

УДК 378.011.3-052:796.011.1:796.015.5(045)
DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2026.1.23>

Петро ТОДОРОВ

доцент, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Todorov-PI@pdpu.edu.ua
ORCID: 0000-0003-3318-6932

Дмитро КОНСТАНТИНОВ

викладач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», konstantnov9@gmail.com
ORCID: 0000-0002-2725-7397

Олексій КОХАНЕЦЬ

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, alfzah@ukr.net
ORCID: 0009-0003-4107-1921

Крістіна ВЄНІК

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, kristinavenik@gmail.com
ORCID: 0009-0007-8299-6380

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасні умови навчання у вищих закладах освіти зумовлюють необхідність формування у студентів здорового способу життя та високого рівня фізичної підготовленості. Мета роботи полягає у дослідженні впливу регулярної рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти та формування у них здорового способу життя, а також у експериментальній перевірці ефективності комплексної програми фізичних вправ.

Методологія дослідження ґрунтувалася на використанні аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічного експерименту, педагогічного тестування та методів порівняльного аналізу отриманих результатів. У дослідженні взяли участь студенти віком 18–20 років, які були поділені на контрольну та експериментальну групи. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості використовувалися показники витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей. Програма занять для експериментальної групи передбачала поєднання аеробних, силових і координаційних вправ, а також елементів сучасних фітнес-технологій.

Наукова новизна полягає у систематизації сучасних підходів до організації рухової активності студентів та експериментальному обґрунтуванні ефективності комплексної програми фізичних вправ, спрямованої на покращення показників фізичної підготовленості та формування мотивації до здорового способу життя.

Результати дослідження показали, що впровадження комплексної програми рухової активності сприяє достовірному покращенню показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи порівняно з контрольною. Отримані дані свідчать про доцільність інтеграції різноманітних форм фізичної активності у процес фізичного виховання студентів з метою підвищення рівня їх фізичного розвитку, працездатності та формування стійких навичок здорового способу життя.

***Ключові слова:** фізична культура, рухова активність, здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, фізична підготовленість, фітнес-програми, витривалість.*

Petro TODOROV, Dmytro KONSTANTYNOV, Oleksii KOKHANETS, Kristina VIENIK. THE IMPACT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL CONDITION AND HEALTHY LIFESTYLE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Modern conditions of study in higher education institutions necessitate the formation of a healthy lifestyle and a high level of physical fitness among students. The purpose of the work is to study the impact of regular physical activity on the physical condition of higher education students and the formation of a healthy lifestyle in them, as well as to experimentally verify the effectiveness of a comprehensive physical exercise program.

The research methodology was based on the use of analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical testing and methods of comparative analysis of the results obtained. The study involved students aged 18–20, who were divided into control and experimental groups. To assess the level of physical fitness, indicators of endurance, strength, flexibility and speed-strength qualities were used. The training

program for the experimental group included a combination of aerobic, strength and coordination exercises, as well as elements of modern fitness technologies.

The scientific novelty lies in the systematization of modern approaches to the organization of students' physical activity and experimental substantiation of the effectiveness of a comprehensive program of physical exercises aimed at improving physical fitness indicators and forming motivation for a healthy lifestyle.

The results of the study showed that the implementation of a comprehensive program of physical activity contributes to a significant improvement in the physical fitness indicators of students in the experimental group compared to the control group. The data obtained indicate the feasibility of integrating various forms of physical activity into the process of physical education of students in order to increase their level of physical development, working capacity and the formation of sustainable healthy lifestyle skills.

Key words: physical culture, physical activity, higher education students, healthy lifestyle, physical fitness, fitness programs, endurance.

Постановка проблеми. Регулярна рухова активність є важливим фактором підтримки фізичного та психічного здоров'я студентів. Сучасні здобувачі вищої освіти часто ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх фізичний стан і формування здорового способу життя. Недостатня активність у поєднанні зі стресовими навчальними навантаженнями підвищує ризик розвитку порушень опорно-рухового апарату та серцево-судинних захворювань. У зв'язку з цим актуальним є вивчення впливу систематичних фізичних навантажень на розвиток фізичних якостей та загальний стан здоров'я студентів. Науково обґрунтовані підходи до організації рухової активності сприяють формуванню здорового способу життя та підвищенню життєстійкості молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останні дослідження підтверджують важливість регулярної рухової активності для підтримки фізичного стану та формування здорового способу життя студентів. Зокрема, заняття танцювальною аеробікою з елементами спортивних танців сприяють підвищенню витривалості та координації дівчат 19–20 років [1]. Медико-біологічні аспекти фізичної підготовки студентів визначають оптимальні навантаження для підтримки здоров'я та адаптації до навчального процесу [2]. Секційні заняття з плавання та аквааеробіки показали позитивний вплив на розвиток фізичних якостей молоді [3]. Використання важкої атлетики у фізичному вихованні ІТ-студентів дозволяє підвищити силові показники та загальну підготовленість [4]. Регулярні тренування важкою атлетикою також впливають на соматотип і морфологічні показники студентів [5]. Систематична фізична підготовка сприяє підвищенню витривалості та працездатності [6]. Оздоровчий фітнес ефективно коригує тілобудову та покращує поставу студенток [7]. Заняття атлетичною гімнастикою покращують силові та гнучкісні показники [9]. Секційні заняття тайським боксом дозволяють підвищити фізичну підготовленість студентів з різним рівнем здоров'я [10].

