

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК СКЛАДНИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Василь ШЕЛЮК¹,

кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
<https://orcid.org/0009-0001-0965-5615>,
vasyl.sheliuk@rshu.edu.ua

Тетяна БУТЕНКО¹,

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
<https://orcid.org/0000-0002-7810-0023>,
tetiana.butenko@rshu.edu.ua

Володимир ДУТЧАК¹,

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
<https://orcid.org/0000-0002-2932-950X>,
volodymyr.dutchak@rshu.edu.ua

Тимофій МИХАСЮК¹,

здобувач вищої освіти спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)»,
<https://orcid.org/0009-0006-3523-8563>,
timamykhasiuk@gmail.com

¹*Рівненський державний гуманітарний університет*

Анотація. У статті розкрито роль фізичної активності здобувачів вищої освіти як важливого складника здорового способу життя в умовах сучасного освітнього середовища. Проаналізовано основні наукові підходи до трактування понять «рухова активність», «фізична активність», «здоровий спосіб життя», а також визначено взаємозв'язок із рівнем фізичного, психічного та соціального здоров'я студентської молоді. Зосереджено увагу на актуальних проблемах зниження рухової активності серед здобувачів вищої освіти, зумовлених інтенсифікацією навчального процесу, поширенням малорухомого способу життя, цифровізацією освіти та обмеженням часу на активний відпочинок. Охарактеризовано позитивний вплив регулярної фізичної активності на функціональний стан організму, працездатність, стресостійкість, профілактику хронічних захворювань і формування мотивації до самозбереження здоров'я. Висвітлено значення занять фізичним вихованням, оздоровчо-рекреаційної діяльності та самостійних форм рухової активності у формуванні ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до власного здоров'я. Обґрунтовано необхідність упровадження здов'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти, створення сприятливих умов для підвищення рівня рухової активності та формування сталих навичок здорового способу життя. Наведено приклади програм фізичної активності, що впроваджуються в закладах вищої освіти, зокрема навчальні програми з фізичного виховання, секційні та клубні заняття, оздоровчо-рекреаційні програми, програми рухової активності у позааудиторний час, дистанційні та змішані програми фізичної активності, індивідуалізовані програми з урахуванням рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та медичних показників здобувачів вищої освіти. Обґрунтовано доцільність інтеграції сучасних фізкультурно-оздоровчих програм в освітній процес із метою формування здорового способу життя.

Ключові слова: рухова активність, фізична активність, освітнє середовище, здоровий спосіб життя, здобувачі вищої освіти.

PHYSICAL ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Vasyl SHELYUK¹,

Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and
Practice of Physical Culture and Sports,
<https://orcid.org/0009-0001-0965-5615>,
vasyl.sheliuk@rshu.edu.ua

Tetiana BUTENKO¹,

Senior Lecturer at the Department of Theory and
Practice of Physical Culture and Sports,
<https://orcid.org/0000-0002-7810-0023>,
tetiana.butenko@rshu.edu.ua

Volodymyr DUTCHAK¹,

Senior Lecturer at the Department of Theory and
Practice of Physical Culture and Sports,
<https://orcid.org/0000-0002-2932-950X>,
volodymyr.dutchak@rshu.edu.ua

Tymofii MYKHASIUK¹,

Higher Education Applicant in specialty A4 Secondary education
(physical education),
<https://orcid.org/0009-0006-3523-8563>,
timamykhasiuk@gmail.com

¹*Rivne State University for the Humanities*

Abstract. The article reveals the role of physical activity of higher education students as an important component of a healthy lifestyle in the conditions of a modern educational environment. The main scientific approaches to the interpretation of the concepts of «motor activity», «physical activity», «healthy lifestyle» are analyzed, and the relationship with the level of physical, mental and social health of student youth is determined. Attention is focused on the current problems of reducing motor activity among higher education students, caused by the intensification of the educational process, the spread of a sedentary lifestyle, the digitalization of education and the limitation of time for active recreation. The positive impact of regular physical activity on the functional state of the body, working capacity, stress resistance, prevention of chronic diseases and the formation of motivation for self-preservation of health is characterized. The importance of physical education classes, recreational and recreational activities and independent forms of motor activity in the formation of the value attitude of higher education students to their own health is highlighted. The necessity of introducing health-saving technologies in higher education institutions, creating favorable conditions for increasing the level of physical activity and forming sustainable healthy lifestyle skills is substantiated. Examples of physical activity programs implemented in higher education institutions are given, in particular, physical education curricula, sectional and club classes, health and recreation programs, physical activity programs in extracurricular time, distance and mixed physical activity programs, individualized programs taking into account the level of physical fitness, health status and medical indicators of higher education students are substantiated. The feasibility of integrating modern physical education and health programs into the educational process with the aim of forming a healthy lifestyle is substantiated.

