



РУХОВИЙ РЕЖИМ СТУДЕНСЬКОЇ  
МОЛОДІ З УРАХУВАННЯМ  
ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Долбишева Ніна<sup>1</sup>, Луценко Ірина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

<sup>2</sup>Університет митної справи та фінансів

**DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-031**

**Annotation**

**Introduction.** International and domestic scientists have proven the importance of physical culture and sports in a person's life, so each of us understands that hypodynamia has a huge number of negative effects on the healthy development of the body. Recently, the world community has faced the global problem of viral diseases, due to which strict quarantine restrictions are introduced, which for a rather long period of time limit human movement and the ability to fully engage in various physical exercises. The desire of our state to be highly developed, democratic and authoritative at the world level prompts the need to solve issues related to the health of citizens, on a par with economic, political, financial, and spiritual problems. Therefore, there is a need to expand and introduce various forms of physical culture, primarily motor activity, into the system of education and correction of the motor regime. **The purpose:** to determine the peculiarities of the movement regime of female students, its common or distinctive features in different periods of the organization of the educational process during 2021/2022. academic year. **Material and methods.** They participated in the study 84 female students of the 1st year of humanities majors of the University of Customs and Finance, who are classified in the main medical group due to their health status. The study was conducted during 2021/2022. To process and analyze the obtained results, an individual diary and a self-analysis questionnaire of the daily movement regime were developed and implemented. **Research methods:** theoretical (analysis, generalization, systematization, comparison, questionnaire); practical (registration of motor activity according to the Framingham method); generally accepted methods of mathematical statistics. **Results.** The conducted research proved that in today's conditions, students of a higher education institution have a rather low level of physical activity: in the process of learning in the offline format, the daily movement regime involves the performance of physical exercises provided for in the framework of the educational process; during the vacation period (the beginning of hostilities in Ukraine), there is no physical activity, except household activities, and most of the time was spent sitting or lying down; in the process of learning in the online format, the daily movement regime was carried out as part of household activities outside the residence (walking and independent exercise). **Conclusions.** Today, the level of motor activity of students depends on the peculiarities of the organization of the educational process, which is quite low. It was established that there are significant differences between average daily indicators of motor activity of female students, depending on the organization of the educational process.

**Key words:** physical activity, main medical group, Framingham method, female students

**Анотація**

**Вступ.** Міжнародними та вітчизняними науковцями доведено важливість фізичної культури і спорту в житті людини, тому кожен з нас розуміє, що гіподинамія має величезну низку негативних впливів на здоровий розвиток організму. Останнім часом світова спільнота стикнулася із глобальною проблемою

вірусних захворювань, через які вводяться жорсткі карантинні обмеження, які на доволі довгий час обмежують рух людини і можливість повноцінно займатися різноманітними фізичними вправами. Бажання нашої держави бути високорозвиненою, демократичною і авторитетною на світовому рівні спонукає до необхідності вирішувати питання, присвячені здоров'ю громадян, на рівні з економічними, політичними, фінансовими, духовними проблемами. Тому виникає необхідність в розширенні та впровадженні різних форм фізичної культури, насамперед, рухової активності, в систему освіти та корекції рухового режиму людини. **Мета дослідження:** визначити особливості рухового режиму студенток, його спільні або відмінні ознаки в різні періоди організації навчального процесу протягом 2021/2022 н. р. Матеріал і методи: в дослідженні брали участь 84 студентки I курсу гуманітарних спеціальностей Університету митної справи та фінансів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Дослідження проведено протягом 2021/2022 н.р. Для обробки і аналізу отриманих результатів, розроблено і впроваджено індивідуальний щоденник та анкету самоаналізу щоденного рухового режиму. **Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння, анкетування); практичні (реєстрація рухової активності за Фремінгемською методикою); загальноприйняті методи математичної статистики. **Результати.** Виконане дослідження довело, що в умовах сьогодення студенти закладу вищої освіти мають доволі низький рівень рухової активності: в процесі навчання в форматі оф-лайн добовий руховий режим передбачає виконання фізичних вправ, що заплановані в рамках освітнього процесу; у канікулярний період (початок бойових дій в Україні) спостерігається відсутність виконання фізичного навантаження, окрім побутового, а в більшості час відводився на діяльність сидячи або лежачи; в процесі навчання в форматі он-лайн добовий руховий режим здійснювався в рамках побутової активності поза межами місць помешкання (прогулянки пішки та самостійне виконання фізичних вправ). **Висновки.** На сьогодні рівень рухової активності студентів є досить низьким і залежить від особливостей організації освітнього процесу. Встановлено, що між середньодобовими показниками рухової активності студенток, в залежності від організації освітнього процесу, існують достовірні відмінності.

