

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: АНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД

Нестеров Олексій Сергійович,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, старший викладач
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного
<https://orcid.org/0000-0001-5016-6314>

Костюченко Максим Анатолійович,

доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
капітан внутрішньої служби
Пенітенціарної академії України
<https://orcid.org/0000-0003-3889-1307>

Короп Михайло Юрійович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державного торговельно-економічного університету
<https://orcid.org/0000-0002-3043-7233>

Зеніна Ірина Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
<https://orcid.org/0000-0001-5917-3203>

У статті досліджено проблему низької рухової активності студентської молоді та її негативні наслідки для фізичного, психічного і соціального здоров'я. Проаналізовано прояви гіподинамії, зокрема порушення постави, зниження витривалості, емоційне вигорання та тривожність. На основі анкетування студентів з різних регіонів України виявлено основні бар'єри до фізичної активності: дефіцит часу, слабка мотивація, нерациональний режим дня та несприятливі умови. Встановлено поширеність шкідливих звичок і порушень способу життя, що поглиблюють проблеми зі здоров'ям.

Мета роботи. Проаналізувати рівні рухової активності студентів для їхнього здоров'я, з'ясувати основні бар'єри й чинники, які впливають на фізичний стан молоді.

Методологія. Комплексний міждисциплінарний підхід, що поєднує аналіз наукової літератури, опитування, статистичну обробку результатів та порівняльний аналіз за статевими і соціально-поведінковими ознаками.

Завдання дослідження: визначити основні чинники, що впливають на рівень фізичного стану студентської молоді; дослідити рівень рухової активності студентської молоді; виявити бар'єри, що перешкоджають регулярним фізичним навантаженням; узагальнити дані про стан здоров'я за результатами самооцінювання студентів та їхній спосіб життя.

Матеріали та методи дослідження: контингент: 122 студенти I-II курсів з 4 закладів вищої освіти України (n=122). Методи: спостереження, анкетування з кількісною та якісною обробкою даних. Аналіз: відсотковий розподіл відповідей, візуалізація результатів (діаграми), категоризація відкритих відповідей.

Наукова новизна полягає у дослідженні та створенні основи для розробки мотиваційно-оздоровчих програм у ЗВО, що спрямовані на підвищення рухової активності та збереження здоров'я студентської молоді.

Висновки. Недостатній рівень рухової активності студентів негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Поширені бар'єри: дефіцит часу, мотивації та проблеми зі здоров'ям. Половина студентів має недостатній сон, а понад 78% – шкідливі звички. Для покращення стану здоров'я студентів доцільно впроваджувати програми, що сприяють здоровому способу життя, розвитку фізичної культури особистості та зниженню навчального стресу.

Ключові слова: рухова активність, студентська молодь, гіподинамія, фізичне здоров'я, мотивація, шкідливі звички, здоровий спосіб життя.

Nesterov Oleksii, Kostiuchenko Maksym, Korop Mykhailo, Zenina Iryna. Study of physical activity among higher education students: an analytical approach

The article explores the issue of low physical activity among university students and its negative consequences for their physical, mental, and social health. The manifestations of hypodynamia are analyzed, including posture disorders, reduced endurance, emotional burnout, and anxiety. Based on a survey of students from various regions of Ukraine, the main barriers to physical activity were identified: lack of time, low motivation, an irrational daily routine, and unfavorable conditions. The prevalence of harmful habits and lifestyle disorders, which further exacerbate health problems, was also established.

Purpose of the study. To analyze the levels of physical activity among students in relation to their health and identify the main barriers and factors affecting the physical condition of youth.

Methodology. A comprehensive interdisciplinary approach combining literature analysis, student surveys, statistical processing of results, and comparative analysis by gender and socio-behavioral characteristics.

Research objectives: to determine the main factors affecting the physical condition of university students; to examine the level of physical activity among students; to identify barriers preventing regular physical exercise; to summarize self-assessed health data and lifestyle characteristics of the respondents.

Materials and methods: Participants: 122 first- and second-year students from four higher education institutions in Ukraine (n=122). Methods: observation, questionnaire survey with quantitative and qualitative data analysis. Analysis: percentage distribution of responses, data visualization (charts), categorization of open responses.

