

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ БАЛАНСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бородіна Оксана Сергіївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки
Житомирського державного університету імені Івана Франка
<https://orcid.org/0000-0002-2777-2508>

Святий Андрій В'ячеславович,

доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету
<https://orcid.org/0000-0001-9399-1576>

Лайчук Андрій Миколайович,

доктор філософії,
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки
Житомирського державного університету імені Івана Франка
<https://orcid.org/0000-0001-9102-1381>
Researcher ID: MSY-6991-2025

Гусаревич Олександр Валентинович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки
Житомирського державного університету імені Івана Франка
<https://orcid.org/0000-0002-7740-4631>

Бурковський Валентин Володимирович,

викладач кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки
Житомирського державного університету імені Івана Франка
<https://orcid.org/0009-0003-5067-8864>

У статті досліджено взаємозв'язок між руховою активністю та психологічним здоров'ям здобувачів вищої освіти в умовах сучасного освітнього простору. Показано, що навчальне середовище закладів вищої освіти висуває низку викликів для молоді, серед яких переважають малорухливий спосіб життя, тривале перебування за комп'ютером, нерегулярний режим дня, поєднання навчання з підробітком, соціально-психологічна адаптація, цифрова залежність та надмірні емоційні навантаження. Такі фактори зумовлюють підвищення рівня стресу, тривожності та психоемоційного виснаження, що негативно позначається як на академічних результатах, так і на загальному самопочутті здобувачів вищої освіти.

Обґрунтовано педагогічні стратегії, спрямовані на підтримку балансу між фізичним та психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти. Серед ключових напрямів визначено інтеграцію рухової активності у навчальний процес шляхом упровадження динамічних пауз, використання методів активного навчання та універсального дизайну програм фізичного виховання; розвиток навичок саморегуляції та здоров'язбереження через тренінги зі стрес-менеджменту, навчання релаксаційним і дихальним практикам, індивідуалізацію планів фізичної активності; створення інклюзивного освітнього середовища із забезпеченням доступності спортивної інфраструктури, функціонування психологічних служб, впровадження групових форм рухової діяльності, що підсилюють соціалізацію; поєднання валеологічних та екологічних практик, зокрема організацію занять на свіжому повітрі, прогулянок і туристичних походів, застосування «зелених практик» як ресурсу відновлення енергії та профілактики тривожності.

Зроблено висновок, що системне поєднання зазначених стратегій сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти здоров'язберезливої компетентності, підвищенню стресостійкості, формуванню позитивної мотивації до фізичної активності та гармонійному розвитку особистості. Отримані результати мають практичне значення для оптимізації освітнього процесу, розробки університетських програм підтримки благополуччя здобувачів вищої освіти та формування інклюзивного академічного простору.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, психологічне здоров'я, рухова активність, педагогічні стратегії, здоров'язбереження, стресостійкість.

Borodina Oksana, Svatiev Andriy, Laichuk Andriy, Gusarevych Oleksandr, Burkovsky Valentin. Physical activity and psychological health: pedagogical strategies for maintaining balance in students

The article examines the relationship between physical activity and psychological health of students in the modern educational environment. It shows that the university learning environment poses a number of challenges for young people, including a sedentary lifestyle, long hours spent at the computer, irregular daily routines, combining study with part-time work, social and psychological adaptation, digital addiction, and excessive emotional stress. These factors lead to increased stress, anxiety, and psycho-emotional exhaustion, which negatively affects both academic performance and the overall well-being of students.

Pedagogical strategies aimed at maintaining a balance between students' physical and mental health have been substantiated. Among the key areas are the integration of physical activity into the educational process through the introduction of dynamic breaks, the use of active learning methods, and the universal design of physical education programs; the development of self-regulation and health preservation skills through stress management training, relaxation and breathing practices, and the individualization of physical activity plans; creating an inclusive educational environment by ensuring the accessibility of sports infrastructure, the functioning of psychological services, and the introduction of group forms of physical activity that enhance socialization; combining wellness and environmental practices, including organizing outdoor activities, walks, and hiking trips, and using «green practices» as a resource for restoring energy and preventing anxiety.