**Ключові слова:** рухова активність, основна медична група, Фремінгемська методика, студентки.

**Вступ.** Міжнародними та вітчизняними науковцями доведено важливість фізичної культури і спорту в житті людини, тому кожен із нас розуміє, що гіподинамія має величезну низку негативних впливів на розвиток організму. Але, не зважаючи на визначеність і обізнаність сучасної людини із цього питання, ми все частіше помічаємо, що інтенсифікація життя веде до зниження, а не збільшення рухового режиму більшості населення.

Останнім часом світова спільнота стикнулася із глобальною проблемою вірусних захворювань, через які вводяться жорсткі карантинні обмеження, які на доволі довгий проміжок часу обмежують рух людини й можливість повноцінно займатися різноманітними фізичними вправами.

Питанням здоров'я та впровадження сучасних здоров'я-збережувачих технологій засобами фізичної культури і спорту

для різних груп населення присвячено безліч наукових праць та розробок. Кожна публікація цієї наукової площини, – чи то книга, посібник, методична розробка, наукова стаття, – починається і закінчується важливістю підтримувати, відновлювати та зміцнювати здоров'я і фізичний стан людини.

Провідні вітчизняні науковці, такі, як: Г.Л. Апанасенко (1988-2015), О.Д. Дубогай (1995-2019), Н.В. Москаленко (2000-2020), В.В. Приходько (2000-2021), В.О. Кашуба (2003-2016), М.В. Дутчак (2003-2020), Р.Т. Расвський (2006-2012), О.В. Андреева (2014-2021), Т.Ю. Круцевич (2014-2022), О.Л. Благий (2009-2020) та ін. присвятили свої дослідження проблем здоров'я учнівської та студентської молоді, оцінки стану здоров'я, фізичному розвитку та фізичної підготовленості, організації фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мотивів і потреб, індивідуального підходу до занять із фізичними

вправами тощо.

На загальнодержавному рівні розроблено нормативно-правові документи, які регламентують впровадження фізичної культури та спорту в життя суспільства, зокрема це Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [6], Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття) [5], Концепція фізичного виховання в системі освіти України [7], Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті [14], Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [20] та інші.

Одним із проєктів державного масштабу стала програма Президента України Володимира Зеленського «Здорова Україна», в межах якої передбачено створення умов для фізичної активності громадян та популяризації здорового способу життя серед українців через будівництво локацій «активний парк» і «спортивний майданчик».

За статистикою 73% громадян України не займаються фізичними вправами через відсутність доступної сучасної і безкоштовної інфраструктури. Середня тривалість життя українців становить 63 роки у чоловіків і 73 роки у жінок, і за цими показниками Україна посідає 115-те місце у світі [15].

Зазначається, що програма Президента орієнтована на всі вікові категорії та групи населення для того, щоб якомога більше громадян були залучені до регулярних занять спортом, щоб зміцнювалося здоров'я українців і знижувалися показники захворювань, що виникають через недостатню фізичну активність [15].

Бажання нашої держави бути високорозвиненою, демократичною і авторитетною на світовому рівні спонукає до необхідності вирішувати питання, присвячені здоров'ю громадян, на рівні з економічними, політичними, фінансовими, духовними проблемами.