Key words: motor activity, physical activity, educational environment, healthy lifestyle, higher education students.

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти та зростання інтелектуальних навантажень проблема збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. Значне збільшення обсягу навчальної діяльності, поширення дистанційних форм навчання, тривале перебування за комп'ютером і малорухливий спосіб життя негативно впливають на фізичний та психоемоційний стан студентської молоді.

Фізична активність є одним із ключових складників здорового способу життя, що сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності, профілактиці захворювань, формуванню стресостійкості та загального благополуччя особистості. Проте численні дослідження свідчать про зниження рухової активності серед здобувачів вищої освіти, що зумовлює необхідність мотивації студентів до регулярних занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітленню сутності понять «рухова активність» та «фізична активність», їхній термінології та класифікації присвячено наукові праці Т. Барановського, М. Дутчака, Н. Іванюти, А. Ільченко, С. Індики, Н. Белікової та ін. Особливості формування фізичної активності дітей та підлітків досліджують Є. Антипова, С. Карасевич, А. Котов, Р. Маслюк, В. Панок, А. Семенов, М. Карасевич та ін. Питання фізичної активності здобувачів вищої освіти розглядається у наукових дослідженнях А. Касарди, Т. Круцевич, В. Рожкова, Л. Рядової, Р. Сіренко, В. Скляренка, А. Цьося, А. Шевчука, Г. Шепеленко, Т. Шепелли та ін., здорового способу життя – В. Герасимишина, О. Городецької, С. Грищенко, С. Дмитренко, М. Носко, Ю. Носко, О. Романенко, О. Хуртенко та ін.

Метою є обґрунтування ролі фізичної активності здобувачів вищої освіти як складової частини здорового способу життя.

Методи дослідження. Під час дослідження використано комплекс теоретичних методів наукового пізнання, що забезпечили системний аналіз проблеми фізичної активності здобувачів вищої освіти як складової частини здорового способу життя.

Основним методом дослідження став аналіз наукових джерел, що охоплював вивчення публікацій із питань фізичної активності, здорового способу життя та фізичного виховання студентської молоді. Це дало змогу визначити основні наукові підходи до трактування поняття фізичної активності та її ролі у збереженні здоров'я.

Метод синтезу застосовано для узагальнення теоретичних положень і формування цілісного уявлення про значення рухової активності у структурі здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

За допомогою методу порівняння здійснено зіставлення різних наукових позицій щодо впливу фізичної активності на фізичний і психічний стан студентів, а також підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти.

Окрім того, використано системний підхід, що дав змогу розглядати фізичну активність здобувачів вищої освіти як багатокомпонентне явище, пов'язане із соціальними, психолого-педагогічними та медико-біологічними аспектами здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі поняття рухової та фізичної активності широко використовуються для характеристики рівня рухової активності людини та її впливу на стан здоров'я. Водночас відсутність єдиного підходу до їх тлумачення зумовлює необхідність уточнення змісту цих понять. Тому доцільно розглянути наукові визначення рухової та фізичної активності.

Загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності (*physical activity*) за Дж. Касперсоном, що широко використовується, є твердження, що «...рухова активність – це будь-який рух людини, який здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії» [7, с. 5]. Схоже визначення цьому поняттю дає М. Дутчак, а саме, на його думку рухова, активність – це «...свідоме переміщення тіла та (або) його частин у просторі й часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії та спрямоване на досягнення визначеної мети» [3, с. 321].

Т. Круцевич визначає рухову активність як «...невід'ємну частину способу життя й поведінки людини, що визначається соціально-економічними та культурними факторами і залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності до спортивних споруд і місць відпочинку» [15, с. 123].

У теорії й методиці фізичного виховання поряд із визначенням сутності «рухова активність» використовується ближче за змістом поняття «фізична активність». Так, А. Котов та Є. Антипова

трактують фізичну активність як «...активність, що спрямована на зміцнення здоров'я людини, розвиток її фізичного потенціалу й досягнення фізичного вдосконалення для ефективної реалізації своїх природних задатків з урахуванням особистої мотивації та соціальних потреб» [8, с. 113].