The scientific novelty lies in the study and development of a foundation for designing motivational and health-improving programs in higher education institutions aimed at increasing physical activity and promoting the health of student youth.

Conclusions. Insufficient physical activity among students negatively impacts their physical and mental health. Common barriers include lack of time, low motivation, and health problems. Half of the students experience inadequate sleep, and more than 78% report harmful habits. To improve students' health, it is advisable to implement programs that promote a healthy lifestyle, the development of personal physical culture, and a reduction in academic stress.

Key words: physical activity, student youth, hypodynamia, physical health, motivation, harmful habits, healthy lifestyle.

Вступ. Сучасні студенти закладів вищої освіти (ЗВО) часто ведуть малорухливий спосіб життя через інтенсивний освітній процес, тривале перебування за комп'ютерами та мобільними пристроями, а також через відсутність мотивації до рухової активності [3, 8].

Низький рівень рухової активності має значні негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я студентів, що робить цю проблему актуальною та важливою для дослідження [1, 6].

Фізіологічні наслідки:

1. Малорухливий спосіб життя сприяє накопиченню зайвої маси тіла, що підвищує ризик розвитку ожиріння та метаболічного синдрому.

2. Недостатня рухова активність може призвести до порушень кровообігу, артеріальної гіпертензії та інших проблем із серцем.

3. Тривале сидіння викликає слабкість м'язів, порушення постави, біль у спині та розвиток остеохондрозу.

4. Відсутність регулярної рухової активності ослаблює імунну систему, роблячи організм більш вразливим до вірусних та бактеріальних інфекцій [2, 7].

Психологічні наслідки:

1. Недостатня рухова активність погіршує кровопостачання мозку, що впливає на когнітивні функції.

2. Рухова активність сприяє виробленню ендорфінів, які знижують рівень стресу та покращують настрій.

3. Відсутність фізичних навантажень часто корелює з обмеженим соціальним життям, що може спричинити відчуття ізоляції [4].

Мета роботи. Проаналізувати рівні рухової активності студентів для їхнього здоров'я, з'ясувати основні бар'єри й чинники, які впливають на фізичний стан молоді.

Методологія. Комплексний міждисциплінарний підхід, що поєднує аналіз наукової літератури, опитування, статистичну обробку результатів та порівняльний аналіз за статевими і соціально-поведінковими ознаками.

Завдання дослідження: визначити основні чинники, що впливають на рівень фізичного стану студентської молоді; дослідити рівень рухової активності студентської молоді; виявити бар'єри, що перешкоджа-

ють регулярним фізичним навантаженням; узагальнити дані про стан здоров'я за результатами самооцінювання студентів та їхній спосіб життя.

Матеріали та методи дослідження: контингент: 122 студенти I-II курсів з 4 ЗВО України. Методи: спостереження, анкетування з кількісною та якісною обробкою даних. Аналіз: відсотковий розподіл відповідей, візуалізація результатів (діаграми), категоризація відкритих відповідей.

Наукова новизна полягає у дослідженні та створенні основи для розробки мотиваційно-оздоровчих програм у ЗВО, що спрямовані на підвищення рухової активності та збереження здоров'я студентської молоді.

Результати. Фізичний стан студентів є важливим показником їхнього загального здоров'я та добробуту. На нього впливає багато факторів, які можуть як покращувати, так і погіршувати фізичне самопочуття молоді [3, 8]. В умовах освітнього процесу фізичного виховання ЗВО проблема збереження здоров'я студентів стає дедалі актуальнішою.

Результатами спостереження виявлено основні чинники, що впливають на рівень фізичного стану студентської молоді:

1. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню серцево-судинної та опорно-рухової систем, тоді як гіподинамія може призводити до ожиріння, порушення постави та проблем зі здоров'ям.

2. Збалансоване харчування з достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів позитивно впливає на фізичний стан. Водночас зловживання фастфудом і солодощами може спричинити енергетичний дисбаланс та різні захворювання.

3. Недостатній або нерегулярний сон негативно впливає на фізичну витривалість, когнітивні функції та загальне самопочуття. Оптимальний режим сну сприяє відновленню організму.