It was concluded that the systematic combination of these strategies contributes to the formation of health-saving competence in students, increases stress resistance, forms positive motivation for physical activity, and promotes harmonious personal development. The results obtained are of practical importance for optimizing the educational process, developing university programs to support student well-being, and forming an inclusive academic space.

Key words: students, psychological health, physical activity, pedagogical strategies, health preservation, stress resistance.

Вступ. Сучасна система вищої освіти функціонує в умовах високої інтенсивності інформаційних потоків, цифровізації та зростання психологічних викликів для здобувачів вищої освіти. Хронічний стрес, дефіцит сну та зниження рухової активності негативно впливають на навчальні досягнення і рівень життєвої енергії здобувачів вищої освіти. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, регулярні фізичні вправи зменшують ризик тривожних і депресивних станів на 20-30 % [12]. У зв'язку з цим постає потреба у виробленні педагогічних стратегій, що допомагають зберігати баланс між розумовим і фізичним навантаженням.

Психологічне здоров'я розглядається як стан внутрішньої гармонії особистості, що забезпечує здатність до продуктивного навчання, соціальної взаємодії та професійного розвитку. Рухова активність є одним з найважливіших чинників формування цього стану, оскільки сприяє виробленню ендорфінів, покращує когнітивні процеси та підвищує стресостійкість особистості здобувача вищої освіти [6].

Науковці підтверджують, що фізична активність не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й формує ресурси для психологічної адаптації [1; 5; 6; 7; 8]. В освітньому просторі її вплив посилюється педагогічними стратегіями, які враховують індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти та специфіку їхнього навчального навантаження.

Дослідження сучасних умов навчання у закладах вищої освіти дозволяє виділити кілька ключових чинників, які суттєво впливають на фізичний стан та психоемоційне благополуччя студентів. Одним із найпоширеніших є низький рівень рухової активності, що проявляється у тривалому сидінні під час лекцій, самостійного навчання та роботи за комп'ютером. Такий стиль життя сприяє виникненню проблем із поставою, зниженню тонусу м'язів і розвитку хронічних порушень опорно-рухового апарату.

Ще одним істотним фактором є нестабільний режим дня, який виникає через необхідність поєднувати навчальні обов'язки, додаткову роботу та активну

участь у позанавчальних заходах. Недостатня організація сну, харчування та фізичної активності створює дисбаланс біологічних ритмів, що негативно впливає на когнітивні процеси, концентрацію уваги та рівень загальної енергії здобувачів вищої освіти.

Серед факторів, що значно підвищують рівень стресу, варто виділити емоційні перевантаження, пов'язані з навчальною діяльністю. Підготовка до іспитів і сесій, конкуренція між здобувачами вищої освіти, необхідність соціальної адаптації та формування нових соціальних контактів створюють постійне психоемоційне напруження, яке може призводити до вигорання, тривожності, зниження мотивації та продуктивності.

Окремо слід зазначити проблему цифрової залежності, що полягає у надмірному використанні електронних пристроїв, мобільних додатків і соціальних мереж. Постійне перебування в інформаційному потоці не лише відволікає від навчальної діяльності, але й поглиблює психоемоційне виснаження, знижує здатність до відпочинку та перешкоджає формуванню здорового режиму фізичної активності.

Таким чином, сучасне студентське середовище характеризується комплексом взаємопов'язаних проблем фізичного та психологічного характеру. Для їх подолання необхідно впроваджувати цілісні педагогічні та валеологічні стратегії, які дозволяють поєднати навчальні навантаження з підтримкою фізичного здоров'я та психоемоційного балансу. Ці фактори потребують комплексного педагогічного втручання.

Мета дослідження – проаналізувати взаємозв'язок рухової активності та психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти, виявити ключові проблеми сучасного студентського середовища та обґрунтувати ефективні педагогічні стратегії підтримки балансу між фізичним і психоемоційним станом у процесі навчання.

Матеріали та методи. У процесі дослідження застосовано низку теоретико-аналітичних методів. Насамперед проведено системний аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів, у яких розгля-

дається взаємозв'язок фізичної активності та психологічного благополуччя студентської молоді. Додатково використано статистичні дані міжнародних організацій, зокрема ВООЗ, що підтверджують ефективність регулярних фізичних вправ у зниженні ризику тривожних і депресивних розладів.