На відміну від них Т. Барановський під фізичною активністю розуміє «...роботу скелетних м'язів, що супроводжується втратами енергії разом із витратами енергії у стані спокою» [1, с. 237].

Зокрема, А. Ільченко зазначає, що фізична активність є складовою частиною організованої рухової активності й доводить, що фізична активність характеризується наявністю динамічного і статичного компонентів руху, а рухова активність – наочним проявом лише динамічного компоненту руху [6, с. 283].

Отже, поняття «рухова активність» та «фізична активність» тісно пов'язані між собою, але не є тотожними. Рухова активність охоплює будь-які форми рухів, що здійснює людина впродовж повсякденного життя незалежно від їх цілеспрямованості та інтенсивності. Натомість фізична активність передбачає цілеспрямоване виховання рухів із метою покращення фізичного стану організму, здоров'я чи працездатності. Обидва поняття є ключовими для розуміння процесів формування здорового способу життя, гармонійного розвитку особистості чи суспільства, а також профілактики різних видів захворювань. Чітке розмежування цих термінів дає можливість точніше аналізувати їхній вплив на фізичний і психічний стан людини, а також ефективно планувати оздоровчу та освітню діяльність.

Фізична активність є важливим складником способу життя людини та спрямована на розвиток її фізичних і духовних сил. Вона має наукове підґрунтя, сприяє реалізації психічних і фізичних можливостей організму та забезпечує умови для їхнього розвитку.

На основі вище наведених визначень уточнимо сутність поняття фізичної активності здобувачів вищої освіти як інтегрального складника здорового способу життя, що поєднує навчальну, позанавчальну та самостійну рухову діяльність студентів в умовах сучасного освітнього середовища.

Як частина фізичної культури фізична активність забезпечує усебічний розвиток особистості, є основою повноцінної життєдіяльності, високої працездатності, активного відпочинку й реалізації природного потенціалу людини. Заняття спортом і оздоровчою фізичною діяльністю позитивно

впливають на психічні процеси, підвищують розумову та інтелектуальну працездатність, що особливо важливо для здобувачів вищої освіти. Систематичні фізичні вправи відіграють вирішальну роль у формуванні особистості, розвитку морально-вольових якостей, упевненості в собі та активної життєвої позиції. Водночас низький рівень фізичної підготовки може негативно впливати на психічний стан людини. Своєю чергою, фізична культура сприяє і розумовому розвитку та вихованню таких якостей, як воля, сміливість, цілеспрямованість і здатність долати труднощі. Основними її формами є фізичне виховання, реабілітація, рекреація та спортивна діяльність. Раціональне використання вільного часу, зокрема через фізичну активність і спорт, є важливим показником загальної культури людини та запорукою збереження її здоров'я.

На думку Р. Сіренко, численні зв'язки між фізичною активністю та здоров'ям показують, що у нинішній цивілізації жодна фізична діяльність не є обов'язковим і невід'ємним елементом щоденного ритму життя людини. Він зазначає, що фізична культура і спорт – це специфічні об'єкти людської діяльності, що спрямовані на ефективну та планомірну роботу для забезпечення фізичного вдосконалення громадян [14, с. 98].

Фізична активність у дорослому віці запобігає виникненню багатьох хвороб та гальмує процеси старіння. Саме тому фізичні навантаження вважаються «ліками XXI століття». Так, С. Індіка та Н. Белікова відзначають, що існує звична і спеціально організована фізична активність. До звичної фізичної активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів тощо), а також навчальну і виробничу діяльність. До спеціальної фізичної активності відносять: ігрову діяльність, змагальну діяльність, самостійні заняття фізичними вправами. Вона є різновидом фізичної активності у межах виконання тренувань, змагань, рухових тестів та відрізняється від спонтанної, неорганізованої фізичної активності тим, що спеціально організована фізична активність має свою періодичність (відвідування занять у різні дні тижня), потрібно розрізняти поняття добової фізичної активності й тижневої фізичної активності під час характеристики їх параметрів [7, с. 6].

Фізична активність завжди виступає як одна з найбільш ефективних передумов здорового

способу життя та формування фізичних якостей. На думку авторок, «фізична активність» людини у кінцевому підсумку спрямована лише на зміну стану її організму, а й на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей і досягається ніяким іншим шляхом, окрім тренування [7, с. 7]. Отже, нами обґрунтовано системний підхід до розгляду фізичної активності студентської молоді, відповідно до якого вона виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й чинником психоемоційної стабільності, соціальної адаптації та підвищення навчальної працездатності.