4. Постійні стресові ситуації у освітньому процесі можуть викликати хронічну втому, зниження імунітету та інші проблеми зі здоров'ям.

5. Якість повітря, рівень шуму та умови навчального середовища також впливають на фізичний стан студентів.

6. Шкідливі звички призводять до погіршення функціонування організму та загального фізичного стану.

7. Регулярні профілактичні огляди та своєчасне звернення до лікаря допомагають запобігати розвитку захворювань [1, 4, 6].

Контингент осіб, що взяли участь у дослідженні: 122 особи, здобувачів вищої освіти I–II курсів Державного торговельно-економічного університету, Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського».

На запитання про частоту занять спортом або фізичними вправами 57,1% студентів відповіли, що займаються кілька разів на тиждень. Щоденні заняття практикують 26,6% респондентів. Лише 7,1% займаються руховою активністю кілька разів на місяць, і така ж частка зазначила, що майже не займається фізичними вправами та 9,2% займаються щодня (рис.1.).

У рамках дослідження студентів було запитано про основні чинники, які заважають їм регулярно займатися спортом або фізичними вправами. Результати засвідчили, що домінуючим бар'єром є нестача часу, яку зазначили 71,4% опитаних. Це може бути пов'язано з високим навчальним навантаженням, поєднанням навчання з підробітком або іншими обов'язками.

Серед інших причин вказувалися: відсутність мотивації – 14,3%; проблеми зі здоров'ям – 14,3%; відсутність спортивних умов не згадувалась жодним респондентом, що може свідчити про наявність фізичної інфраструктури, але недостатнє її використання.

Ці результати свідчать про необхідність впровадження системи підтримки мотивації та ефективного планування часу серед студентів, а також програм профілактики та реабілітації для тих, хто має проблеми зі здоров'ям.

Одним із важливих показників психофізіологічного стану молоді є режим сну. Згідно з даними опитування, рівно половина респондентів (50%) сплять 5-7 годин на добу, а інша половина – 7-9 годин на добу. Це свідчить про те, що більшість студентів мають відносно при-

йнятний сон, проте для частини з них (50%) кількість сну є на межі або нижчою за рекомендовану норму (мінімум 7 годин для молоді). Недостатній сон у поєднанні з низькою фізичною активністю або стресовими чинниками може впливати на здатність до навчання, концентрацію, психоемоційний стан і загальний рівень здоров'я.

Значна частина студентів відчуває емоційне напруження під час навчального процесу. Зокрема, 71,4% респондентів вказали, що рідко відчувають стрес, що може свідчити про певну адаптацію до навчального навантаження. Водночас 14,3% зазначили, що часто перебувають у стані стресу, а 7,1% – постійно, що є потенційним сигналом до надання психологічної підтримки. Лише 7,1% респондентів повідомили, що майже не відчувають стресу, що є позитивним індикатором, але менш поширеним серед студентів.

Результати демонструють, що переважна більшість (78,6%) студентів оцінюють своє харчування як здорове, але із присутністю шкідливих звичок, що вказує на непослідовність у дотриманні принципів збалансованого харчування. Лише 14,3% респондентів вважають свій раціон повністю збалансованим (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи), що відповідає вимогам здорового способу життя, 7,1% оцінили своє харчування як нездорове, що свідчить про відносно високу самосвідомість щодо важливості раціону.

На запитання щодо наявності шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю тощо), 78,6% студентів визнали їх наявність, що корелює з відповідями про «здорове харчування зі шкідливими звичками». Лише 21,4% опитаних зазначили, що не мають таких звичок. Така ситуація може свідчити про домінування норм толерантності до вживання психоактивних речовин серед молоді або про недостатню ефективність профілактичних програм.