Застосовано описово-аналітичний підхід, який дав змогу виокремити ключові чинники, що формують психоемоційний стан здобувачів вищої освіти: зниження рухової активності, нестабільний режим дня, підвищене емоційне навантаження та цифрова залежність. Використання порівняльного аналізу педагогічних стратегій дозволило узагальнити сучасні підходи до інтеграції рухової активності в освітній процес, формування навичок саморегуляції та організації інклюзивного середовища.

Методологічною основою дослідження став системний підхід, що забезпечив комплексне розглядення фізичних, психологічних та соціальних аспектів освітнього середовища та дозволив обґрунтувати ефективні стратегії збереження здоров'я й підвищення стресостійкості студентів.

Результати дослідження. Для забезпечення оптимального поєднання навчальної діяльності, фізичної активності та психоемоційного благополуччя студентів сучасні заклади вищої освіти можуть впроваджувати комплекс педагогічних стратегій. Ці стратегії спрямовані на підтримку балансу між розумовим та фізичним навантаженням і формування здоров'язбережувальної компетентності, та передбачають: інтеграцію рухової активності у навчальний процес, розвиток навичок саморегуляції та здоров'язбереження, створення інклюзивного освітнього середовища, поєднання валеологічних та екологічних практик [3; 4].

Отже, одним із ключових напрямів педагогічних стратегій є включення фізичної активності безпосередньо в освітній процес. До нього належать: короткі динамічні паузи, методи активного навчання, універсальний дизайн програм з фізичного виховання.

Впровадження коротких динамічних пауз під час лекцій і семінарів, що дозволяє студентам відновити кровообіг, зменшити м'язову напругу та покращити концентрацію уваги. Такі паузи можуть включати прості вправи на розтягнення, ходьбу по аудиторії або легкі фізичні рухи. Використання методів активного навчання, які передбачають рухову взаємодію студентів під час виконання практичних завдань, кейс-стаді, рольових ігор чи інтерактивних вправ [9]. Це дозволяє поєднувати розумове та фізичне навантаження, підвищує ефективність засвоєння матеріалу та сприяє розвитку командних навичок. Універсальний дизайн програм з фізичного виховання, який передбачає адаптацію вправ до різного рівня фізичної підготовки студентів та їхніх індивідуальних потреб. Такий підхід дозволяє залучати до активності всіх студентів, включаючи тих, хто має порушення фізичних можливостей.

Другим важливим напрямом педагогічних стратегій з підтримки балансу між руховою активністю і психологічним здоров'ям студентів є формування навичок само-

контролю та управління власним здоров'ям, що сприяє стійкості до стресових факторів [10]. Серед ключових заходів є: тренінги зі стрес-менеджменту та тайм-менеджменту, релаксаційні і дихальні техніки, індивідуальні плани рухової активності. Проведення тренінгів зі стрес-менеджменту та тайм-менеджменту, які навчають студентів планувати свій час, правильно розподіляти навчальне навантаження та ефективно долати психоемоційні перевантаження. Навчання релаксаційним і дихальним технікам, що дозволяє знижувати рівень тривожності, покращувати якість сну та підтримувати оптимальний емоційний стан у періоди підвищеного навантаження. Розробка індивідуальних планів рухової активності, які враховують фізичний стан студента, його можливості та переваги. Такий персоналізований підхід допомагає формувати стійку звичку до регулярної фізичної активності та зміцнює здоров'я.

Третім напрямом є організація інклюзивного освітнього середовища [2], що забезпечує рівні можливості для всіх здобувачів вищої освіти, а це: доступна спортивна інфраструктура, психологічні служби у закладі освіти, групові форми активності. Забезпечення доступності спортивної інфраструктури, включаючи обладнані зали, майданчики, тренажери та обладнання для осіб з ООП. Діяльність психологічних служб у закладі освіти, яка передбачає консультації, тренінги, групову та індивідуальну підтримку студентів у процесі адаптації та подолання стресу. Групові форми активності, такі як командні ігри, йога, фітнес, що сприяють не лише фізичному розвитку, а й соціалізації, розвитку комунікативних навичок і почуття колективної підтримки.