На думку В. Панка, здоровий спосіб життя – «...це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, усе, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту» [12, с. 40].

С. Карасевич зазначає, що здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, етичне виховання входять до соціальних функцій занять оздоровчою фізичною культурою. Автор вважає, що за зневагу до фізичної культури, за невміння і небажання рухатися людина розраховується передчасним занепадом свого здоров'я. Оздоровчий ефект занять фізичною культурою і спортом пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості, а рухова активність поліпшує, насамперед, фізичну форму. Проте, оскільки здоров'я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складники здоров'я [16, с. 5].

Отже, нами узагальнено теоретичні підходи вітчизняних науковців до ролі фізичної активності у здорового способу життя здобувачів вищої освіти з урахуванням сучасних і освітніх викликів.

Для здобувачів вищої освіти здоровий спосіб життя являє собою систему щоденної поведінки, спрямовану на збереження й зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентської молоді в умовах навчального навантаження та активного соціального життя. Визначимо основні характеристики здорового способу життя здобувачів вищої освіти:

- раціональне харчування (регулярний режим прийому їжі, збалансованість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів, обмеження фастфуду, надмірного споживання цукру, енергетиків);
- достатня рухова активність (систематичні заняття фізичною культурою та спортом,

активний спосіб пересування (ходьба, велосипед), профілактика гіподинамії, що характерна для навчання за комп'ютером);

- раціональний режим праці та відпочинку (чергування навчальної діяльності з відпочинком, повноцінний сон (7–9 годин), дотримання особистого тайм-менеджменту);
- психічне та емоційне здоров'я (здатність протистояти стресу під час сесій та дедлайнів, розвиток емоційного інтелекту, звернення по психологічну допомогу за потреби);
- відмова від шкідливих звичок (утримання від тютюнопаління, зловживання алкоголем та наркотичних речовин, формування відповідальної поведінки щодо власного здоров'я);
- гігієнічна культура (дотримання особистої гігієни, гігієна праці (освітлення, робоче місце, перерви під час роботи з гаджетами));
- соціальне здоров'я та безпечна поведінка ефективна комунікація у студентському середовищі (формування позитивних соціальних зв'язків, дотримання правил безпеки та здорових міжособистісних відносин).

Отже, здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти є важливою умовою успішного навчання, професійного становлення та самореалізації. Його формування потребує усвідомленого ставлення до власного здоров'я, підтримки з боку закладів вищої освіти та активної позиції самих студентів.

Як засвідчили результати нашого дослідження, фізична культура і спорт володіють універсальною можливістю комплексно вирішувати питання оздоровлення здобувачів вищої освіти і формувати здоровий морально-психологічний клімат групи, колективу та суспільства у цілому. Диференційовано підібрані фізичні вправи є превентивними засобами підтримки, відновлення і зміцнення здоров'я, а також для профілактики різноманітних хвороб (серцево-судинних, ішемічної хвороби серця, діабету, алкоголізму та куріння).

У закладах вищої освіти створюються різноманітні умови для залучення здобувачів до регулярної фізичної активності. Наведемо приклади програм фізичної активності, які можуть реалізуватися у закладах вищої освіти:

1. Навчальні програми з фізичного виховання (аеробіка, легка атлетика, спортивні ігри, плавання), спрямовані на розвиток основних фізичних якостей і зміцнення здоров'я.
2. Секційні та клубні заняття (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, бойові

мистецтва), фітнес-клуби та студії за інтересами, що забезпечують регулярну рухову активність поза навчальними заняттями.

3. Оздоровчо-рекреаційні програми (йога, пілатес, стрейчинг, функціональний тренінг, скандинавська ходьба, які сприяють зниженню рівня стресу та відновлення працездатності).

4. Програми рухової активності у позааудиторний час (організація рухливих перерв, флешмобів, днів здоров'я, спортивно-масових заходів, змагань та університетських спартакіад).

5. Дистанційні та змішані програми фізичної активності (онлайн-тренування, відеоуроки, мобільні застосунки для самостійних занять, що особливо актуально в умовах дистанційного навчання).

6. Індивідуалізовані програми з урахуванням рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та медичних показників здобувачів вищої освіти.

