняття фізичною культурою у закладах вищої освіти передусім повинні мати оздоровче спрямування. Водночас, їх судження дещо розходяться у питанні напрямів покращення оптимізації занять і рівня їх відвідуваності [19, 30].

Як показує практика, наразі існує тенденція щодо зниження мотивації до занять різними видами рухової активності та дотримання здорового способу життя. Мотивація до фізичної активності – психологічна адаптація

особистості, що спрямована передусім на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [9].

Формування мотивації до занять руховою активністю та дотримання норм здорового способу життя потребує від здобувачів вищої освіти значних психологічних зусиль. За даними анкетування щодо рівня вмотивованості студентської молоді до занять руховою активністю підтверджено дані низки авторів: недостатній рівень умотивованості спостерігається у 46% студентів, біля 6% респондентів негативно вмотивовані до занять фізичною культурою. Слід зауважити, що таке ставлення до спеціально організованої рухової активності зберігається у молодих людей ще зі шкільних років. Достатній рівень умотивованості й усвідомлення потреби в заняттях фізичною культурою виявлено у 48% респондентів. Провідними мотивами, що спонукають до занять руховою активністю, є цілеспрямований розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, коригування статури та покращення зовнішнього вигляду [8].

Рухова активність, як біологічна потреба живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя та важливий чинник соціально-біологічного розвитку, формує організм людини, забезпечує рівновагу між живим організмом і зовнішнім середовищем та сприяє удосконаленню механізмів регуляції процесів метаболічної адаптації [27]. Наразі в українському суспільстві за об'єктивними і суб'єктивними причинами дещо недооцінюються можливості рухової активності щодо ведення здорового способу життя, зміцнення здоров'я населення, профілактики негативних звичок, насамперед серед молоді, й у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [7, 31, 30].

Зазвичай формування мотивів здійснюється під впливом внутрішніх чинників (потреби, бажання), або зовнішніх (заохочення, покарання). Мотиви першої групи пов'язані безпосередньо зі змістом і процесом діяльності, отже, їх можна визначити як внутрішні мотиви. До другої групи належать мотиви, спонукальні причини яких лежать за межами діяльності, їх називають

зовнішніми. Базовою причиною дії зовнішніх мотивів у діяльності виступають не зміст і процес діяльності, а чинники, що безпосередньо з нею не пов'язані.

Сучасна система фізичного виховання передусім має на меті досягнення оптимальних результатів рухової підготовленості населення на основі реалізації інноваційних підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, що відповідатиме індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою – один із напрямів покращення ефективності системи фізкультурно-спортивної освіти, оздоровчо-рекреаційної діяльності здобувачів вищої освіти [33].

Фактично мотиваційний аспект завжди уособлює в собі нізку спонукань: ідеалів, потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, цілей, інтересів тощо. Ці спонукання виконують різну функцію у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають дещо більшого, або меншого значення, тому їх знання допоможе вчителю, тренеру і батькам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації здобувачів освіти до фізичного самовдосконалення.

Чим старший студент, тим значиму роль у мотиваційній сфері відіграють соціально важливі мотиви: бути здоровим, готовим до життя, професійної діяльності, військової служби тощо. Навчально-пізнавальні, процесуальні, оціночно-залікові мотиви, мотиви благополуччя й уникнення невдач мають різну силу в окремих вікових етапах розвитку особистості здобувача освіти і залежать від особливостей виховних впливів та соціально-економічних умов, які дещо змінилися упродовж останніх десятиріч [37].

Індивідуальну особистісну фізичну культуру доцільно виховувати різними засобами, цілеспрямовано впливаючи на окремі мотиви, або на мотиваційну сферу особистості студента загалом. Визначають два способи мотиваційного впливу – «згори донизу» і «знизу догори». У межах першого варіанту здобувачам вищої освіти характеризують суспільно й особистісно

значимі мотиви до занять фізичною культурою (показуються еталони, наводять зразки мотивації тощо). При другому варіанті студенти активно залучаються до різного виду фізкультурно-спортивної діяльності, у процесі якої вони набувають практичного досвіду позитивного ставлення до занять фізичним вправами, формують особисту фізичну культуру.

Щоб визначити зовнішніми чи внутрішніми мотивами керуються студенти до занять фізичною культурою, передусім необхідно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власним уподобанням. У випадках, коли студенти продовжують заняття без примусу чи обов'язкового академічного оцінювання, – це означає, що в основі рухової активності лежать внутрішні мотиви. Отже, будь-яка діяльність починається з потреб, які залежать від ряду факторів, та створюють передумови діяльності особистості, зокрема й молоді [11].

Оцінка фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти свідчить про незадовільний стан, значну кількість захворювань, переважання шкідливих звичок у способі життя студентської молоді, звичка до пасивних видів відпочинку, що беззаперечно негативно впливає на особистість у теперішній час і зберігає таку тенденцію в майбутньому. До негативних чинників, що виникають у під час навчання, можна віднести й численні емоційні реакції, які зазвичай викликані необхідністю засвоєння значного обсягу навчального матеріалу та дефіцитом часу. Наразі наявність емоційного напруження та тривожності можуть бути спровоковані стресовими обставинами воєнних реалій, відповідно недостатньою сконцентрованістю та мотивацією до навчання, особливо в екзаменаційний період, станом хвилювання перед можливістю невиконання індивідуального плану.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити, що для підвищення ефективності освітнього процесу необхідно створення таких умов: враховувати в організації занять інтереси тих, хто займається; для студентів з низьким рівнем рухової активності рекомендується включати в заняття фізичні вправи емоційного характеру (зокрема спортивні та рухливі ігри,

естафети, парні вправи, вправи з предметами); для актуалізації мотивів фізкультурно-спортивної діяльності в період підготовки викладачам кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту рекомендовано систематично і уважно вивчати потреби здобувачів вищої освіти до фізичної культури; збільшити чисельність спортивних секцій з найбільш популярних видів спорту серед студентів; оптимізувати час для занять фізкультурою і спортом у межах навчального розкладу. Вирішення цих проблем дозволить істотно підвищити ефективність фізичного виховання, домогтися зацікавленості здобувачів освіти до занять, сформувати потребу до регулярних занять фізичними вправами, підвищити їхню фізичну підготовленість і зберегти здоров'я, оскільки студентська молодь є найціннішим інтелектуальним, репродуктивним, соціально-економічним і культурним резервом і рушієм розвитку країни [18].

1.4. Методи визначення рівня рухової активності

У чисельних дослідженнях [2, 10, 16, 20] доведено, що рухова активність, як невід'ємна частина життя людини, забезпечує функціонування всіх систем організму й збереження здоров'я. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним із істотних факторів удосконалення системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Відзначимо, що одне академічне заняття з фізичного виховання на тиждень на перших курсах (в окремих випадках – одне заняття на два тижня) не спроможні забезпечити навіть мінімальний рівень рухової активності здобувачів вищої освіти. Відповідно, об'єктивно обґрунтованою є необхідність організації самостійних занять фізичними вправами у вільний час або залучення студентів до позааудиторних занять фізичною культурою і спортом.

Теоретичний аналіз літературних джерел дає підставу констатувати, що основні методи визначення рухової активності поділяють на:

- критерійні методи, куди відносять методи прямої і непрямой калориметрії та ізотопний метод з використанням міченої води;
- об'єктивні методи, до яких належать пульсометрія, акселерометрія (сенсори руху), педометрія;
- методи суб'єктивної оцінки, а саме: різноманітні опитувальники, щоденники індивідуальної активності.

Головним у вимірюванні є дотримання принципів точності і валідності отриманих даних [26].

Так, до найбільш точних методів визначення рухової активності належать критерійні методи (Уилмор, 1997), що характеризуються найвищою точністю визначення рівня енерговитрат. Метод прямої калориметрії полягає у визначенні енергетичних витрат прямим вимірюванням кількості тепла, що виділяє живий організм. Метод непрямой калориметрії заснований на визначенні енерговитрат організму, що визначають за його газообміном, тобто за використанням кисню та виділенням вуглекислого газу. Ізотопним методом із використанням міченої води визначають присутність у сечі, слині, пробах крові двох ізотопів ($^2\text{H}_2$ та ^{18}O), які потрапляють в організм людини з чітко визначеною кількістю випитої води. Грунтуючись на отриманих результатах, визначають кількість утвореного CO_2 та за допомогою калориметричного рівняння визначений показник переводять у величину витраченої енергії [26].

Водночас, зазначені методи крім того, що є лабораторними, ще й потребують чималих часових та матеріальних затрат, складного обладнання, що ускладнює застосування цього інструментарію на великій вибірці у реальних умовах.

Узагальнюючи науково-практичні дослідження фахівців, до найчастіше застосованих методів визначення рівня рухової активності відносять об'єктивні та суб'єктивні [2, 6, 27].

Метод акселерометрії за допомогою сенсорів руху дозволяє напряду вимірювати рухову активність, визначаючи прискорення ЗЦМТ людини та

окремих його біоланок під час виконання фізичних рухів. Метод пульсометрії вимірює її не напряму, а за рахунок реакції серцево-легеневої системи на підвищене поглинання кисню – моніторинг ЧСС [26].

Слід зауважити, що об'єктивні методи характеризуються високою достовірністю отриманих результатів, водночас їх застосування на значній кількості респондентів може бути обмежене необхідністю використання значної кількості приладів. До суттєвих недоліків у застосуванні об'єктивних методів можна віднести й те, що на результати впливають особливості отримання даних самими приладами. Так, витрати енергії від комплексних рухів не фіксується акселерометром, а на ЧСС крім рухової активності можуть впливати й інші фактори.

Суб'єктивні методики найчастіше застосовуються у педагогічних дослідженнях для визначення рівня рухової активності осіб різних вікових та соціальних груп, а способом збору інформації може бути анкетування, опитування, інтерв'ювання. Зазначені методи є надійними, доступними, та відносно простими у використанні. Водночас, варто відмітити, що абсолютна достовірність, отриманих за допомогою суб'єктивних методик, даних іноді ставиться під сумнів через існуючий суб'єктивізм оцінки респондентами власної діяльності [51]. Низка авторів [52, 56] доводять, що суб'єктивні методики поступаються в точності критерійним і об'єктивним. Для суб'єктивних методик важливим фактором є рівень відповідності (культурна, понятійна, лінгвістична, метрологічні вимоги) та доступності для досліджуваного контингенту різних країн.