Дослідження дозволяє зробити висновок, що хоча більшість студентів намагається дотримуватися здорового способу життя, їх поведінка не є цілком послідовною: значна частка має шкідливі звички, а харчування не завжди є збалансованим. Крім того, незважаючи на відносно низьку частоту стресу, існує частка студен-

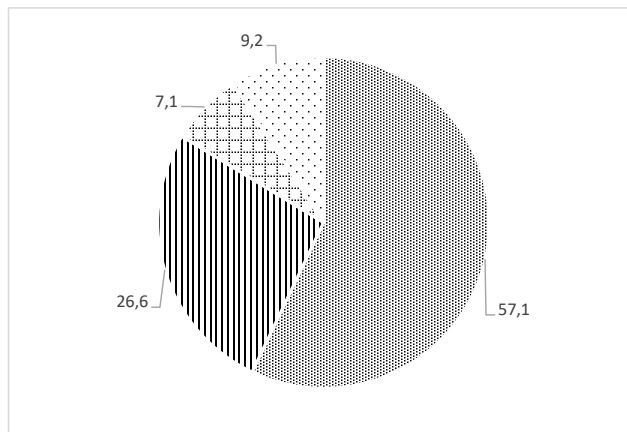


Рис. 1. Регулярність занять фізичними вправами

тів, які потребують психологічної підтримки. Ці дані можуть стати основою для розробки цілісної програми з підвищення обізнаності щодо здоров'я та підтримки психоемоційного стану молоді у навчальному середовищі.

Більшість опитаних (78,6%) проходять медичні огляди лише за необхідності, 14,3% – щорічно, а 7,1% – майже ніколи не звертаються до лікарів.

Щодо суб'єктивної оцінки стану здоров'я, 50% студентів вважають його добрим, 28,6% – задовільним, 21,4% – відмінним. Жоден з учасників не оцінив стан здоров'я як поганий (рис. 2).

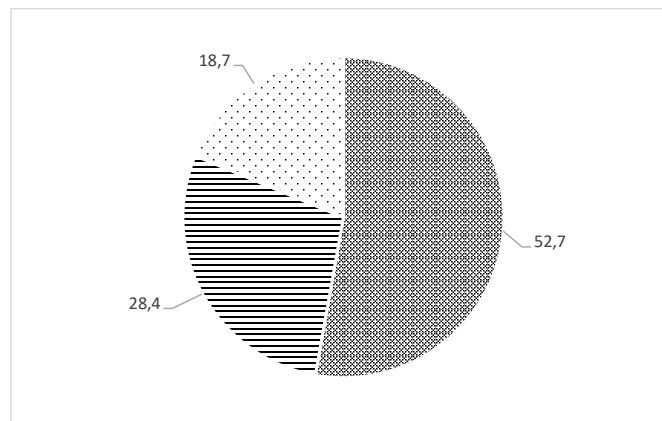


Рис. 2. Самооцінювання стану здоров'я

з метою виявлення ключових тематичних напрямів. Відповіді респондентів узагальнено за змістовими категоріями:

1. Формування мотивації та здорових звичок: мотивація, вести здоровий спосіб життя (не вживати наркотики), не вживати наркотики і не вживати алкоголь, викинути з життя шкідливі звички.

2. Близько третини відповідей стосуються особистісної мотивації та відмови від шкідливих звичок як ключових чинників поліпшення фізичного стану. Студенти підкреслюють необхідність свідомого підходу до здоров'я і самодисципліни.

3. Покращення умов для рухової активності: більше спортивних секцій, частіше відвідувати спортивні секції, покращення інфраструктури, більше занять на свіжому повітрі.

Респонденти акцентують увагу на важливості доступу до якісної спортивної інфраструктури та організованих занять. Потреба у розширенні спектра секцій і створенні умов для активного відпочинку на свіжому повітрі є актуальною для студентської молоді.

Соціальні та академічні чинники: зменшення кількості пар, матеріальне забезпечення, щоб не на роботі сидіти, а на навчанні

Окремі відповіді вказують на психоемоційне та фінансове навантаження, як бар'єр до фізичного благополуччя. Зменшення академічного стресу та покращення матеріальних умов життя розглядаються як фактори, що можуть сприяти активнішому залученню до спорту.

Опитування засвідчило достатній рівень рухової активності серед студентської молоді, проте значна частина з них стикається з браком часу, що ускладнює регулярні заняття спортом. Половина студентів дотримується оптимального режиму сну, водночас високий рівень поширення шкідливих звичок, нерегулярні медичні огляди та наявність стресу потребують подальшої уваги та корекції в рамках програм здоров'язбереження.