Професор Т.Ю. Круцевич у своїх дослідженнях [9] зазначає, що аналіз отриманих даних свідчить про недостатність рухової активності за об'ємами та інтенсивністю в способі життя різних вікових груп населення, про невідповідність гігієнічним і фізіологічним нормам як підростаючого, так і зрілого організму. Цей факт у сукупності з негативними звичками впливає на показники фізичного, психічного й соціального здоров'я, що призводить до скорочення тривалості життя населення України.

Поширення світом вірусу Sars-Co-V-02 спричинило пандемію COVID-19, через яку відбувся перехід більшості сфер життя на дистанційну форму організації. Зокрема, починаючи з березня 2020 р., студентська молодь навчається в он-лайн форматі, що, в свою чергу, призвело до суттєвих змін у способі життя та руховому режимі [11].

Науковці зауважують [2, 12,

18, 19], що стрімкий перехід на дистанційне навчання спричинив загострення таких аспектів життя студентів, як недостатнє та несвоєчасне медичне забезпечення, погіршення соціальних умов життя, відсутність можливості повноцінного відпочинку, розлади харчової поведінки та нестача сну, зниження відповідальності щодо власної самоорганізації побуту та навчання, ще більше соціальне дистанціювання та «заглиблення» в соціальні мережі та комп'ютерні ігри.

Аналіз досліджень свідчить, що сучасні умови організації навчального процесу активізують проблему підвищення рухової активності студентської молоді.

**Мета дослідження:** визначити особливості рухового режиму студенток, його спільні або відмінні ознаки в різні періоди організації навчального процесу протягом 2021/2022 н. р.

**Матеріал і методи.**

**Учасники.** В науковому дослідженні брали участь 84 студентки I курсу гуманітарних спеціальностей Університету митної справи та фінансів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. З усіх учасниць дослідження отримано інформовану згоду на участь в науковому дослідженні.

**Організація дослідження.** Дослідження проведено в три етапи протягом 2021/2022 н.р.: вересень 2021 р. – початок навчального року (навчання в оф-лайн форматі); лютий 2022 р. – канікулярний період; травень 2022 р. – закінчення навчального року (навчання в оф- або он-лайн форматі). Однак упровадження воєнного стану в Україні (початок бойових дій) внесло свої корективи в дослідження, а саме: другий етап – березень 2022 р., період початку воєнного стану та навчання в «жорсткому» он-лайн форматі. Для обробки й аналізу отриманих результатів розроблено і впроваджено індивідуальний щоденник.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставленої мети дослідження використовувались такі методи: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння, анкетування); практичні (реєстрація рухової активності за Фремінгемською методикою [10]); загальноприйняті методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Розрахунки виконувалися на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм MS Excel (2010), Statistica 10.0. Достовірність різниці між отриманими результатами вираховувалася на рівні надійності від  $p < 0,05$  до  $p < 0,001$ , що свідчить про можливість використання отриманих даних у подальшій інтерпретації наукових стверджень.

**Результати дослідження.** Аналіз добової рухової активності здійснювався на підставі індивідуальних щоденників і відповідно етапам дослідження: на початку навчального року протягом вересня 2021 р. (навчання в оф-лайн форматі); на початку другого семестру березень 2022 р. (початок воєнного стану та відновлення навчального процесу в он-лайн форматі), та закінчення навчального року травень 2022 р. (навчання в оф- або он-лайн форматі, підготовка до складання літньої сесії).

Оскільки дослідження рухового режиму студенток проводилося за Фремінгемською методикою, доречно зазначити, що аналіз щоденної активності мав досить чіткий і визначений алгоритм підрахунку кожного виду діяльності, чи то побутове, навчальне або фізичне навантаження.