«Міжнародний Опитувальник Фізичної Активності» (The International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) цілком відповідає необхідним вимогам до методик визначення РА [27]. Достовірність і валідність опитувальника протестовано на респондентах різних країн світу різних вікових груп і віддзеркалено у чималій кількості наукових праць.

У дослідженні групи науковців [47] обґрунтовано валідність і надійність опитувальника IPAQ. Автори використовували його для

міжнародного дослідження рівня РА серед рівних вікових груп населення у ряді країн світу.

Науково доведені переваги «Міжнародного опитувальника фізичної активності» обумовили наш вибір саме цього інструментарію для проведення дослідження рівня рухової активності здобувачів вищої освіти.

На нашу думку, опитувальник дозволяє визначити та проаналізувати рівні рухової активності, зокрема такі її прояви види, як активність у вільний час, у побуті (у межах міста та у приватному секторі), активність, що пов'язана з роботою, з переміщенням тощо.

У передмові до опитувальника, у доступній формі, наведено опис помірно- та високоінтенсивної активності. Зазначено, що інтенсивна рухова активність вимагає значних фізичних зусиль і призводить до пришвидшення дихання; помірна рухова активність вимагає помірних фізичних зусиль і дещо пришвидшує дихання, порівняно зі станом спокою. Така характеристика дає можливість респондентам якнайточніше надавати відповіді на запитання.

Обробка результатів здійснюється в кілька етапів, а результати виражаються у континуальній шкалі (Continuous Score) та категоріальній шкалі (Categorical Score).

За результатами аналізу даних педагогічного дослідження респонденти розподіляються за категоріальною шкалою (Categorical Score) на три групи: із низьким, середнім та високим рівнем активності. Так, до першої категорії, що відповідає низькому рівню активності, відносять осіб, які не належать до 2 і 3 категорії активності. До другої категорії із середнім рівнем активності відносять осіб, рухова активність яких відповідає одному з наступних показників: 1) у трьох чи більшій кількості днів інтенсивна рухова активність тривала не менше 20 хв., або 2) у п'яти чи більшій кількості днів рухова активність помірної інтенсивності і/чи ходьба тривала щонайменше 30 хв., або 3) у п'яти чи більшій кількості днів будь-яке поєднання ходьби, помірної

чи інтенсивної рухової активності досягають мінімуму загальної рухової активності не менше 600 МЕТ-хвилин/тиждень [22].

Одним із методів визначення загальної тривалості кожного виду рухової активності є добовий хронометраж діяльності студентів і додавання часових відрізків, витрачених на кожний окремий вид діяльності впродовж тижня за Фремінгемською методикою дослідження [15, 16].

Вимірам також підлягають сон, відпочинок у лежачому положенні, пересування транспортом, читання, малювання, перегляд телепередач, неактивні ігри (настільні, комп'ютерні), особиста гігієна, положення стоячи з невеликою рухливістю, пересування пішки, навчальні заняття у закладах освіти, домашня робота, робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, споживання їжі, тобто види діяльності, які відповідають неактивному способу життя і належать до сидячого рівня рухової активності, але на який студенти витрачають чимало часу.

Оптимальним показником за Фремінгемською методикою є значення, що відповідає 42 балам. Така величина передбачає восьмигодинну рухову активність базового рівня, рівноцінну тривалість сидячого, двогодинну тривалість РА рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності [24].

Фізична культура – це поднання практичної (реальної) та психічної (ідеальної) діяльності, у процесі якої людина знаходиться у взаємозв'язку з суспільним і природнім середовищами. Урізноманітнення цих взаємостосунків призведе до виховання різнобічно розвиненої особистості, підвищення її культурного рівня. Водночас, чим багатогранніше розвинена людина, тим універсальнішими будуть її зв'язки з навколишнім природнім та соціальним середовищем.

У багаточисельних дослідженнях [4, 11, 12, 33] доведено, що фізичне та естетичне виховання є органічною частиною загального навчально-виховного процесу, але актуальні питання цих сфер й надалі займають чільне місце у педагогічних наукових розвідках. Наразі у педагогіці естетичне і

фізичне виховання найчастіше розглядаються як окремі, але взаємопов'язані, види виховання [11].

Т. Єрмолаєва вбачає завдання фізичного виховання у створенні оптимальних умов для фізичного розвитку організму людини, формуванні санітарно-гігієнічних вмінь, вихованні морально-вольових навичок, генеруванні стійкого інтересу до власного здоров'я та відповідальності щодо його збереження [12].

Як справедливо відзначається в літературі, всебічний гармонійний розвиток сучасної особистості неможливий без виховання естетичної культури молоді людини, що передбачає формування вмінь і навичок створювати красу у навколишній дійсності, усвідомленої потреби отримувати естетичну насолоду і задоволення, виховання почуття прекрасного, дбайливого ставлення до природи та власного тіла. Характерною особливістю естетичного виховання молоді є те, що воно формує здатність не лише сприймати оточуючу красу, а й прищеплює відчуття позитивного світосприйняття, емоційно-естетичного ставлення до оточення, мистецтва, культури, розвиває творчі здібності [4].

Без сумніву, сукупність різних педагогічних впливів на фізичні та духовні якості особистості забезпечує гармонійність, багатогранність і цілісність розвитку молоді людини.

Взаємовплив фізичного та естетичного виховання полягає в тому, що у процесі взаємодії фізичне виховання поглиблює сферу естетичного впливу на людину, водночас, естетичне виховання покращує ефективність фізичного внаслідок позитивного емоційного налаштування, стимулювання до занять фізичними вправами [12].

Отже, не всі суб'єктивні методики відповідають жорстким метрологічним вимогам. Слід зауважити, що «Міжнародний Опитувальник Фізичної Активності» (IPAQ) є стандартизованим та у повній мірі відповідає цим вимогам.

Варто відзначити, що для покращення рівня рухової активності важливим є формування мотиваційної системи навчання, що передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, естетичний, загальновиховний ефект. Це може стати гарантією оптимального фізичного і розумового розвитку здобувачів вищої освіти.

Висновки до першого розділу

1. Зростаючі темпи зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості та здоров'я студентської молоді в країні набувають на теперішній час критичного характеру. Сучасна система фізичного виховання в Україні не в повній мірі задовольняє природну біологічну потребу молодого покоління в руховій активності. Як наслідок, все ще зберігається тенденція збільшення кількості здобувачів вищої освіти, які мають відхилення у фізичному розвитку та за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.

Рухова активність для молоді є не просто важливою, а життєво необхідною складовою.

2. Молодь студентського віку являє собою особливу соціальну групу, визначною характеристикою якої є значні розумові й емоційні перевантаження, що викликані розумовою працею, яка виконується в умовах дефіциту часу, нервових напружень та стресових явищ. Водночас, в умовах сьогодення важливість здорового способу життя української молоді викликана також зростанням та зміною характеру навантажень на організм молодої людини, що пов'язано з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я.

3. Аналіз наукової літератури доводить, що методи визначення рівня рухової активності групуються у три основні категорії: критерійні, об'єктивні методи і методи суб'єктивної оцінки. Критерійні методи є

найбільш точними щодо визначення рівня рухової активності. При цьому найпоширенішими методами визначення рівня рухової активності все ж таки залишаються об'єктивні та суб'єктивні. Водночас, у наукових дослідженнях та проєктах, що стосуються встановлення рівня та обсягу рухової активності осіб різних вікових груп, зокрема й молодого покоління, найчастіше використовуються суб'єктивні методики.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення задач магістерської роботи було використано такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичних літературних джерел та мережі Інтернет.
2. Анкетування.
3. Методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз науково-методичних літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет

Вивчено та узагальнено інформацію науково-методичних джерел вітчизняних, зарубіжних авторів та дані Інтернет мережі, що викликають науково-практичний інтерес у зв'язку з проблематикою дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури і мережі Інтернет застосовувався у роботі для визначення теоретичних засад дослідження, зокрема: біологічна потреба організму до рухової активності, сучасний стан рухової активності студентської молоді, методи визначення рівня рухової активності, шляхи підвищення рухової активності та формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Застосування даного методу дозволило вивчити існуючий стан проблеми, сформулювати мету дослідження і завдання, визначити напрям шляхів вирішення означеної проблематики.

2.1.2 Анкетування

Анкета була створена для оцінки рівня рухової активності студентів та ставлення студентів до неї. Тематика анкетування є актуальною не лише для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (вчителів та тренерів), а й для

студентів, які зацікавлені у визначенні вихідного рівня фізичної підготовки та його покращенні.

Анкета для даного дослідження розподіляється на три частини.

Частина перша створена на основі «Міжнародного опитувальника фізичної активності» («The International Physical Activity Questionnaire», IPAQ) [53, 54, 56]. Це стандартна анкета для визначення рівня фізичної активності населення. Опитувальник містить ряд питань, що стосуються інтенсивності й тривалості фізичних навантажень на робочому місці, у побуті та у час дозвілля. Рекомендована Європейським союзом для оцінки фізичної активності. Питання в анкеті стосуються кількості днів та годин упродовж дня, які здобувачі вищої освіти приділяли заняттям руховою активністю помірного та інтенсивного характеру протягом останніх 7 днів (тижня). А також скільки часу витрачали на сидячий та активний спосіб життя. Зауважимо, що помірна рухова активність означає фізичні навантаження, що призводять до утруднення дихання і незначного прискорення ЧСС. Інтенсивною руховою активністю вважається активне фізичне навантаження, яке спричиняє значне утруднення дихання і виразне прискорення ЧСС.

Частина друга оцінює рівень мотивації до рухової активності. Анкета розроблена на основі наукових праць вчених: А. Цьось, Г. Грибан [6, 42]. У другій частині анкети питання стосуються оцінки здобувачами вищої освіти власного рівня рухової активності; видів оздоровчої рухової активності, яким вони надають перевагу; мотиваційному аспекту заняттям руховою активністю; причин відсутності рухової активності в їхньому житті.