Аналіз сучасних досліджень свідчить про необхідність комплексного підходу, що включає силові, аеробні та координаційні навантаження [1; 3; 6]. Інтеграція сучасних фітнес-програм та спортивних секцій підвищує ефективність фізичного виховання [8; 10].

Попри значну кількість досліджень, залишається актуальною проблема підбору оптимальних форм і режимів занять для різних груп студентів. Систематична рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та формуванню свідомого ставлення до здорового способу життя молоді.

Мета статті полягає у дослідженні впливу регулярної рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти та формування у них здорового способу життя, а також у експериментальній перевірці ефективності комплексної програми фізичних вправ, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Регулярна рухова активність є одним із ключових чинників підтримки фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Сучасні студенти, попри знання про користь фізичних вправ, часто ведуть малорухливий спосіб життя через високі навчальні навантаження та інтенсивний ритм навчання. Це призводить до зниження рівня фізичної підготовленості, порушень постави, збільшення жирової маси та зниження витривалості [2]. Наукові дослідження останніх років показують, що систематичні заняття фізичною культурою здатні значно покращити фізичні показники студентів і формувати стійку мотивацію до здорового способу життя [1; 6].

Одним із перспективних напрямів є використання танцювально-оздоровчих програм. Демідова та співавт. [1] дослідили вплив занять танцювальною аеробікою з елементами спортивних танців на фізичний стан дівчат 19–20 років. Результати показали підвищення витривалості, покращення координаційних здібностей та загальної фізичної підготовленості. Важливим аспектом є те, що такі заняття сприяють формуванню позитив-

ного емоційного настрою, що підвищує мотивацію до регулярних тренувань та активного способу життя [1].

Медико-біологічні аспекти фізичної підготовки студентів також отримують значну увагу. Денисовець і співавт. [2] підкреслюють необхідність диференційованого підбору фізичних навантажень відповідно до фізіологічного стану студентів та рівня їх фізичної підготовленості. За даними авторів, правильно структуровані програми фізичних вправ сприяють покращенню серцево-судинної функції, зміцненню опорно-рухового апарату та оптимізації маси тіла. Це дозволяє не лише підтримувати здоров'я, а й забезпечує ефективну адаптацію до навчальних та психоемоційних навантажень [2].

Значну увагу приділяють і водним видам фізичної активності. Журавльов [3] показав, що секційні заняття з плавання та аквааеробіки сприяють комплексному розвитку фізичних якостей студентів, включаючи силу, витривалість та гнучкість. Дослідження свідчить, що систематичні водні тренування позитивно впливають на серцево-судинну систему, координацію рухів та психологічний стан молоді [3]. Це підтверджує необхідність включення водних занять до комплексної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Силові види фізичної активності також мають високу ефективність. Мартинов та співавт. [4] відзначають, що використання важкої атлетики у фізичному вихованні студентів IT-спеціальностей дозволяє підвищити силові показники, покращити опірність до стресу та загальний фізичний розвиток. Півень і Орлов [5] у своєму дослідженні підтвердили, що регулярні заняття важкою атлетикою протягом року значно впливають на морфологічні показники та соматотип студентів, що свідчить про комплексний ефект силових тренувань на фізичну підготовленість.

Фітнес-програми є ще одним ефективним засобом формування здорового способу життя. Пічурін і Москаленко [6] підкреслюють, що систематичні заняття фітнесом сприяють підвищенню витривалості, розвитку координаційних навичок та загальної фізичної працездатності студентів. Рудницький [7] досліджував вплив оздоровчого фітнесу на тілобудову студенток і встановив, що такі заняття ефективно коригують поставу та сприяють гармонійному розвитку мускулатури. Сидорчук та Анастасьєва [8] відзначають ефективність програми «Пілоксинг», яка поєднує елементи боксу та фітнесу, у підвищенні фізичної підготовленості та зниженні жирової маси студенток.