Середньостатистичні показники добової рухової активності студенток, відповідно індивідуальним щоденникам щодо кількісної і якісної оцінки інтенсивності за п'ятьма рівнями протягом кожного етапу дослідження, представлені в таблиці 1.

За базовим рівнем рухової

Таблиця 1

**Середньостатистичні показники рухової активності студенток  
основної медичної групи ( $\bar{x} \pm \sigma$ , ккал, n=84)**

Рівні рухової активності	Показники			P		
	I період (вересень 2021 р.)	II період (березень 2022 р.)	III період (травень 2022 р.)	I-II	I-III	II-III
Базовий	703,65±158,62	819,06±153,72	669,20±114,95	<0,001	>0,05	<0,001
Сидячий	423,99±172,23	375,30±169,88	407,75±147,02	>0,05	>0,05	>0,05
Малий	917,40±250,41	388,14±179,91	1060,90±222,76	<0,001	<0,001	<0,001
Середній	152,28±106,23	316,36±149,89	190,52±137,13	<0,001	>0,05	<0,001
Високий	343,27±78,31	-	302,08±79,67	-	>0,05	-

активності, складовими якого є сон та відпочинок лежачи, відмічаються достовірні відмінності внаслідок другого періоду (початок бойових дій). Майже всі досліджувані зазначали стан апатії, відсутність повноцінного нічного відпочинку, через що збільшився час на цей вид активності упродовж дня.

Сидячий рівень складається з активності, яка передбачає проїзд у транспорті, читання, перегляд ТВ, настільні та комп'ютерні ігри, прийом їжі – протягом дослідження не мав достовірних змін.

Особиста гігієна, невелика активність, навчання в закладі освіти, рухи пішки – складові малого рівня рухової активності. Саме тому спостерігаються достовірні відмінності за всіма показниками.

Закономірними показниками достовірних відмінностей є порівняння значень у середньому рівні, який складається з домашньої праці по господарству, прогулянок і ранкової гімнастики. Якщо в першому та третьому періодах дослідження цей показник був наповнений більш продуктивними видами діяльності (ранкові фізичні вправи, прогулянки в паркових зонах), то другий період, хоч і мав значний приріст але складався лише з побутової активності, яка в більшості випадків була обмежена помешканням, а або ще гірше – перебування у бомбосховищі.

Високий рівень рухової актив-

ності, який складається з різновидів спеціально організованої рухової активності (заняття фізичними вправами, інтенсивні спортивні ігри, біг, їзда на велосипеді тощо), на жаль, повністю був відсутній у 100% досліджуваного контингенту в другому періоді дослідження, тому порівняння можливо зробити лише між першим і третім періодом. Тут доцільно зазначити відсутність достовірної різниці між показниками, але є значна різниця між наповненням цих показників. А саме - у першому періоді рухова активність включала заняття в спортивних секціях, відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання, активні спортивні вихідні. Тоді як третій період складався лише з використання вправ, які були рекомендовані до виконання викладачами під час проведення обов'язкових занять з фізичного виховання в домашніх умовах (навчання в он-лайн форматі).

Додатково проведено підрахунок середньодобових енерговитрат у кожному періоді дослідження (табл. 2), який дає чітку характеристику щодо рівня рухової активності студенток протягом доби.

Згідно з отриманими даними, не відзначається достовірних відмінностей у показниках між першим і третім етапом дослідження, оскільки аналіз індивідуальних щоденників рухової активності

вказує на наявність на даних етапах всіх складових, зокрема притаманних середньому і високому рівням. На відміну від другого періоду, коли весь контингент досліджуваних взагалі не мав змоги займатися фізичними вправами.

Звичайно, отримавши результати дослідження, ми маємо чітке розуміння, що під час другого періоду, коли в країні почалися бойові дії, рухова активність мала надзвичайно низький рівень. Але це лише цифри, які мають бути обґрунтовані. З цією метою нами проведено порівняльний аналіз отриманих даних із нормативами (шкалою) оцінювання рухової активності [2], які були розроблені для студентів спеціальної медичної групи на основі підрахунку середньостатистичних показників добової рухової активності за допомогою теорії вірогідності розподілу ознаки характеризуючого моментами розподілу (табл. 3).