Частина третя створена для збору особистих даних, в ній вписувались: стать, вік та заклад вищої освіти, в якому навчаються здобувачі вищої освіти.

2.1.3 Методи математичної статистики

Обробка та візуалізація результатів досліджень здійснювалась на персональному комп'ютері за допомогою програми MS Excel 2016. За допомогою зазначеної програми відбувалося обробка даних анкетування та

розрахунок показників. Обчислювалися такі показники: середнє арифметичне значення та середнє квадратичне відхилення.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти Хмельницького національного університету. Анкетування пройшли 158 здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей, з яких 93 (58,9%) дівчат та 65 (61,1%) хлопців. Для зручності формування бази даних, обробки інформації та кращій доступності анкета розроблена у Google Forms та розміщена у модульному середовищі для навчання ХНУ. Анкетування здійснено з листопада по грудень 2022 року. Середній вік студентів склав $17,9 \pm 2,7$ років. Всіх студентів було попереджено про конфіденційність обробки і висвітлення отриманих даних.

Організація дослідження здійснювалася у три етапи упродовж періоду дослідження.

- на першому етапі вивчалися погляди фахівців на сучасний стан рухової активності студентської молоді та їх мотиваційно-ціннісну складову, були визначені мета, завдання, об'єкт та предмет дослідження;
- на другому етапі розроблена анкета та проведено анкетування серед студентів; збір та обробка результатів анкетування;
- третій етап – проведено аналіз отриманих результатів дослідження, розроблено рекомендації, сформульовано висновки.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Рівень рухової активності здобувачів вищої освіти

Упродовж останніх років формування сучасної молоді особистості відбувається в умовах протиріччя: з одного боку науково-технічний прогрес сприяє значному росту інтелектуальних можливостей, з іншого – різко підсилюється дія ряду чинників, які протидіють повноцінній психофізіологічній адаптації організму. І як результат, знижуються показники фізичного розвитку, фізичної працездатності та загалом стану здоров'я студентської молоді [18]. Водночас, студентські роки співпадають з періодом остаточного формування найважливіших фізіологічних функцій організму, відповідно достатній рівень рухової активності є вкрай важливим та необхідним.

Проведене нами анкетування було спрямовано на визначення рівня рухової активності студентської молоді та основних причин, що стоять на заваді активному способу життя здобувачів вищої освіти. У дослідженні взяли участь 158 студентів, які навчаються у Хмельницькому національному університеті. Результати дослідження подані у вигляді діаграм.

На рисунку 3.1 відображено результати відповідей здобувачів вищої освіти (не спортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки разів (кількість днів) Ви приділяли руховій активності?». Як результат, біля 39% студентів тричі на тиждень приділяють увагу фізичним вправам (у т.ч. заняття з фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами, тренувальні заняття у фітнес-клубах та спортивних секціях), відсоток тих, хто приділяє увагу руховій активності чотири рази на тиждень становить 23,5%, двічі на тиждень займаються 11,3% здобувачів вищої освіти

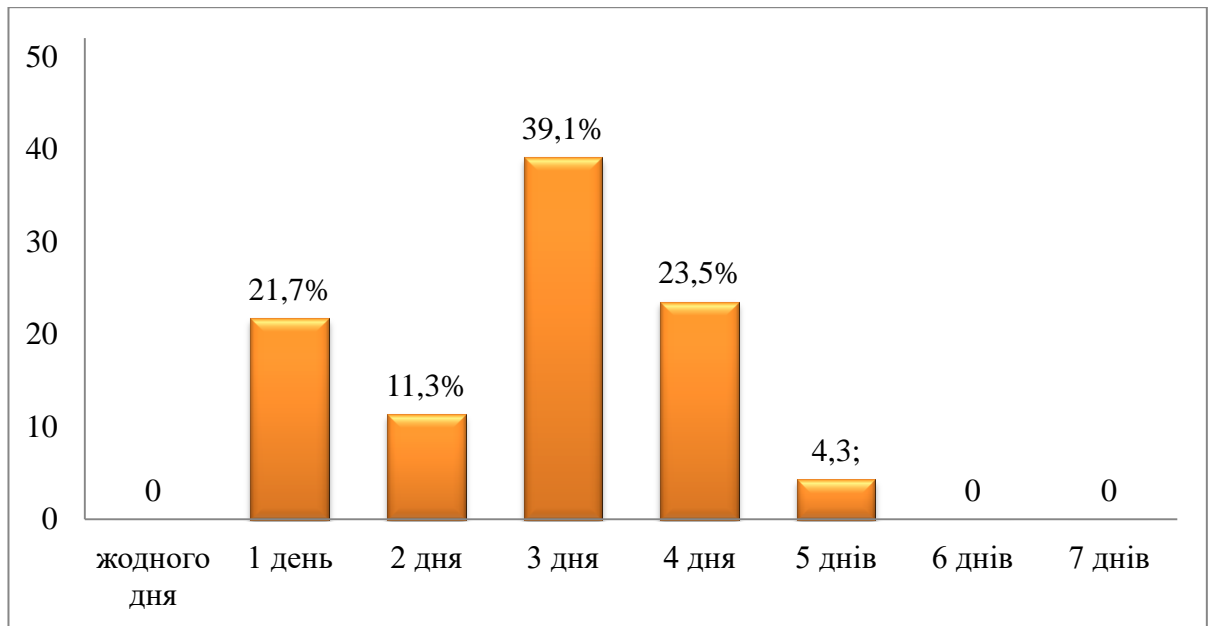


Рис. 3.1. Розподіл кількості студентів, в залежності від кількості днів які вони приділяють інтенсивному навантаженню

Аналізуючи дані ми можемо спостерігати недостатній відсутність оптимальної кількості інтенсивних навантажень упродовж тижня у значної кількості здобувачів вищої освіти, що може говорити про недостатній рівень їхньої фізичної активності. Проте слід зазначити, що загалом молодь розуміє важливість власної відповідальності за здоров'я та усвідомленого ставлення щодо його збереження та зміцнення.

На рис. 3.2. зображено розподіл студентів, які приділяли щонайменше один день інтенсивному фізичному навантаженню. Слід зазначити, що частка здобувачів вищої освіти, яка повідомила про регулярні заняття руховою активністю упродовж 30-60 хвилин на день становила 26,1%. Приблизно від 1 до 1,5 годин займалися спортом біля 15% здобувачів вищої освіти, а більше 2 годин на спортивні тренувальні заняття приділяли 8,7% студентів.

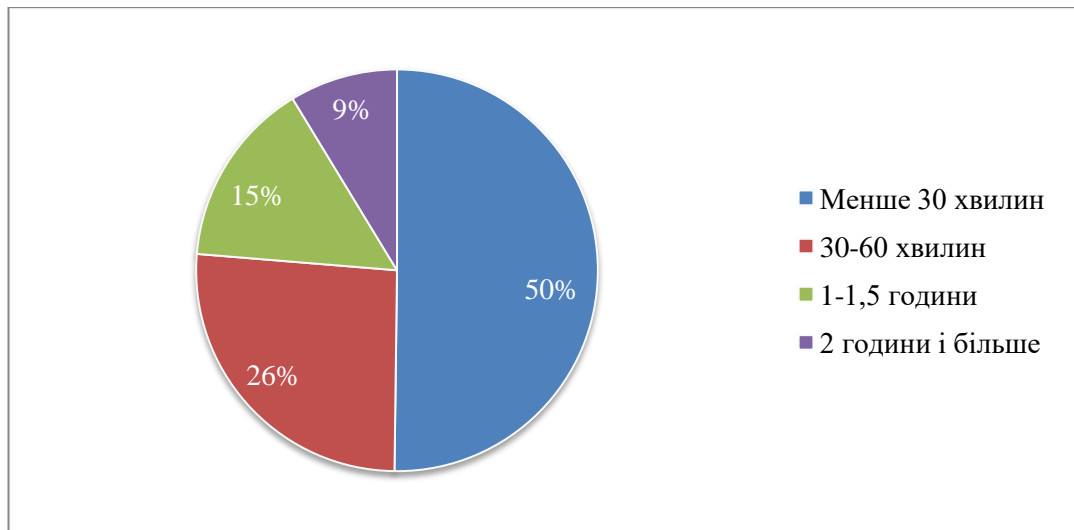


Рис. 3.2. Результати відповіді здобувачів вищої освіти щодо тривалості занять з інтенсивним навантаженням

Супутньою руховою активністю для значної частини студентів є ходьба та регулярні піші прогулянки (Рис. 3.3.).

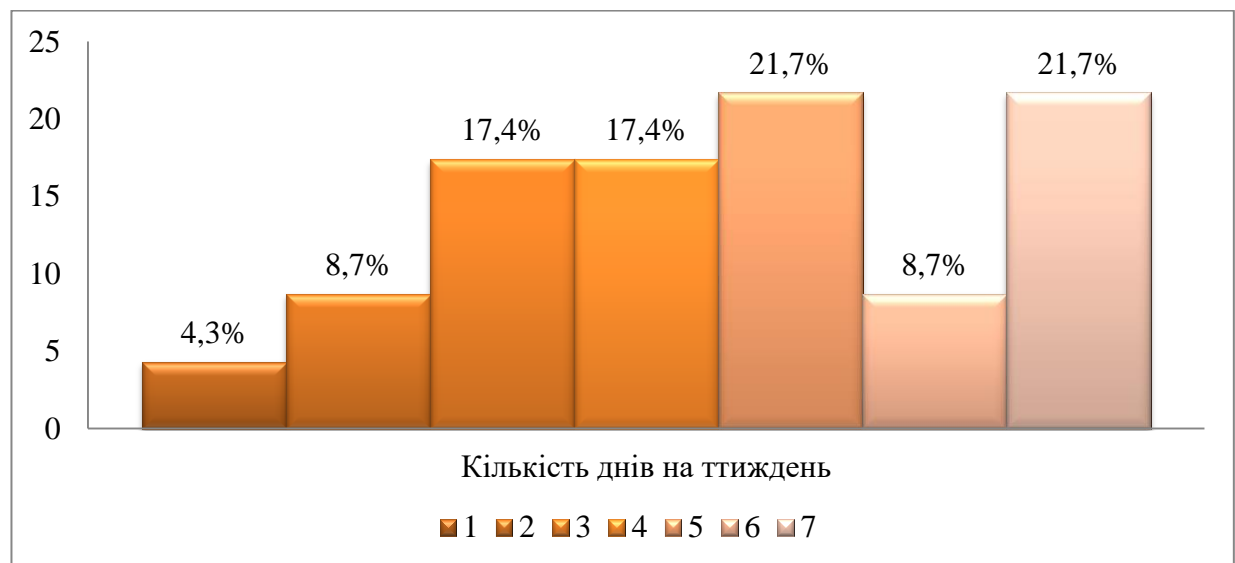


Рис. 3.3. Результати відповідей здобувачів вищої освіти (неспортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки днів Ви приділяли пішим прогулянкам?»