Важливим напрямом є розвиток силових та гнучкісних показників через атлетичну гімнастику. Степанова і співавт. [9] показали, що регулярні заняття атлетичною гімнастикою значно покращують силові та гнучкісні характеристики студентів, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та підвищують загальну фізичну підготовленість. Чуйко та співавт. [10] у своєму дослідженні встановили, що секційні заняття тайським боксом дозволяють підвищити рівень фізичної підготовленості студентів з різним рівнем здоров'я, покращити координацію та швидкість реакції, а також сприяють розвитку психоемоційної стійкості.

Аналіз досліджень демонструє, що комплексний підхід до організації фізичної активності, який включає аеробні, силові, координаційні та водні тренування, забезпечує ефективно зміцнення здоров'я студентів та формування у них звички до регулярних занять фізкультурою [1; 3; 6; 8]. У сучасних умовах вищої освіти важливо враховувати індивідуальні особливості студентів, їх рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я при підборі оптимальних програм [2; 4; 5]. Крім того, застосування інноваційних фітнес-програм, таких як «Пілоксинг», оздоровчий фітнес та танцювальна аеробіка, дозволяє підвищити мотивацію студентів до занять фізичною культурою та формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я [1; 6; 8]. Важливо зазначити, що різні форми рухової активності впливають на різні складові фізичного розвитку: силові тренування покращують м'язову силу, водні та аеробні заняття – витривалість та координацію, фітнес-програми – гнучкість та поставу [3; 7; 9].

Дослідження показують, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають не лише на фізичний стан студентів, а й на їх психологічне благополуччя, сприяють зниженню рівня тривожності та стресу [1; 2; 10]. Особливо ефективним є поєднання різних видів фізичної активності, що дозволяє комплексно впливати на всі основні компоненти фізичної підготовленості та здорового способу життя. При цьому регулярність і системність занять є ключовими факторами досягнення позитивного ефекту [6; 8; 9].

Таким чином, сучасні наукові дані свідчать про необхідність впровадження різноманітних форм рухової активності у навчальний процес студентів з урахуванням їх фізичних можливостей, стану здоров'я та індивідуальних потреб.

Для перевірки ефективності регулярної рухової активності у формуванні фізичного

стану та здорового способу життя здобувачів вищої освіти було проведено педагогічний експеримент. Дослідження здійснювалося на базі закладів вищої освіти за участю 40 студентів віком 18–20 років, які були поділені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) по 20 осіб у кожній. Учасники дослідження не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою та добровільно погодилися на участь у дослідженні.

На початковому етапі експерименту було проведено тестування фізичного стану студентів, яке включало оцінювання показників витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей. Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися загальноприйняті педагогічні тести: біг на 1000 м для оцінювання витривалості, згинання та розгинання рук в упорі лежачи для визначення силових можливостей, нахил тулуба вперед із положення сидячи для оцінювання гнучкості та стрибок у довжину з місця для визначення швидкісно-силових якостей. Отримані результати показали, що більшість студентів мали середній або нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, що підтверджує дані сучасних досліджень щодо недостатнього рівня рухової активності молоді [2; 6].

Контрольна група протягом експериментального періоду займалася за традиційною програмою фізичного виховання, передбаченою навчальним планом закладу вищої освіти. Водночас для студентів експериментальної групи була розроблена програма додаткових занять, яка передбачала поєднання різних видів рухової активності: елементів фітнесу, танцювальної аеробіки, силових вправ та функціонального тренінгу. Такий підхід відповідає сучасним рекомендаціям щодо комплексного впливу фізичних навантажень на організм студентів [1; 8].

Заняття в експериментальній групі проводилися три рази на тиждень тривалістю 60 хвилин. Структура кожного заняття включала підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині виконувалися вправи загальнорозвивального характеру та елементи аеробної розминки. Основна частина передбачала виконання комплексу вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості та координації рухів. Заключна частина містила вправи на розслаблення, розтягування м'язів та відновлення дихання.

Особливу увагу приділяли використанню сучасних фітнес-технологій, які поєднують елементи різних видів фізичної активності та мають високий мотиваційний потенціал для студентської молоді [7]. Такі заняття сприяють підвищенню інтересу до рухової активності та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Після завершення експериментального періоду було проведено повторне тестування показників фізичної підготовленості студентів. Аналіз отриманих результатів показав позитивну динаміку у студентів експериментальної групи. Зокрема, було зафіксовано покращення показників витривалості, сили та гнучкості порівняно з початковими даними. Показники швидкісно-силових якостей також продемонстрували позитивні зміни, що свідчить про ефективність застосованої програми занять.