Висновки. Фізична активність здобувачів вищої освіти є важливим складником формування здорового способу життя, підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я. Сучасні здобувачі вищої освіти часто мають низький рівень рухової активності через навчальні навантаження та малорухливий спосіб життя. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та профілактиці захворювань, що підтверджує необхідність інтеграції ефективних програм фізичного виховання в освітній процес. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення мотиваційних чинників, які впливають на залучення студентів до фізичної активності. Окрім того, важливо досліджувати вплив фізичної активності на академічну успішність і стресостійкість здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Baranovski T. et. al. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Sport and Exercise*. 1992. 24 (6). 237 p.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
3. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 12–13 травня 2016 р. Львів, 2016. С. 351–353.
4. Замрозевич-Шадріна С. Р., Вікторова Л. В., Єфімов Д. В. Проблема здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 43. Т. 1. С. 105–109.
5. Іванюта Н., Корюкаєв М., Соболенко А. Фізична активність як спосіб підвищення академічної успішності студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 8(181). С. 87–90.
6. Ільченко А. І. Сутність і зміст понять «рухова активність» учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2009. № 2(13). С. 281–288.
7. Індика С., Белікова Н. Сутнісна характеристика та взаємозв'язок понять «рухова активність» і «фізична активність». *Фізична культура, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. Вип. 4(56). С. 3–9.
8. Котов А. Г., Антипова Є. В. Формування фізичної активності дітей та підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Теорія і практика фізичної культури*. 2003. № 3. С. 112–118.
9. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика практика. Рівне, 2018. 416 с.
10. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідний складник розвитку особистості. *Молодь і ринок*. 2012. № 7(90). С. 35–39.
11. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : МН «Леся», 2013. 160 с.
12. Панок В. Г. Організаційні і функціональні моделі діяльності психологічної служби з формування позитивного ставлення учнів і студентів до здорового способу життя. Київ : Ніка-Центр, 2011. 82 с.
13. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Коновалов В. В., Мкртічян О. А. Рівень фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 11(184). С. 195–198.
14. Сіренко Р. П. Фізична активність у суспільстві як стратегічний напрям державної гуманітарної політики в умовах глобалізаційних викликів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Державне управління»*. 2019. Т. 30(69). № 1. С. 97–101.
15. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.
16. Фізична активність: вплив та оздоровчий ефект на організм школярів / С. А. Карасевич, Р. В. Маслюк, А. А. Семенов, М. П. Карасевич. URL: <https://share.google/gADT2sPDaGDI6AlIF> (дата звернення: 10.01.2026).
17. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізична культура, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. Вип. 4(28). С. 83–87.

18. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Методи оцінки рівня фізичної активності дітей. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 2. С. 44–45.
19. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навчальний посібник. Харків : УКРДУЗТ, 2018. 125 с.
20. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти / О. Городецька та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 6(166). С. 32–36.