За результатами анкетування 30,4% здобувачів освіти витрачають більше 2 годин на заняття пішими прогулянками помірної інтенсивності у кожний з цих днів, 34,8% студентів приділяли активній ходьбі біля 1,5 години вільного часу, менше 30 хвилин – 13% студентської молоді (Рис. 3.4.).

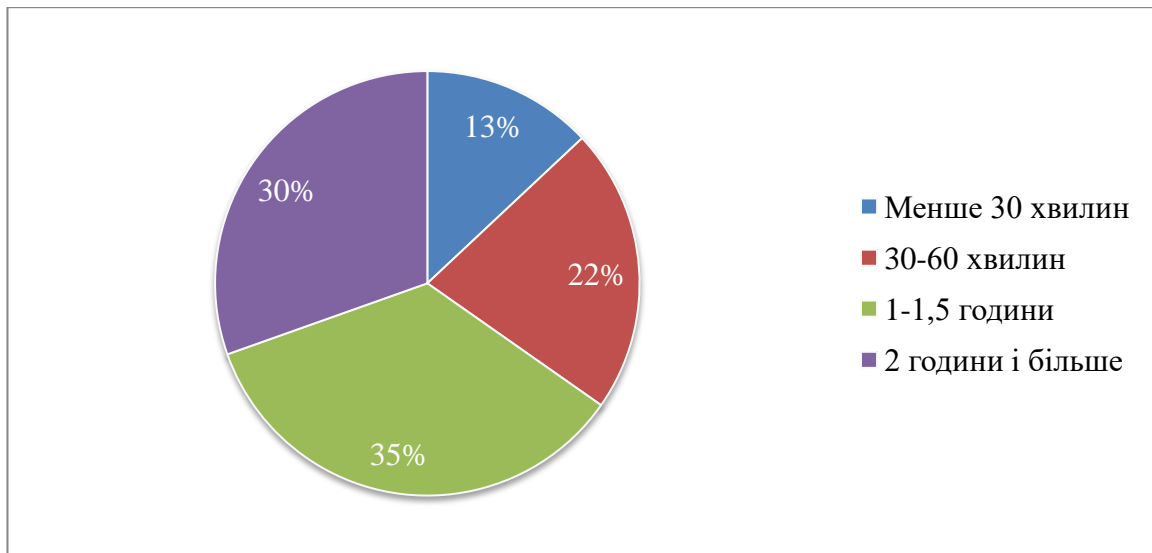


Рис. 3.4. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки часу (кількість годин та хвилин) Ви приділяли активній ходьбі та пішим прогулянкам?»

Отже, незважаючи на те, що в сучасному суспільстві все більше наголошується на важливості формування ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я, важливості рухової активності як фактора, що має позитивний вплив на розвиток молодого організму та працездатність майбутнього фахівця, фізична підготовленість молоді й надалі залишається на низькому рівні.

Проведене дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит здобувачів вищої освіти, що навчаються на не спортивних спеціальностях. Встановлено, що від 20 до 31% студентів серед анкетованих цілеспрямовано та регулярно не займаються будь-якою руховою активністю. Зменшення кількості годин на спеціально організовану рухову активність є одним із провідних чинників зниження рівня фізичної підготовленості молоді студентського віку, що в довгостроковій перспективі може призвести до негативних наслідків у стані їхнього здоров'я.

Слід також зауважити, що дослідження проведено під час воєнного стану. Отже, ми можемо припустити, що такі достатньо низькі показники отримані в зв'язку з перенесенням навчального процесу на 2-4 курсах в

дистанційну та змішану форми навчання. За сучасних умов інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти спрямована передусім на збільшення об'єму інформації для самостійної творчої роботи здобувачів освіти, що безумовно призвело до різкого зменшення рухової активності та збільшення часу проведеного за електронними пристроями у положенні сидячи.

Аналіз науково-педагогічної та спеціальної літератури показав, що проблема збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління продовжує залишатися актуальною у різних країнах світу. Наразі технічний прогрес, напружена інтелектуальна діяльність, малорухливий спосіб життя призводять до значного зменшення часу на фізичну активність. Без сумніву, це впливає на погіршення стану здоров'я, зменшення стійкості та опірності організму до будь-яких негативних факторів зовнішнього впливу. За останніми підрахунками, майже два мільйони смертей на рік у всьому світі пояснюється низьким рівнем рухової активності [45].

3.2 Ставлення студентської молоді до рухової активності як компоненту здорового способу життя

Проаналізувавши відповіді здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей на питання анкети, ми одержали дані щодо загального рівня їхньої фізичної активності, які подали у вигляді діаграми на рисунку 3.6. Основна більшість студентів відноситься до середнього рівня підготовленості, що складає – 42,4% та низького рівня підготовленості, що складає – 31,2%.

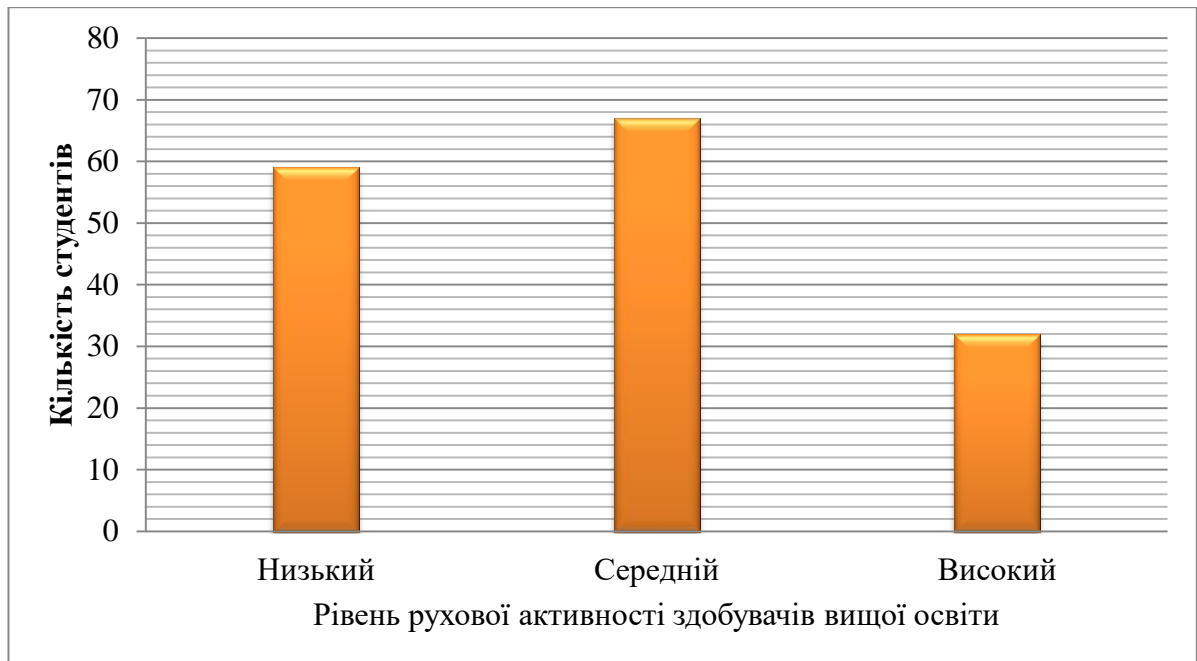


Рис. 3.6. Рівень оцінки рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей за результатами анкетування

Аналіз результатів самооцінювання рівня рухової активності здобувачів вищої освіти наведено на рис. 3.7. Отримані результати мають суттєву різницю з даними, які розраховані за оцінками анкетування. Так, за результатами самооцінювання 39,9% студентів віднесли себе до середнього рівня рухової активності, 41,1% – до вище середнього або високого рівнів. Водночас, лише 19,9% здобувачів вищої освіти вважають, що мають низький або нижче середнього рівня рухової активності. Це свідчить про те, що студенти дещо переоцінюють власні досягнення та не вміють вірно визначати вихідний рівень власної рухової активності. Отже, чимала частина студентів вважають, що ведуть активний спосіб життя, водночас рівень їхньої рухової активності є значно нижчим.