На основі відповідей на відкрите питання «Що, на вашу думку, могло б сприяти покращенню фізичного стану студентів?», було проведено якісний аналіз

У відповідях студентів простежується чітке розуміння багатофакторності впливу на фізичний стан. Серед пріоритетних напрямів – мотивація до здорового способу життя, доступ до спортивної інфраструктури, а також оптимізація навчального навантаження і зменшення рівня стресу та фінансового тиску. Ці аспекти доцільно враховувати під час розробки програм підтримки здоров'я студентської молоді.

Висновки. Дослідження підтвердило, що низький рівень рухової активності студентів негативно впливає на стан здоров'я. Основними бар'єрами до занять руховою активністю є дефіцит часу, слабка мотивація, порушення режиму сну та наявність шкідливих звичок. Попри позитивну самооцінку здоров'я, більшість студентів не дотримуються послідовного здорового способу життя: мають незбалансоване харчування, нерегулярно проходять медогляди та часто перебувають у стані стресу. Опитування виявило запит на мотиваційну підтримку, покращення умов для занять спортом і зменшення академічного навантаження. Це свідчить про необхідність впровадження комплексних програм здоров'язбереження у ЗВО, що сприятимуть покращенню фізичного стану студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці комплексних програм мотивації до фізичної активності, вивчення ефективності впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти.

Література:

1. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. *Львів: ЛДУФК*. 2018. 208 с.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації. *Житомир*. 2013. 32 с.
3. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми, 2010. 230 с.
4. Паришкура Ю.В., Вихляєв Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 5 (150)С. 78-82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. Перша друкарня, 2020. 704 с.
6. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
7. Ткачук В.Г., Похолодчук Ю.Т. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2010. 112 с.
8. Школа О.М., Осіпцов О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

References:

1. Belyak Yu, Hrybovska I, Muzyka F, Ivanochko V, Chekhovska L. (2018). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu: navchalnyi posibnyk [Theoretical and methodological foundations of health fitness: a study guide]. *Lviv: LDUFK*. 208 s. (in Ukrainian).
2. Hryban H.P., Tkachenko P.P. (2013). Vidnovlennia ta stymuliatsiia pratsездatnosti hyrovyykiv: metod. Rekomendatsii [Restoring and stimulating the performance of kettlebells: a method. recommendations]. *Zhytomyr*. 32 s (in Ukrainian).
3. Kibalnyk O.Ia., Tomenko O.A. (2010). Ozdorovchyi fitnes [Health fitness]. *Teoriia ta metodyka vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv haluzi znan 0101 «Pedagogichna osvita» fakultetiv fizychnoho vykhovannia pedagogichnykh universytetiv*. Sumy. 230 s.
4. Paryshkura Yu.V., Vykhliayev Yu.M., Tomich L.M., Supruniuk M. V. (2022). Osnovy psykhologichnoi hotovnosti do profesii dlia fakhivtsiv fitnesu ta rekreatsii: psykhologo-pedahohichna problema [Fundamentals of psychological readiness for the profession for fitness and recreation specialists: a psychological and pedagogical problem]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Vypusk 5 (150) S. 78-82*. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
5. Platonov V.M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [A modern system of sports training]. Kyiv. Persha drukarnia 704 s.
6. Rybalko P.F., Zhukov V.L., Krasilov A.D. (2017). Samostiine ozdorovche trenuvannia [Independent fitness training]. *Navch.-metod. posibnyk*. Sumy: Vyd-vo Sum DPU im. A. S. Makarenka. 106 s.
7. Tkachuk V.H., Pokholenchuk Yu.T. (2010). Zahalni osnovy fiziologii fizychnoi kultury i sportu. Navchalnyi posibnyk [General basics of the physiology of physical culture and sports. Study guide.]. Kyiv: *Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova*. 112 s (in Ukrainian).
8. Shkola O.M., Osipsov O.M. (2017). Suchasni fitnes-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]: *navchalnyi posibnyk. Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR*. Kharkiv. 217 s.

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025