Четвертий напрям передбачає інтеграцію валеологічних і природоорієнтованих практик, які сприяють відновленню енергії та психоемоційного балансу студентів. Так, заняття на відкритому повітрі, прогулянки та походи, що не лише підтримують фізичну форму, а й зменшують рівень стресу, покращують настрій та сприяють психічному відновленню студентів. Тоді як впровадження «зелених практик», які включають екологічні активності, роботу з природними матеріалами, озеленення території та активне перебування у природному середовищі як спосіб відновлення внутрішнього ресурсу та зниження тривожності здобувачів вищої освіти.

Таким чином, комплексне застосування зазначених педагогічних стратегій дозволяє ефективно підтримувати баланс між навчальним навантаженням, фізичною активністю та психоемоційним станом студентів. Окрім того, окреслені педагогічні стратегії забезпечують формування здоров'язбережувальної компетентності, стійкості до стресу та гармонійного розвитку особистості.

Педагогічні стратегії мають поєднувати організаційні заходи (інтеграція рухової активності) та психолого-педагогічну підтримку (формування культури здоров'язбереження). Практика показує, що системні програми «Wellness Campus» [11], які впроваджуються у провідних університетах світу, дають змогу зменшити кількість здобувачів вищої освіти із симптомами вигорання, підвищити рівень залученості у навчальний процес і покращити академічні результати.

Концепція «Wellness Campus» [11] передбачає комплексне формування середовища закладу вищої освіти, що одночасно підтримує фізичне, психічне та соціальне благополуччя здобувачів вищої освіти. Такий підхід включає інтеграцію регулярної рухової активності та спортивних програм у навчальний процес, впровадження релаксаційних, медитаційних та стрес-менеджмент-технік, а також розвиток соціальної взаємодії через командні ігри, клуби за інтересами та інклюзивні ініціативи. Додатково «Wellness Campus» забезпечує екологічні та валеологічні практики, що включають заняття на відкритому повітрі, прогулянки та зелені зони для відпочинку, сприяючи відновленню енергії, зниженню тривожності та формуванню стійких навичок здорового способу життя.

Висновки. Проведений аналіз підтверджує, що психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти є невід'ємною складовою їхньої академічної успішності та соціальної адаптації, а рухова активність виступає ключовим чинником його збереження й розвитку. Виявлені проблеми студентського середовища – низький рівень фізичної активності, нестабільний режим дня, емоційні перевантаження та цифрова залежність – формують комплекс ризиків для фізичного та психоемоційного благополуччя молоді. Запропоновані педагогічні стратегії, що передбачають інтеграцію рухової

активності у навчальний процес, розвиток навичок саморегуляції, створення інклюзивного освітнього середовища та поєднання валеологічних й екологічних практик, забезпечують системне підґрунтя для підтримки балансу між розумовим і фізичним навантаженням. Їхнє впровадження сприятиме формуванню здоров'язберезувальної компетентності, підвищенню стресостійкості та гармонійному розвитку особистості студентів, що відповідає сучасним вимогам до якості освітнього процесу та розвитку інклюзивного академічного простору.

Перспективи подальших досліджень можуть зосередитися на оцінці ефективності різних педагогічних стратегій інтеграції рухової активності та валеологічних практик у навчальний процес. Ці дослідження доцільно проводити з урахуванням індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти, їхнього фізичного стану та психоемоційного балансу. Також перспективним є вивчення впливу цифрової залежності та інтенсивності навчального навантаження на психофізіологічне здоров'я студентів. Крім того, корисним є розвиток міждисциплінарних моделей, що поєднують педагогічні, психологічні та валеологічні підходи для комплексної підтримки здоров'я та академічної успішності здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Бишевец Н.Г., Лазакович Ю.И. Рухова активність як медіатор впливу воєнного стресу на стрес – асоційовані стани студентів: результати GLM-аналізу. *Педагогічна Академія : наукові записки*. 2024. № 8.
2. Бородіна О.С. Інклюзивні стратегії розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти через валеологічні та екологічні практики. *Трансформація економіки, освіти та права в умовах викликів та обмежень* : монографія : у 2-х томах. / Завгородній А.В. та ін. Ополе: Academy of Applied Sciences – Higher School of Management and Administration in Opole, 2025. Т. 2. С. 345-370.
3. Бородіна О.С., Гусаревич О.В. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С. 84-88.
4. Бородіна О.С. Здоров'язберігаючі педагогічні технології. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : збірник наукових праць. Харків, 2021. Випуск 2. С. 95-97.
5. Максимова О.О. Фізична активність вдома: простий шлях до здоров'я дітей. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 12 (46). Київ, 2024. С. 562-570.
6. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №1. С. 102-106.
7. Психічне здоров'я : підручник для студентів вищих навчальних закладів / Максименко С.Д. та ін. Київ, 2021. 438 с.
8. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження / Носко М.О. та ін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 2. С.44-51.
9. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. 2022. № 1(16), С. 132-140.
10. Тисевич Т.В., Лойко Є.Є. Рухова активність – основа фізичного здоров'я. *Art of Medicine*. 2019. № 4. С. 124-127.
11. Campus Wellness : веб-сайт. URL : <https://www.campuswell.com/> (дата звернення: 11.09.2025 р.).
12. World Health Organization URL : https://www.who.int/health-topics/physical-activity?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1 (дата звернення: 15.09.2025 р.).