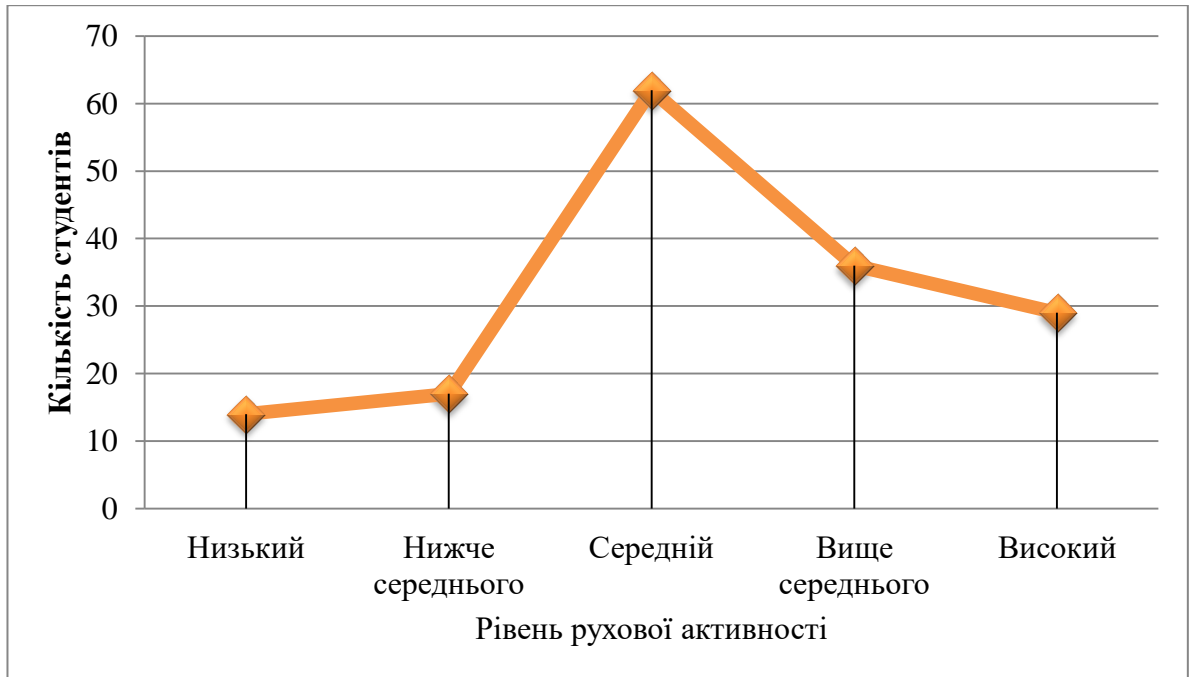


Рис. 3.7. Рівень самооцінки здобувачів вищої освіти рівня рухової активності

Загалом рівень бажання до занять фізичною активністю здобувачі вищої освіти здебільшого оцінюють як високий, проте рівень рухової активності при цьому не співпадає з їхнім бажанням (рис. 3.8.).

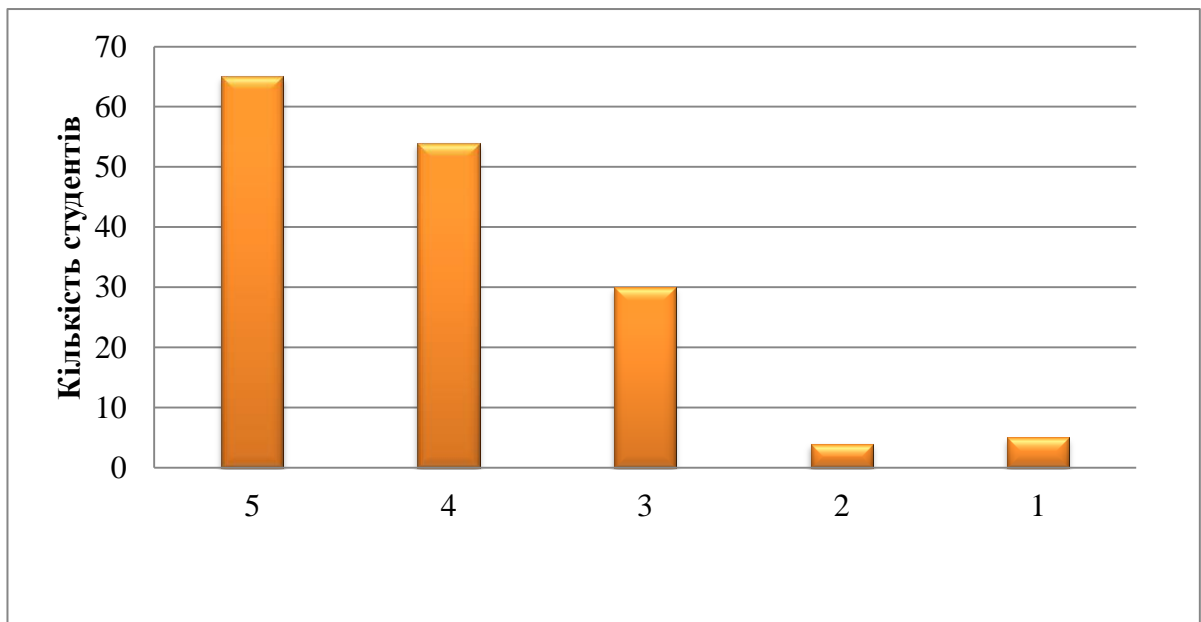


Рис. 3.8 Рівень оцінки бажання студентів займатися руховою активністю

Отож, розглянемо фактори, що стоять на заваді активного життя здобувачів вищої освіти.

Так, 33,5% здобувачів освіти зазначили, що їм нічого не заважає займатись руховою активністю, проте серед основних причин, які заважають їм це робити, студенти виокремлюють: відсутність мотивації, брак часу, відсутність компанії чи тренера, який би зацікавив до занять руховою активністю (рис 3.9.).

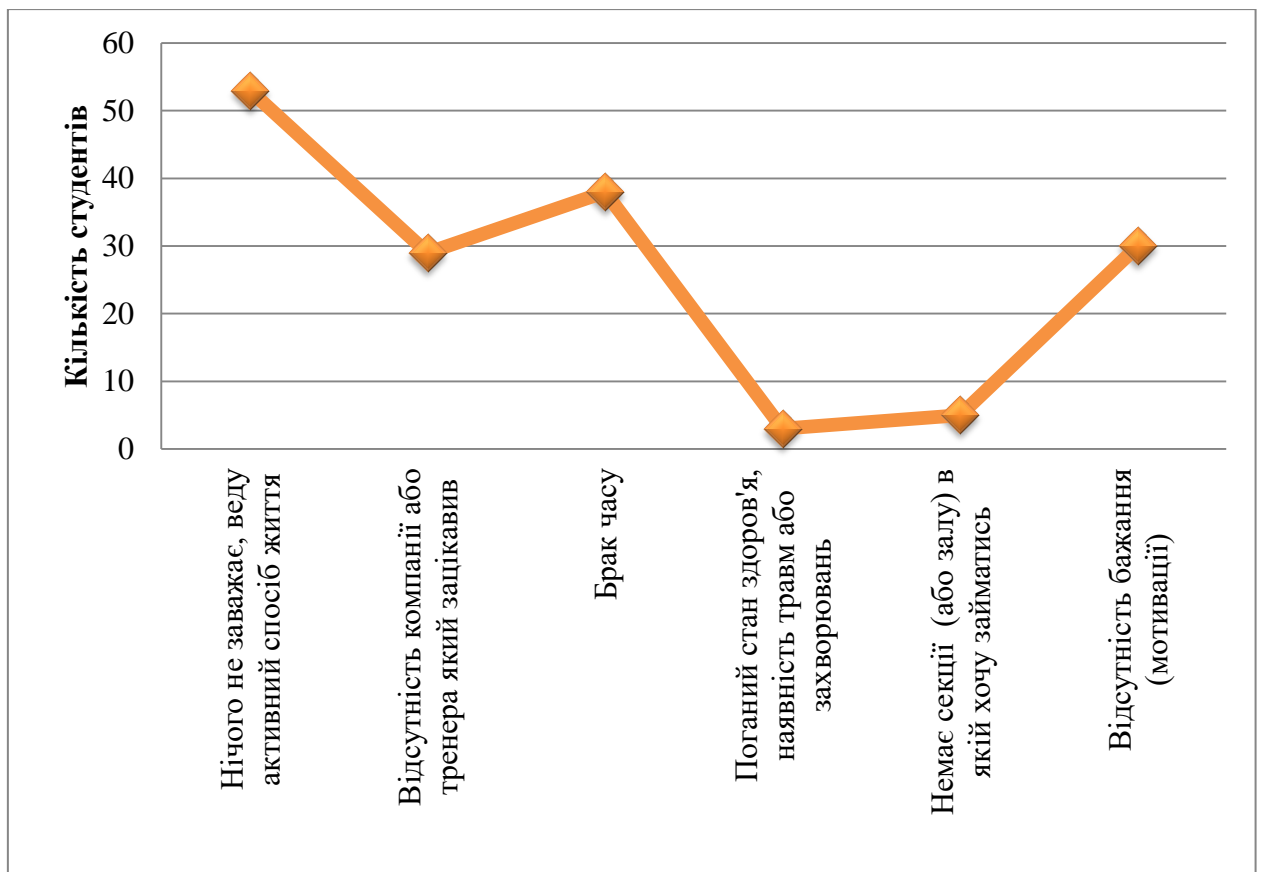


Рис. 3.9. Чинники, які, на думку здобувачів вищої освіти, не сприяють регулярній руховій активності

Не викликає сумнів, що мотивація є одним із необхідних факторів, який формує потреби та інтерес до занять фізичної культурою. Однак, практика показує, що наразі спостерігається тенденція зниження мотивації до рухової активності та дотримання норм здорового способу життя. За даними анкетування щодо рівня вмотивованості студентської молоді до занять руховою активністю підтверджено дані низки авторів [8]: недостатній рівень умотивованості спостерігається у 46% студентів, біля 6% респондентів

негативно вмотивовані до занять фізичним вихованням. Слід зауважити, що таке ставлення до спеціально організованої рухової активності зберігається у молодих людей ще зі шкільних років. Достатній рівень умотивованості й усвідомлення потреби в заняттях фізичною культурою виявлено у 48% респондентів (рис. 3.10.). Провідними мотивами, що спонукають до занять руховою активністю, є цілеспрямований розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, коригування статури та покращення зовнішнього вигляду.