Отже, отримані результати першого і третього періодів (2310,43 і 2340,31 ккал) відповідають нижчому за середній рівню рухової активності. Показник другого періоду (1895,09 ккал) значно менший за низький рівень рухової активності. Тобто, можна з упевненістю стверджувати про доволі низький рівень рухової активності студенток, навіть у порівнянні зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я. Варто зазначити, що на



Таблиця 2

**Середньостатистичні показники добових енерговитрат студенток основної медичної групи (ккал, n=84)**

Період дослідження	Добові енергозатрати		
	$\chi$	$\sigma$	V%
I період (вересень 2021 р.)	2310,43	200,16	8,66
II період (березень 2022 р.)	1895,09	222,48	11,74
III період (травень 2022 р.)	2340,31	109,39	4,67
P			
I-II періоди	<0,001		
I-III періоди	>0,05		
II-III періоди	<0,001		

ці показники впливають безумовні труднощі сьогодення, пов'язані з упровадженням: спочатку карантинних заходів і дистанційної форми навчання, через пандемію COVID-19, потім введення воєнного стану і початок війни.

**Дискусія.** Науковцями Г. Грибан (2012), J. Bergier, B. Bergier, A. Tsos (2017), Москаленко Н. та ін. (2022) доведено, що високий рівень рухової активності впливає на покращення показників фізичного стану та самопочуття.

Проблемі дослідження рухової активності студентської молоді присвячено наукові роботи В. Храмцової, М. Латишева. Серед студентів найбільш популярними видами рухової активності є заняття у спортивних залах, оздоровча ходьба та біг, плавання, спортивні ігри, танці та інше. Згідно з опитуванням, 59,8 % вважають, що у них достатній рівень рухової активності, 17,4 % – недостатній та 22,8 % – не завжди підтримують достатній рівень рухової активності [19]. З.В. Сироватко, В.М. Єфременко зауважують, що спортивні ігри є одним з ефективних засобів, які допомагають зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції та мають позитивний вплив на підвищення рухової активності. Використанням спортивних ігор як засобу підвищення рухової активності студентської молоді забез-

печують не тільки компенсацію дефіциту рухової активності у студентів закладів вищої освіти, а й позитивно впливають на їх фізичну підготовленість, морфофункціональні та психофізичні показники [17]. З.В. Філатова та ін. зауважують, що у упровадження сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів призвело до залучення студентської молоді до виконання дихальних та фізичних вправ, свідоме переосмислення ними життєвих пріоритетів – 92% респондентів зазначили позитивне ставлення та розуміння доцільності виконання фізичних вправ загалом, необхідності вміти плавати, відзначили потребу в щоденній руховій активності. Реалізація сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів ЗВО можлива виключно з огляду на принципи ретельного підбору засобів і методів. Залученню та успішному формуванню потреби в руховій активності сприяло формування позитивної вмотивованості до занять, покращенню рівня фізичної підготовленості, функціонального та психоемоційного стану організму [18]. А. Therrien та ін. попереджають про дуже невеликий прогрес у зниженні рівня бездіяльності у всьому світі; у ВООЗ підраховано, що більше чверті людей у всьому світі – 1,4 мільярда – недостатньо займаються фі-

зичними вправами, що майже не покращилося з 2001 року; бездіяльність підвищує ризик безлічі проблем зі здоров'ям, таких, як хвороби серця, діабет 2 типу та деякі різновиди раку; країни з високим рівнем доходу, включно з Великобританією, були одними з найменш активних; у всьому світі жінки виявилися більш малорухливими [27].