References:

1. Byshevets N.H., Lazakovich Yu.I. (2024). Rukhova aktyvnist yak mediator vplyvu voiennoho stresu na stres – asotsiovani stany studentiv: rezultaty GLM-analizu [Physical activity as a mediator of the impact of military stress on stress-associated conditions in students: results of GLM analysis]. *Pedahohichna Akademiia : naukovy zapysky*. № 8 [in Ukrainian].
2. Borodina O.S. (2025). Inkluzivni stratehii rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity cherez valeolohichni ta ekolohichni praktyky [Inclusive strategies for developing stress resistance in higher education students through valeological and ecological practices]. *Transformation of the economy, education, and law in the context of challenges and limitations: monograph: in 2 volumes*. Opole: Academy of Applied Sciences – Higher School of Management and Administration in Opole. Volume 2. P. 345-370 [in Poland].

3. Borodina O.S., Husarevych O.V. (2021). Zdoroviazberihalni tekhnolohii v osvitnomu protsesi zakladu vyshchoi osvity [Health-preserving technologies in the educational process of a higher education institution]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. № 76. Vol. 1. P. 84-88 [in Ukrainian].
4. Borodina O.S. (2021). Zdoroviazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii [Health-preserving teaching techniques]. *Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhenia zdorovia liudyny* : zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv. Vyp. 2. S. 95-97 [in Ukrainian].
5. Maksymova O.O. (2024). Fizychna aktyvnist vdoma: prostyi shliakh do zdorovia ditei [Physical activity at home: a simple path to children's health]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky* (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna»). № 12 (46). Kyiv. S. 562-570. [in Ukrainian].
6. Pavlova Yu., Tulaidan V., Vynohradskyi B. (2011). Rukhova aktyvnist yak komponent yakosti zhyttia studentiv [Physical activity as a component of students' quality of life]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. №1. S. 102-106. [in Ukrainian].
7. Psykhichne zdorovia : pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Mental health] / Maksymenko S.D. ta in. Kyiv, 2021. 438 s. [in Ukrainian].
8. Rukhova aktyvnist i zaniattia fizychnymy vpravamy yak neobkhidna umova zdoroviazberezhenia [Physical activity and exercise as a prerequisite for maintaining good health] / Nosko M.O. ta in. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Seriiia: Pedahohichni nauky. 2018. № 2. S.44-51 [in Ukrainian].
9. Stadnyk V. (2022). Pedahohichni osnovy psykhologichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Pedagogical foundations of psychological support for the physical education process of higher education students in conditions of martial law]. *Innovatyka u vykhovanni*. № 1(16). S. 132-140 [in Ukrainian].
10. Tysevykh T.V., Loiko Ye.Ye. (2019). Rukhova aktyvnist – osnova fizychnoho zdorovia [Physical activity – the foundation of physical health]. *Art of Medicine*. № 4. S. 124-127 [in Ukrainian].
11. Campus Wellness. URL : <https://www.campuswell.com/>
12. World Health Organization URL : https://www.who.int/health-topics/physical-activity?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1

Дата першого надходження рукопису до видання: 24.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025