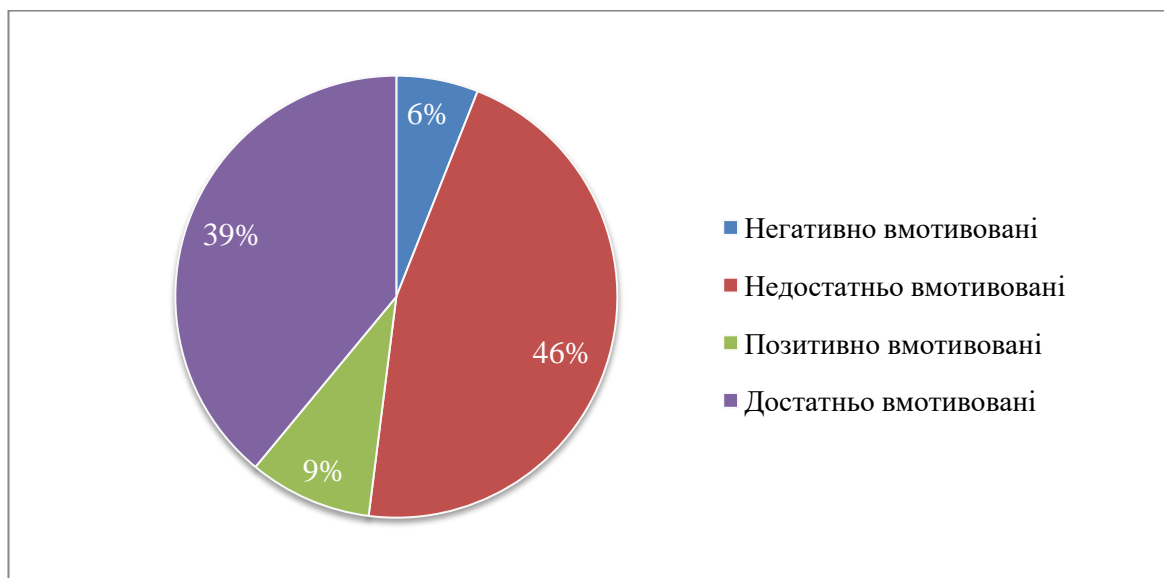


Рис. 3.10. Вмотивованість студентів до занять руховою активністю

На нашу думку, урахування індивідуальних норм рухової активності є одним з істотних факторів формування мотивації до занять із фізичного виховання студентів.

Таким чином опитані студенти за результатами анкетування в більшості відносяться до середнього та нижче середнього рівнів підготовленості, водночас це не співпадає з оцінкою здобувачів вищої освіти власного рівня здоров'я, це означає, що студентам не вистачає знань та методичних матеріалів, які могли б допомогти вірно оцінити власний рівень фізичної підготовленості. Враховуючи це, варто зазначити, що незалежно від показників рівень бажання в більшості студентів до занять руховою активністю залишається високим, проте серед причин, які стоять на

заваді відзначають саме відсутність мотивації, брак часу чи тренера який би зацікавив.

Відповіді здобувачів освіти на питання щодо найпривабливіших для них форм рухової активності відмічено на рис. 3.11.

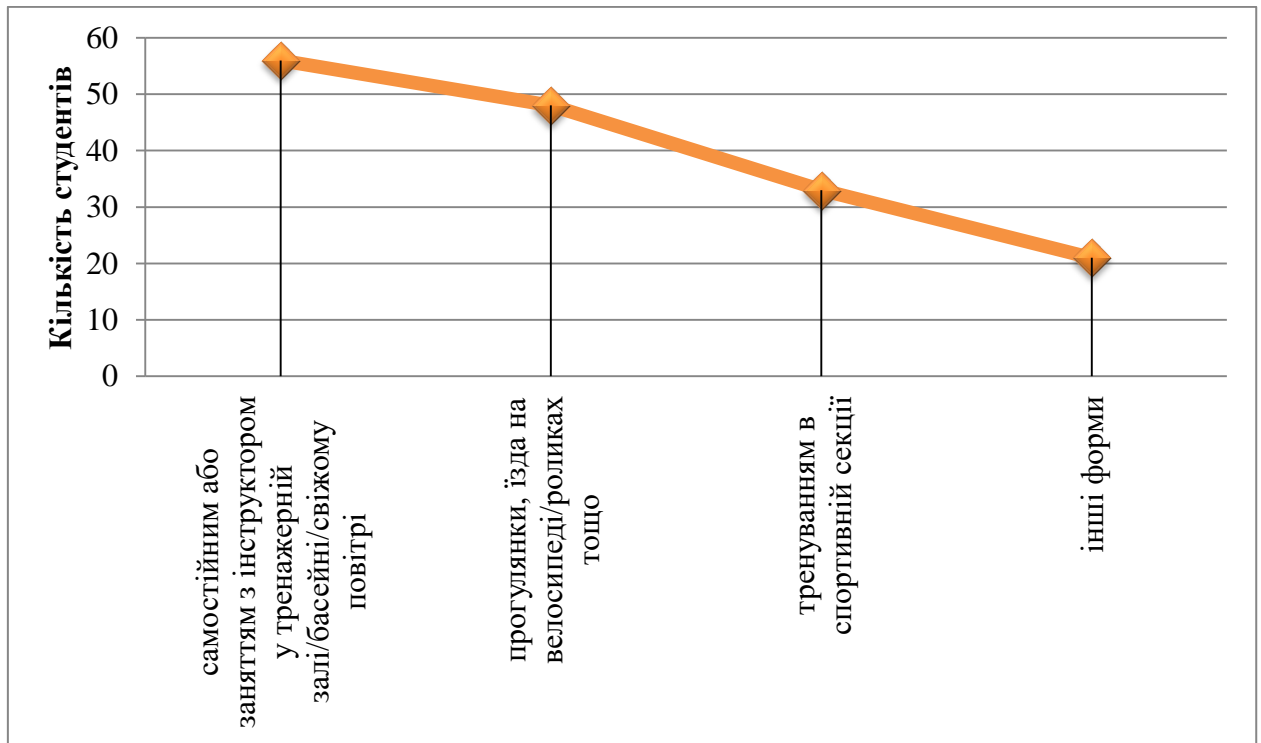


Рис. 3.11. Відповіді здобувачів вищої освіти (не спортивних спеціальностей) щодо бажаних форм рухової активності

Серед форм рухової активності студенти відмічають, що в більшості віддають перевагу самостійним або заняттям з інструктором в тренажерній залі, басейні, на відкритому повітрі, а також прогулянкам, їзді на велосипеді тощо.

Висновки до третього розділу

Незважаючи на те, що в сучасному суспільстві все більше наголошується на важливості формування ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я, значущості рухової активності як чинника, що забезпечує позитивний вплив на розвиток молодого організму та працездатності майбутнього фахівця, проблема фізичної підготовленість студентської молоді знаходиться і надалі на низькому рівні. Проведене

дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит здобувачів вищої освіти, що навчаються на неспортивних спеціальностях. Визначено, що у значної кількості здобувачів присутня рухова активність інтенсивного та помірною характеру. Так, від 20 до 31% студентів серед опитаних цілеспрямовано та регулярно не займаються будь-якою руховою активністю. Зменшення кількості спеціально організованої рухової активності здобувачів вищої освіти вважаємо провідним чинником зниження рівня фізичної підготовленості молоді, а відповідно й активних резервів їхнього здоров'я.

Проведено розрахунок рівня рухової активності згідно результатів анкетування IPAQ: основна більшість відноситься до середнього рівня підготовленості, що складає – 42,4% та низького рівня підготовленості, що складає – 37,3%. Водночас, за результатами самооцінювання у анкетуванням: 39,9% студентів віднесли себе до середнього рівня рухової активності; 41,1% до вище середнього або високого рівня; а тільки 19,9% студентів вважають, що мають низький або нижче середнього рівня рухової активності. Це говорить про те, що студенти частково переоцінюють себе та не вміють правильно визначати власний вихідний рівень фізичної активності.

Отже, відповідно результатів анкетування встановлено, що в більшості здобувачів вищої освіти інтенсивна та помірною рухова активність присутня, але в недостатньому обсязі. Саме тому студенти мають необхідність додатково отримувати:

- матеріали методичного характеру, які б допомогли їм правильно визначати власний рівень фізичної підготовленості;
- рекомендації щодо оптимізації рухової активності;
- соціальні додатки або застосунки, які допомагали б знаходити людей зі спільними інтересами (таким чином можна легко вирішувати одну з основних перешкод, які стають на заваді студентам до активного та здорового способу життя, а саме – відсутність компанії чи тренера, який би зацікавив до занять руховою активністю).

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

4.1. Порівняльний аналіз рівня рухової активності молоді

Аналіз існуючих досліджень дає підстави стверджувати, що у науковій літературі накопичений значний комплекс теоретичних розробок, що стосується вивчення стану здоров'я та рухової активності молодого покоління. Питання формування здорового способу життя студентської молоді розглядали науковці В. Грибан, Н. Довгань, О. Єжова, Д. Оленєв, В. Краснов, І. Кенсицька та інші. Водночас, зважаючи на умови сьогодення, зокрема соціальні, екологічні, політичні та військові труднощі, означена проблематика продовжує залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних проблем.

Упродовж останніх років проведено чимало досліджень щодо вивчення медико-біологічних і педагогічних основ фізичної активності різних вікових груп [6, 20, 42, 43, 48]. Як доводить міжнародний досвід, «Міжнародний Опитувальник Фізичної Активності» («International Physical Activity Questionnaire», IPAQ) є найбільш об'єктивним та націлений на формування бази даних для порівняння показників фізичної активності людей різних вікових груп у різних країнах [53, 55]. Опитувальник підходить для моніторингу на регіональному, державному й міжнародному рівнях. Тести IPAQ можуть бути використані в дослідницьких роботах, при проектуванні й оцінюванні ефективності оздоровчих програм. Наразі пандемія COVID-19 та збільшення малорухливого способу життя сприяли активізації інтернаціональної співпраці у межах дослідження фізичної активності населення різних країн. Оскільки існує не так багато стандартизованих адаптованих методик визначення рівня рухової активності населення різних вікових та соціальних груп, актуальним є використання зазначеного опитувальника. Результати проведених масштабних досліджень European

Health Interview Survey (EUROHIS) доводять доцільність застосування як довгого, так і короткого варіантів «Міжнародного Опитувальника Фізичної Активності» для визначення стану здоров'я населення та рівня рухової активності [54].

На теперішній час значно збільшилась кількість чинників та факторів, що мають негативний вплив на стан здоров'я молоді студентського віку, отже актуалізується питання формування в цієї категорії населення позитивної мотивації до здорового способу життя, збільшення обсягу фізичного навантаження та підвищення рівня рухової активності.

Дослідження надійності та валідності анкети були проведені у 12 країнах на 6 континентах із загальною кількістю 52 746 осіб у віці 18–65 років із використанням стандартизованих методів.