References

1. Baranovski, T. et. al. (1992). Assesment, prevalence, and cardiiorvascular benefites of physical activity and fitness inoyouth. *Medicine and Sport and Exercise*. 24 (6). 237 p. [in Poland].
2. Hryban, H. P. (2009). Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv [Life activity and motor activity of students]. *Zhytomyr : Ruta*, 593 p. [in Ukrainian].
3. Dutchak, M. (2016). Rukhova aktyvnist: terminolohiia ta klasyfikatsiia [Physical activity: terminology and classification]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia : materialy X Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (12–13 travnia 2016 r.)*. Lviv, S. 351–353. [in Ukrainian].
4. Zamrozevych-Shadrina, S. R., Viktorova, L. V., Yefimov, D. V. (2022). Problema zdoroviazberezhennia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [The problem of health preservation of higher education students in the conditions of distance learning]. *Innovatsiina pedahohika*. Vyp. 43, Vol. 1. P. 105–109. [in Ukrainian].
5. Ivaniuta, N., Koriukaiev, M., Sobolenko, A. (2024). Fizychna aktyvnist yak sposib pidvyshchennia akademichnoi uspishnosti studentiv [Physical activity as a way to improve students' academic performance]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zbirnyk naukovykh prats*. Vyp. 8(181). P. 87–90. [in Ukrainian].
6. Ilchenko, A. I. (2009). Sutnist i zmist poniat «rukhova aktyvnist» uchniv u navchalnyi, pozaurochnyi i pozashkilnyi chas [The essence and meaning of the concepts of «physical activity» of students during school, extracurricular and extracurricular time]. *Theoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*. No 2(13). S. 281–288. [in Ukrainian].
7. Indyka, S., Belikova, N. (2021). Sutnisna kharakterystyka ta vzaemoviazok poniat «rukhova aktyvnist» i «fizychna aktyvnist» [Essential characteristics and relationship between the concepts of «motor activity» and «physical activity»]. *Fizyczne vykhovannia, sport i zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats Volynskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainku*. Vyp. 4(56). S. 3–9. [in Ukrainian].
8. Kotov, A. H., Antypova, Ye. V. (2003). Formuvannia fizychnoi aktyvnosti ditei ta pidlitkiv yak sotsialno-pedahohichna problema [Formation of physical activity of children and adolescents as a socio-pedagogical problem]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury : naukovo-teoretychnyi zhurnal*. No 3. S. 112–118. [in Ukrainian].
9. Kuznietsova, O. T. (2018). Ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv: teoriia, metodyka, praktyka [Health-improving technologies in physical education of students: theory, methodology, practice]. *Rivne*, 416 p. [in Ukrainian]
10. Lukianchenko, M. (2012). Fizychna aktyvnist yak neobkhidna skladova rozvytku osobystosti [Physical activity as a necessary component of personality development]. *Molod i rynek*. No 7(90). S. 35–39. [in Ukrainian].
11. Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., Nosko, Yu. M. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle]. *Kyiv : MN Lesia*, 160 p. [in Ukrainian].
12. Panok, V. H. (2011). Orhanizatsiini i funktsionalni modeli diialnosti psykholohichnoi sluzhby z formuvannia pozytyvnoho stavlennia uchniv i studentiv do zdorovoho sposobu zhyttia [Organizational and functional models of psychological service activity for forming a positive attitude of pupils and students to a healthy lifestyle]. *Kyiv : Nika-Tsentr*, 82 p. [in Ukrainian].
13. Riadova, L. O., Rozhkov, V. O., Korchahin, M. V., Konovalov, V. V., Mkrtychian, O. A. (2024). Vyznachennia modelnykh kharakteryk vysokokvalifikovanykh voleibolistiv riznoho amplua [Level of physical development in higher education applicants]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu im. M. Drahomanova*. No 11(184). S. 195–198. [in Ukrainian].
14. Sirenko, R. R. (2019). Fizychna aktyvnist u suspilstvi yak stratehichniy napriam derzhavnoi humanitarnoi polityky v umovakh hlobalizatsiinykh vyklykiv [Physical activity in society as a strategic direction of state humanitarian policy under globalization challenges]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Derzhavne upravlinnia*. Vol. 30(69). No 1. S. 97–101. [in Ukrainian].
15. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu u 2 vol. / ed. by T. Yu. Krutsevych. Vol. 2. *Metodyka vykhovannia riznykh hrup naselennia [Theory and methods of physical education: textbook for students of higher educational institutions of physical education and sport. Vol. 2. Methods of education of different population groups]*. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2008. 367 p. [in Ukrainian].
16. Fizychna aktyvnist – vplyv ta ozdorovchyi efekt na orhanizm shkolariv / S. A. Karasevych, R. V. Masliuk, A. A. Semenov, M. P. Karasevych [Physical activity: impact and health-improving effect on the organism of schoolchildren]. Retrieved from: <https://share.google/gADT2sPDA6DI6AliF> (accessed: 10.01.2026). [in Ukrainian].

17. Tsios, A., Shevchuk, A., Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiyno-tsinnisnykh orientatsiiakh studentiv [Motor activity in students' motivational and value orientations]. *Fizyczne vykhovannia, sport i zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats Volynskoho natsionalnoho universytetu im. Lesi Ukrainku*. Vup. 4(28). S. 83–87. [in Ukrainian].
18. Shepella, H. L., Brych, V. V. (2023). Metody otsinky rivnia fizychnoi aktyvnosti ditei [Methods for assessing the level of physical activity of children]. *Ukraina. Zdorovia natsii*. No. 2. P. 44–45. [in Ukrainian].
19. Shepelenko, T. V., Buts, A. M., Bodrenkova, I. O. (2018). Fizyczne vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia [Physical education in the formation of a healthy lifestyle]. Kharkiv : UKRDUZT, 125 p. [in Ukrainian].
20. Horodetska, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Romanenko, O., Herasymyshyn, V. (2023). Shliakhy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u zdobuvachiv vyshchoi osvity [Ways of forming a healthy lifestyle among higher education students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. Vyp. 6(166). P. 32–36. [in Ukrainian].

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата першого надходження статті до видання: 16.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 20.05.2026