У контрольній групі також спостерігалися певні позитивні зміни, однак вони були менш вираженими порівняно з експериментальною групою. Це підтверджує доцільність використання комплексних програм рухової активності, які включають різні форми фізичних вправ та фітнес-програм.

Таблиця демонструє, що у студентів експериментальної групи покращення показників фізичної підготовленості є значно вищим, ніж у контрольній групі, що підтверджує

Таблиця 1
Показники фізичної підготовленості студентів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп до і після експерименту (n = 40)

Показник	Група	До експерименту (M±m)	Після експерименту (M±m)	Зміна
Біг 1000 м, хв	КГ	4,35 ± 0,12	4,28 ± 0,11	покращення 1,6%
	ЕГ	4,37 ± 0,13	4,10 ± 0,10	покращення 6,2%
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ	21,4 ± 1,2	23,1 ± 1,1	+7,9%
	ЕГ	21,7 ± 1,3	27,6 ± 1,2	+27,2%
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	182,5 ± 4,1	186,3 ± 3,9	+2,1%
	ЕГ	183,2 ± 4,3	197,8 ± 4,0	+8,0%
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	КГ	10,6 ± 0,8	11,9 ± 0,7	+12,3%
	ЕГ	10,8 ± 0,7	15,4 ± 0,6	+42,6%

Примітка: M – середнє арифметичне значення показника; m – похибка середнього.

ефективність впровадженої програми регулярної рухової активності.

Отримані результати узгоджуються з висновками інших дослідників, які зазначають, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню фізичної працездатності та покращенню функціонального стану організму студентів [3; 9]. Крім того, регулярна рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан студентів, знижує рівень стресу та сприяє формуванню навичок здорового способу життя [10].

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про ефективність використання комплексних програм рухової активності для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та формування у них стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило важливу роль регулярної рухової активності у формуванні фізичного стану та здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що систематичні заняття фізичною культурою та використання сучасних фітнес-програм спри-

ють підвищенню рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Результати педагогічного експерименту показали, що впровадження комплексної програми рухової активності, яка поєднує аеробні, силові та координаційні вправи, позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей студентів. Зокрема, у студентів експериментальної групи спостерігалося більш суттєве покращення показників витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових можливостей порівняно з контрольною групою. Отримані результати свідчать про ефективність використання різноманітних форм рухової активності для підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я молоді. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню стійкої мотивації студентів до ведення здорового способу життя та активної рухової діяльності. Отже, інтеграція комплексних програм фізичної активності в освітній процес закладів вищої освіти є важливою умовою підвищення рівня фізичного розвитку, працездатності та загального здоров'я студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демідова О., Єлісеєва Д., Степанова І., Ковтун А. Використання елементів спортивних танців у процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою для покращення фізичного стану дівчат 19–20 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. 1, 100–114.
2. Денисовець Т., Квак О., Гогоць В., Хоменко П. Медико-біологічні аспекти фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. 3(175). С. 76–81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).13)
3. Журавльов Ю. Г. Підвищення фізичного стану студентів в процесі секційних занять з плавання з елементами аквааеробіки [автореферат] Дніпропетровськ, 2019. 24 с.
4. Мартинов Ю. О., Назимок ВВ., Голубева ВА. Перспективи розробки системи фізичного виховання для студентів ІТ-спеціальностей на основі важкої атлетики. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. 12(172), 131–134.
5. Півень ОО., Орлов АА. Вплив занять важкою атлетикою на соматотип студентів: однорічне дослідження. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. 9(169), 124–126.
6. Пічурін ВВ., Москаленко НВ. Фізична підготовленість студентів: монографія. Дніпро: Свідлер, 2024. 120 с.
7. Рудницький ОВ. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу [автореферат] К. 2016. 24 с.
8. Сидорчук Т., Анастасєва З. Фізична підготовленість студенток під впливом занять за фітнес-програмою «Пілоксинг». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. 1, 233–235.
9. Степанова І., Черевко О., Плошинська А. Фізична підготовленість студентів під впливом занять атлетичною гімнастикою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. 2, 140–144.
10. Чуйко О., Власюк О., Пікінер О., Чернявська О. Токмакова С. Особливості фізичної підготовленості студентів з різними рівнями здоров'я під впливом секційних занять тайським боксом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. 1, 192–200.

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.05.2026