Результати: поширеність високого рівня рухової активності коливалась у межах 21–63%; у восьми країнах високий рівень був зареєстрований у понад половини дорослого населення. Поширеність низького рівня рухової активності коливалась від 9% до 43%. Чоловіки частіше відмічають високий рівень активності, ніж жінки в 17 з 20 країн. Поширеність низького рівня рухової активності коливалася у діапазоні 7–41% серед чоловіків та 6–49% серед жінок. Зазначено гендерні відмінності, особливо для молодих людей, чоловіків фізично активних більше, ніж жінок у більшості країн. Помітно нижча поширеність фізичної активності (різниця 10%) із збільшенням віку була відзначена в 11 із 19 країн для чоловіків, але лише в трьох країнах для жінок. Висока фізична активність була зазначена у наступних країнах: Нова Зеландія, Чехія, США, Канада та Австралія. Не значне відставання відзначалось серед населення Бельгії, Бразилії, Японії та Тайваню [56].

Слід відзначити, що упродовж останніх років ряд закладів вищої освіти, як вітчизняних, так і закордонних, проводили подібні спостереження для визначення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти. Так, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника проводив дослідження, застосовуючи опитувальник IPAQ у скороченому варіанті. Було

проанкетовано 24 студентки, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, і таку ж кількість їхніх ровесниць, що не мали відхилень у стані здоров'я, які сформували контрольну групу. Дослідники для забезпечення якості анкетування, а також полегшення формування бази даних, дотримувалися зазначених рекомендацій авторів-розробників опитувальника.

Результати дослідження довели, що для здобувачок вищої освіти, яким рекомендовані заняття у спеціальних медичних групах, характерний значно нижчий рівень фізичної активності у порівнянні з їхніми ровесницями, що не мали відхилень у стані здоров'я, навантаження яких було оцінено як «висока фізична активність». Низький рівень рухової активності, на думку дослідників, є причиною для розробки рекомендацій щодо видозміни їхнього стилю життя із зосередженням уваги на покращенні рівня функціональної і фізичної підготовленості [23].

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки також займався визначенням рівня рухової активності здобувачів вищої освіти, використовуючи методику The International Physical Activity Questionnaire. Встановлено, що в більшості респондентів (66,3%) спостерігався низький рівень фізичної активності. Майже чверть здобувачів вищої освіти, що були задіяні у педагогічному дослідженні, (26,9%) мають середній рівень фізичної активності й лише 6,8 % – високий.

Враховуючи стан здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які брали участь у педагогічному дослідженні, можна стверджувати, що рівень фізичної активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму [42].

Університет медицини та фармацевтики в Румунії «University of Medicine and Pharmacy Tirgu-Mures» також проводив анкетування за Міжнародним опитувальником рухової активності в 2016 році. У дослідженні взяли участь загалом 333 здобувача вищої освіти спеціалізації фізичне

виховання та лікувальна фізкультура, середній вік яких становив $21,05 \pm 1,98$ років.

Аналіз рівня фізичної активності показав значущі відмінності в гендері: у чоловіків відмічається вищий рівень рухової активності, у жінок відповідно відмічався менш активний спосіб життя [5].

Порівнюючи результати нашого дослідження з результатами закладів вищої освіти України та інших країн, варто відмітити, що в Східноєвропейському університеті у більшості респондентів (66,3%) спостерігався низький рівень фізичної активності, що на 35% більше ніж у Хмельницькому національному університеті. Середній рівень рухової активності у наших здобувачів вищої освіти відмічався частіше на 15,5% .

У Румунському університеті, як і в дослідженні, що проводилось в дванадцяти країнах світу, відмічався здебільшого високий рівень активності 21–63% у більшості чоловіків, водночас у жінок спостерігався менш активний спосіб життя.

Отже, шляхом порівняння результатів дослідження у різних країнах та закладів вищої освіти можемо зробити висновок, що в більшості випадків рівень рухової активності здобувачів вищої освіти вітчизняних ЗВО відносно нижчий рівня рухової активності здобувачів освіти в інших країнах. Якщо у нашому дослідженні переважали середній та низький рівень рухової активності здобувачів освіти, то в інших країнах світу відмічався здебільшого високий рівень рухової активності.

4.2. Рекомендації щодо підвищення рухової активності

На основі проведеного аналізу науково-методичної літератури та даних анкетування запропоновані методичні рекомендації для оцінки та збільшення рівня рухової активності.

Як методичний матеріал для оцінки рівня рухової активності рекомендуємо адаптований варіант «Міжнародного Опитувальника Фізичної Активності» («The International Physical Activity Questionnaire», IPAQ). Він

має високу валідність, підтверджену рядом міжнародних наукових публікацій [54, 55, 57, 58]. Дана анкета створена для моніторингу фізичної активності осіб різних вікових груп та адаптована для українського контингенту. Анкета перекладена українською мовою та може бути використана для оцінки рівня рухової активності для осіб віком 18-25 років. Анкета містить низку питань, що стосуються інтенсивності та тривалості рухової активності у професійній діяльності, побуті, під час відпочинку. Рекомендована Європейським союзом для оцінки фізичної активності. Питання анкети стосуються кількості днів та годин упродовж доби, що здобувачі вищої освіти проводили займаючись помірною та інтенсивною руховою активністю упродовж останніх 7 днів тижня, а також кількості часу, витраченого на сидячий та активний спосіб життя. Зазначено, що фізична активність помірної інтенсивності відповідає навантаженню з утрудненням дихання і незначим прискоренням ЧСС; інтенсивна фізична активність включає значне навантаження, яке сприяє суттєвому утрудненню дихання та виразному прискоренню ЧСС.

Рекомендації щодо оптимізації режиму дня для студентської молоді віком 18–25 років.

Щоб оптимізувати режим дня рекомендуємо:

- сформувати звичку планування (завести планер, що допоможе наперед спланувати рухову активність та активізувати свій робочий день);
- робити невеликі активні перерви у межах робочого дня, що допоможе збільшити тижневі обсяги рухової активності;
- налагодити режим сну (засинати в один і той же час, рекомендовано до 22:00, фізіологічно в цей час починається вироблення гормону – мелотаніну, що відповідає за розслаблення м'язів та зв'язок, оптимізацію рівня кров'яного тиску, а також звільняє від зайвого напруження, що накопичується упродовж робочого дня);

- за годину до сну виключити все, що збуджує психіку, а саме: перегляд кіно-, телепередач, інтернету, активні фізичні навантаження тощо;
- здійснювати вечірні гігієнічні процедури з комфортною температурою води; релаксація, дихальні вправи, медитація додатково допоможуть зняти нервові напруження;
- пробудження до 7:00 години ранку, коли відбувається вироблення гормонів нейромедіаторів, що активізують нервову систему і додають бадьорості та концентрації;
- поступово вводити ранкову розминку [37].

Рекомендації щодо оптимізації рухової активності.

Молодим людям віком 18–25 років упродовж тижня пропонується щонайменше 150 хвилин приділяти аеробним навантаженням помірної інтенсивності. Зазначений обсяг можна замінити щонайменше 75 хвилинами аеробного навантаження високої інтенсивності, або рівнозначним навантаженням фізичної активності помірної і високої інтенсивностей. Доцільно, щоб аеробна активність виконувалася підходами тривалістю не менше 10 хвилин.

Для покращення показників рівня фізичного розвитку молодим людям можна рекомендувати збільшити аеробну фізичну активність помірної інтенсивності до 300 хвилин на тиждень, що надасть додатковий позитивний вплив на стан їхнього здоров'я. Подібне навантаження можливе за еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності.

Важливим є те, що під час фізичного навантаження в роботу повинні включатись основні м'язові групи, а рухова активність здійснюватись не менше двох днів на тиждень [14].

Рекомендації щодо використання соціальних додатків з метою пошуку однодумців для спільних занять руховою активністю.

1. Мобільні спортивні та фітнес застосунки на телефони, які можна обрати за власним уподобанням та різноманітністю запропонованих програм.

Nike Training Club – у застосунку можна знайти тренувальні плани для атлетів різного рівня, тренування для дому та залу. Для початківців зручним є те, що значну частину комплексів можна виконувати з вагою власного тіла. За соціальну інтеграцію відповідає система Nike+, в якій є можливість додавати друзів, створювати власне спортивне коло для комунікації, ділитися результатами і обговорювати тренування.

2. **HEADSPACE** – популярний додаток для медитацій, який розроблено буддійським монахом. Для початківців підійде 10-денний безкоштовний курс, далі додаток є платним. Повна версія HEADSPACE включає в себе кілька цільових серій тривалістю 30 хвилин для здоров'я, бізнесу, відносин і чимало іншого.

3. **RunKeeper** – найпопулярніший додаток для любителів бігу. Він дозволяє відстежувати пересування по карті, тривалість, швидкість тощо. Є програми для початківців і професіоналів. Для кожного рівня існують звукові підказки.

4. **Waterbalance** – додаток Waterbalance розроблено для розрахунку персональну добової норми споживання рідини. Під час завантаження додаток запросить дані про спосіб життя, зріст, вагу. На індикаторі у вигляді людського тіла буде дуже наочно зображено кількість рідини що не вистачає організму на теперішній час. Waterbalance нагадає про необхідність спожити рідину, що допоможе підтримувати норму водного балансу.

5. **Cardio** – додаток, який замінює кардіомонітор і не потребує при цьому нагрудного поясу, затиску на палець тощо. Застосунок вимірює пульс при контакті пальця з тильного стороною камери телефону, а також оцінює стан людини за допомогою фронтальної камери.

6. **Sleep Cycle** – спрогнозує фази сну і допоможе прокинутись в максимально комфортний період часу. Наприклад, якщо потрібно прокинутись о 8 ранку, то будильник задзвонить в проміжку від 7:45 до 8:15. Всю інформацію про сон застосунок збереже, відповідно з легкістю можна

відстежити, що після вечірнього тренування засинати і прокидатися завжди легше.