Результати досліджень показали, що несприятливі фактори (введення карантинних обмежень, дистанційна форма навчання) та умови, коли є небезпека здоров'ю та життю людини (початок війни на території України) негативно впливають на рівень рухової активності суспільства і, зокрема, студентської молоді. Схожі висновки відображені в наукових дослідженнях Stephanie Stockwell та ін. Аналіз 64 наукових публікацій із понад 84 тисячами досліджуваного контингенту виявив зниження фізичної активності й посилення сидячої поведінки під час пандемії в різних групах населення [26]. Дослідження О. Кошелевої показали, що перехід на дистанційне навчання призвів до зниження рухової активності студентів, збільшення тривалості їх перебування за комп'ютером, що супроводжувалося погіршенням їхнього самопочуття. Для оптимізації рухового режиму студентів розроблена модель тижневої спеціально організованої рухової активності, яка включила: перелік форм фізичного виховання, кількість занять на тиждень, їх орієнтовну енергетичну вартість та визначення змісту кожної форми занять [8]. Н.В. Семеновою та ін. доведено, що в умовах дистанційного навчання особливої уваги потребує питання відповідального, свідомого ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності. Організація освітнього процесу з фізичного виховання студентів засобами дистанційних технологій має низку проблем, зокрема:

Таблиця 3

**Шкали рівнів добової рухової активності для студентів спеціальної медичної групи відповідно до енергозатрати**

Шкала рухової активності	Ккал
Низька	2229 і нижче
Нижча за середню	2230-2374
Середня	2375-2520
Вища за середню	2521-2665
Висока	2666 і вище

немає доступу до якісного інтернету, відсутність необхідних пристосувань, відсутність необхідного приміщення для можливості занять фізичними вправами, відсутність мотивації для фізичного вдосконалення та високого рівня самоконтролю, відбувається зниження рівня рухової активності, зменшується можливість якісного контролю за рівнем фізичної підготовленості [16].

Наші дослідження підтверджують висновки вчених і свідчать про низький рівень рухової активності студентської молоді в умовах дистанційної форми навчання, а в надзвичайних ситуаціях – її повну відсутність.

Невеликий відсоток студенток займається різними видами рухової активності самостійно в форматі оф-лайн і он-лайн.

**Висновки.** Проведене нами дослідження дає змогу зробити висновок, що в умовах сьогодення рівень рухової активності студентів є досить низьким, який, по-перше, залежить від особливостей організації освітнього процесу в закладах вищої освіти, по-друге, – від воєнного стану в Україні. Вищезазначене дає нам можливість впевнено стверджувати, що дистанційна форма навчання та надзвичайні ситуації негативно впливають на рівень та якість рухового режиму студент-

ської молоді.

**Фінансування.** Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень Університету митної справи та фінансів на 2020-2023 рр. за темою: «Оптимізація організації фізичного виховання у ЗВО. Моніторинг фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0120U101468).

**Перспективи подальшого дослідження.** Розробка та впровадження в навчальний та позанавчальний процес більш широкого спектру форм рухової активності студентської молоді в залежності від особливостей організації навчального процесу в закладах вищої освіти.

**Вдячність.** Окрема подяка адміністрації Університету митної справи та фінансів за можливість проведення дослідження. Теплі слова вдячності всім учасникам за згоду, терпіння і сумлінний щоденний труд на кожному з етапів дослідження.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

**Література**

1. Андрес А.С., Павлось Р.М., Король О.С., Безгребельна О.П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Випуск 10 (141). С. 11-14.
2. Андреева О.В., Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. С. 59-66.
3. Головійчук І.М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2013. 20 с.
4. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Педагогі-

**References**

1. Andres A.S., Pavlos R.M., Korol O.S., Bezgrebelna O.P. A healthy lifestyle in the realities of the educational process of physical education of students during quarantine. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2020. P. 59-66.
2. Andreeva O.V., Dutchak M.V., Blahiy O.L. Theoretical principles of health and recreational motor activity of different population groups. *Theory and methodology of physical education and sports*. 2021. Vypusk 10 (141). P. 11-14
3. Goloviichuk I.M. Aquafitness as a means of physical recreation for students of a special medical group: autoref. thesis ... candidate sciences in physics education and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, 2013. 20 p.
4. Hryban H.P. Analysis of motor activity of students of a special educational department. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologhichni problemy fi-*

- ка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №2. С. 25-28.
5. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF#Text>
  6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
  7. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327/](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/)
  8. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 51-59.
  9. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 175-185.
  10. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
  11. Луценко І.М., Долбишева Н.Г. Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 1. С. 28-34.
  12. Малахова Ж. Організація фізичного виховання під час дистанційного навчання у закладах вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 49-59.
  13. Москаленко Н. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 2. С. 45-56.
  14. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>
  15. Офіційне інтернет-представництво. Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/news/u-mezhah-programi-prezidenta-zdorova-ukrayina-rozpochinayets-70833>
  16. Семенова Н.В., Горлова Л.М., Лисак Н.В., Скальські Даріуш В. Фізичне виховання студентів в умовах карантинних обмежень під час пандемії Covid-19. Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. (Дніпро, 11 травня 2022р.). Дніпропетровський університет внутрішніх справ. 2022. С. 49-52.
  17. Сироватко З.В., Єфременко В.М. Вплив спортивного виховання і спорту. 2012. №2. Р. 25-28. .
  5. State national program «Education» (21st century Ukraine). Access mode: Derzhavna nacional'na programa «Osvita» (Ukrayina XXI stolittya). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF#Text>
  6. Law of Ukraine «On physical culture and sports». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
  7. The concept of physical education in the education system of Ukraine. URL: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327/](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/)
  8. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the organization of motor activity of students in conditions of distance learning.. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2021. № 2. P. 51-59.
  9. Krutsevich T. Motor activity and quality of human life in modern society. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2018. № 1. P. 175-185.
  10. Krutsevich T.Yu., Vorobyov M.I., Bezverhnyia G.V. Control in the physical education of children, adolescents and youth. Kyiv: Olympic literature, 2011. 224 s.
  11. Lutsenko I.M., Dolbysheva N.G. Motor activity of student youth in today's conditions. Physical education and sports. Zaporizhzhia: Fyzychne vykhovannia ta sport. Zaporizhzhia: Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2022. № 1. P. 28-34.
  12. Malakhova Zh. Organization of physical education during distance learning in institutions of higher education.. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2022. № 1. S. 49-59.
  13. Moskalenko, N., Kosheleva, O., Tatarchenko, L., Ruzanov, V., and Maksimov, A. Peculiarities of the influence of motor activity on the psychophysical condition of students of higher education. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2022. № 2. P. 45-56.
  14. National doctrine of education development of Ukraine in the XXI-st century. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>
  15. Official online representation. URL: <https://www.president.gov.ua/news/u-mezhah-programi-prezidenta-zdorova-ukrayina-rozpochinayets-70833>
  16. Semenova N.V., Horlova L.M., Lysak N.V., Skalski Dariush V. Physical education of students under quarantine restrictions during the Covid-19 pandemic. Physical culture in university education: innovations, experience and development prospects in modern conditions: a collection of materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation. (Dnipro, May 11, 2022). Dnipropetrovsk University of Internal Affairs. 2022. P. 49-52.
  17. Sirovatko Z.V., Yefremenko V.M. The influence of

- тивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Випуск 3К (131). С. 370-373.
18. Філатова З.І., Євтушок М.В., Антоневич Б.Р. Сучасні підходи до підвищення рухової активності студентів зовнішніми засобами навчання плавання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Випуск 3К (131). С. 401-405.
19. Храмова В., Латишев М. Рухова активність студентів. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали 3-ої Міжнародної науково-практичної конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці). Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. 2021. С. 135-136.
20. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>
21. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. Institute of Rural Health. 2017. 24/2.. P. 217-221.
22. Collin A. Webster, D'Agostino E., Urtel M., McMullen J., Culp B., Cate A., Loiacono E. Killian Physical Education in the COVID Era: Considerations for Online Program Delivery Using the Comprehensive School Physical Activity Program Framework. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2021, 40, 327-336 <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0182>
23. Gallagher J. Global epidemic' of childhood inactivity. *Health and science correspondent*. 22 November 2019. URL: <https://www.bbc.com/news/health-50466061>
24. Ramirez Varela A., Sallis R., Rowlands Alex V., Sallis James F. Physical Inactivity and COVID-19: When Pandemics Collide. *Journal of Physical Activity and Health*, 2021, 18, 1159-1160. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0454>
25. Sallis R., Deborah R. Young, Sara Y. Tartof, James F. Sallis, Sall J., Qiaowu Li, Gary N. Smith, Deborah A. Cohen Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Sallis R, et al. *Br J Sports Med* 2021; 0:1-8. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>
26. Stockwell S., Trott M., Tully M., Shin J., Barnett Y., Butler L., McDermott D., Schuch F., Smith L. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *Stockwell S, et al. BMJ Open Sp Ex Med* 2021; 7:e000960. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>
27. Therrien A. Lack of exercise puts one in four people at risk, WHO says. *Health reporter, BBC News*
18. Filatova Z.I., Yevtushok M.V., Antonevich B.R. Modern approaches to increasing the motor activity of students with the means of teaching swimming. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*. 2021. Issue 3K (131). P. 370-373.
19. Khramtsova V., Latyshev M. Motor activity of students. *Physical culture and sport: experience and perspectives: materials of the 3rd International Scientific and Practical Conference (April 8-9, 2021, Chernivtsi)*. Chernivtsi National University named after Y. Fedkovich. 2021. P. 135-136.
20. Targeted comprehensive program «Physical education - health of the nation». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>
21. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. Institute of Rural Health. 2017. 24/2.. P. 217-221.
22. Collin A. Webster, D'Agostino E., Urtel M., McMullen J., Culp B., Cate A., Loiacono E., Killian Physical Education in the COVID Era: Considerations for Online Program Delivery Using the Comprehensive School Physical Activity Program Framework. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2021, 40, 327-336 <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0182>
23. Gallagher J. Global epidemic' of childhood inactivity. *Health and science correspondent*. 22 November 2019. URL: <https://www.bbc.com/news/health-50466061>
24. Ramirez Varela A., Sallis R., Rowlands Alex V., Sallis James F. Physical Inactivity and COVID-19: When Pandemics Collide. *Journal of Physical Activity and Health*, 2021, 18, 1159-1160. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0454>
25. Sallis R., Deborah R. Young, Sara Y. Tartof, James F. Sallis, Sall J., Qiaowu Li, Gary N. Smith, Deborah A. Cohen Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Sallis R, et al. *Br J Sports Med* 2021; 0:1-8. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>
26. Stockwell S., Trott M., Tully M., Shin J., Barnett Y., Butler L., McDermott D., Schuch F., Smith L. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *Stockwell S, et al. BMJ Open Sp Ex Med* 2021; 7:e000960. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>
27. Therrien A. Lack of exercise puts one in four people at risk, WHO says. *Health reporter, BBC News*



27. Therrien A. Lack of exercise puts one in four people at risk, WHO says. Health reporter, BBC News. 5 September 2018. URL: <https://www.bbc.com/news/health-45408017>

5 September 2018. URL: <https://www.bbc.com/news/health-45408017>

**Долбишева Ніна**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна  
e-mail: [ninadolb@gmail.com](mailto:ninadolb@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0002-7306-9194>

**Луценко Ірина**

Університет митної справи та фінансів  
м. Дніпро, вулиця Вернадського, 2/4, 49000, Україна  
e-mail: [irinaucf@gmail.com](mailto:irinaucf@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-9259-8203>