Висновки до четвертого розділу

1. Отже, аналізуючи результати досліджень у різних країнах, де використовувався Міжнародний опитувальник рухової активності, можемо відмітити, що рівень рухової активності молодого покоління суттєво відрізняється та залежить від ряду чинників, зокрема: популяризації рухової активності в країні, різновидів та направленості діяльності, особливостей культури та гендерних особливостей, наявності чи відсутності в країні карантинних мір, мотивації до занять, наявності однодумців чи тренера тощо. Результати досліджень доводять, що в Україні переважну більшість складають здобувачі вищої освіти із середнім та низьким рівнем рухової активності. Водночас, в інших країнах світу переважає високий рівень рухової активності студентської молоді.

2. Серед основних рекомендацій щодо підвищення рівня рухової активності молоді виділено: методичні матеріали для оцінки рівня, інтенсивності та об'єму рухової активності; рекомендації щодо оптимізації рухової активності та режиму дня, соціальні застосунки (додатки), що допоможуть здобувачам вищої освіти підвищити власний рівень рухової активності та здоров'я загалом. Правильний розпорядок дня та раціонально побудовані заняття руховою активністю допоможуть не лише забезпечити формування здорового способу життя, покращити його якість, а й попередити різного роду захворювання.

ВИСНОВКИ

1. Відповідно з аналізом науково-методичної та спеціалізованої літератури основними причинами, що сприяють зниженню рівня фізичної підготовленості молодого покоління та погіршення стану здоров'я, є недостатня увага до питань фізичного виховання в сім'ї, закладах загальної середньої, професійної та вищої освіти. Сучасна вітчизняна система фізичного виховання не повною мірою задовольняє фізіологічну потребу учнівської та студентської молоді в руховій активності. У результаті понад 60% підростаючого страждають на різні відхилення у стані здоров'я та фізичному розвитку.

2. За даними дослідження у більшості здобувачів вищої освіти спостерігається відсутність оптимальної кількості інтенсивних навантажень упродовж тижня, тривалість занять помірної інтенсивності також далека від норми. За результатами статистичних даних, майже 2 мільйони летальних випадків на рік у всьому світі пояснюється низьким рівнем рухової активності.

3. Згідно даних анкети виявлено, що у більшості здобувачів вищої освіти присутня інтенсивна та помірна рухова активність. Так, тільки 21,7% студентів не приділяють часу інтенсивним навантаженням, а 11,3% осіб приділяють фізичному навантаженню лише два дні. Водночас, більшість осіб які приділяють час інтенсивному навантаженню, виконують фізичні вправи упродовж 30-60 хвилин. Спостерігаємо, що біля 39% студентів тричі на тиждень приділяють увагу фізичним вправам; відсоток тих, хто приділяє увагу руховій активності чотири рази на тиждень становить 23,5%, двічі на тиждень займаються 11,3% здобувачів вищої освіти. Також, більшість респондентів приділяють від півгодини до години на день помірному навантаженню.

Проведено розрахунок рівня рухової активності згідно результатів анкетування IPAQ: основна більшість відноситься до середнього рівня

підготовленості, що складає – 42,4% та низького рівня підготовленості, що складає – 31,2%. Водночас, за результатами самооцінювання 39,9% здобувачів вищої освіти віднесли себе до середнього рівня рухової активності, 41,1% – до вище середнього або високого рівнів. Лише 19,9% студентів вважають, що мають низький або нижче середнього рівень рухової активності.

4. Аналізуючи результати у країнах, які використовували Міжнародний опитувальник рухової активності можемо відмітити, що рівень рухової активності студентської молоді відрізняється та залежить від різного роду чинників: популяризації рухової активності в країні; різновидів та направленості трудової діяльності; особливостей культури; гендерних особливостей; наявності чи відсутності в країні карантинних мір; мотивації до занять фізичною культурою і спортом; наявності однодумців чи тренера тощо. Аналіз досліджень доводить, що в Україні переважна більшість здобувачів вищої освіти мають середній та низький рівні рухової активності, водночас, в інших країнах світу переважає високий рівень.

5. Відносно низькі показники рівня рухової активності у студентів потребують корекції, показники можливо покращити за допомогою рекомендацій та методичних матеріалів, якими студенти можуть скористатись, а саме: методичні матеріали для оцінки рівня, інтенсивності та обсягу рухової активності; рекомендації щодо оптимізації рухової активності та режиму дня; рекомендації щодо соціальних додатків, що допомагають знаходити людей схожих інтересів та оптимізувати руховий режим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева В. Соціалізація студентської молоді в поза навчальній діяльності як соціально-педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 5 (59). С. 419–425.
2. Анікєєв Д. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 19 с.
3. Апанасенко Г. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. *Вісник НУФВСУ*. 2004. № 3. С. 20–21.
4. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 94–98.
5. Бойчук Ю. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження. Харків, 2017. 488 с.
6. Грибан Г. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир, Рута, 2009. 593 с.
7. Грибан Г. Загальні поняття і детермінанти рухової активності студентської молоді. *Людський спорт*. 2013. № 1. С. 78-81.
8. Данішевський Н. Характеристика стану рухової активності студентської молоді. *Зб. наук.-пр. інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи»*. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2022. С. 88-92.
9. Дмитришин Н. Готовність до використання дистанційних освітніх технологій як умова професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Зб. наук.-пр. конференції «Наука та освіта в дослідженнях молодих учених»*. Харків, 2020. С. 96-98.
10. Довгань Н. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : *монографія*. Миколаїв, 2017. 526 с Дух Т., Боднар І., Дунець-Лесько А., Павлось О., Лемешко В. Фізична активність та

мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 3 (77). С. 67-77.

11. Долженко Л., Погребня Д. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 4. 2014. С. 52-56.

12. Єрмолаєва Т. Основи взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості. *Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2011. № 1. С. 54-57.

13. Забарилло Т. Ставлення української молоді до здорового способу життя. *Здоров'я та фізична культура*: 2011. № 10. С. 3–6.

14. Заплішний І., Сипченко Ф., Бойко М. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання. *Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка*. 2007. № 44. С. 150–152.

15. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2004. № 8. С. 124–127.

16. Захарчук О. Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя молоді. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2009. № 1. С. 43-46.

17. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2012. №1. С. 211-214

18. Квасниця І., Гнатчук Я., Бугайов М. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. *Фізичне виховання та спорт*, № 2. Запоріжжя : ЗНУ. 2022. С. 20-26.

19. Круцевич Т. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

20. Круцевич Т. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. ... д-ра физ. восп.: 24.00.02. Київ, 2010. 510 с.

21. Кенсицька І. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2017.

22. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. №2 2012. 56-61

23. Меркулова З. Аналіз рухової культури студентів вищих технічних навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8. С. 227–230.

24. Мірошниченко В. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. канд. на здобуття наук. ступеня з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 17 с.

25. Наталія Гураль. Рівень фізичної активності студенток спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2019. № 3. С. 90-95.

26. Оленєв Д. Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020

27. Ольховик А. Діагностика рухових можливостей у практиці терапевта. навч. посіб. Суми, 2018. 145 с.

28. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни : Киев. Олимпийская література, 2003. 320 с.

29. Петренко Ю., Ашанін В. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти. *Фізична культура спорт та здоров'я* : матеріали XVII Міжнар. наук. конф. Харків : держ. академ. фіз. культ. 2017. С. 84-87.

30. Платонов В. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивна медицина*. 2006. № 2. С. 3 – 14.
31. Пляка Л., Кайдалова Л., Шаповалова В. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навч. посіб. Харків, 2018. 108 с.
32. Постанова Кабунету Міністрів України Про Стратегію розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
33. Потапова Л., Панчишина О., Потапова О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя серед молоді. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2006. № 2. С. 39–41.
34. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності. 2014. 344 с.
35. Семенова Н., Проць Т. Рухова активність студентів медичних спеціальностей. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, №2(34), 2019. С. 18–23.
36. Смирнова І. Модифікація способу життя – головний принцип профілактики хронічних неінфекційних захворювань. *Лікування та діагностика*. 2001. № 4. С. 20–23.
37. Стасюк Р. Фактори, які визначають мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури . *Молода спортивна наука України*. 2007. Вип. 9. С. 336–340.
38. *Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року*. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ.
39. Товт В. Моделювання процесу фізичного виховання студентів в залежності від характеру навчального навантаження та якості життя . *Молода спортивна наука України*. 2005. № 9. С. 157–161.
40. Уілмор Дж., Костіл Д. Фізіологія спорту. Київ : Олимп. лит., 2003. 554 с.
41. Франків Є., Григус І. Мотивація рухової активності школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. №1. С. 15-18.

42. Цось А., Юзеф Б., Олександр С. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 31.
43. Чамата О., Романова Л., Власенкова Л. Про стан здоров'я студентської молоді в сучасних умовах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2004. № 5. С. 154–158.
44. Шиян О. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді: монографія. Київ, 2010. 296 с.
45. Державна служба статистики України (2019). URL: http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/11/zb_yearbook_2019.pdf (дата звернення: 03.10.2022)
46. Adrian B., Fiona B., Tien C., and The IPS Group. The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2009. №1. 1–11
47. Craig C., Marshall A., Sjostrom M. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, № 35 (8), 2003. 1381–1395.
48. Grygoriy P. Griбан et al. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. V. LXXIII, ISSUE 6, 2020. 1199–1206.
49. Handbook for Canada's physical activity guide to healthy active living, Health Canada, Canadian Society for Exercise Physiology. <http://www.helthcanada.ca/paguide>
50. Paterson D., Jones G., Rice C. Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 2007. № 32. 69–108.
51. Shephard R. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires, *British Journal of Sports Medicine*, № 37, 2003. 197–206.

52. Simona P. F., Liliana E. R., Gynetta V. The Level of Physical Activity of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 7th World Conference on Educational Sciences. Greece, 2015. 1454–1457.

53. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): website, URL: www.ipaq.ki.se. (дата звернення: 01.11.2022)

54. World Health Organization 2011. Global Recommendations on Physical Activity for Health. URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>

55. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. (2020). World Health Organization annual report 2019 WHO Country Office Lebanon: health for all. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333249> (дата звернення: 01.12.2022)

56. Yu Z., Ye X., Wang J., Qi Q. Associations of physical activity with inflammatory factors, adipocytokines, and metabolic syndrome in middle-aged and older Chinese people, *Circulation*, № 119, 2009. 2969–2977.