

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18)

Микитчик О.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>
Кошелева О.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>
Сидорчук Т.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>
Демідова О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>
Афанасьєв Д.С.,
доктор філософії, старший викладач
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
<https://orcid.org/0000-0002-8779-205X>

ЗАЛУЧЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РАЦІОНАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Актуальність проблеми зумовлюється необхідністю з'ясування залученості в умовах воєнного стану здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності. **Метою дослідження** є дослідити залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану. **Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання); соціологічні (анкетування); методи математичної статистики. **Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі Навчально-наукового інституту «Дніпровський інститут інфраструктури і транспорту» Українського державного університету науки і технологій протягом вересня 2024 року згідно тематичного плану НДР ПДАФКіС на 2021-2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320). На першому етапі дослідження брали участь 150 здобувачів вищої освіти другого курсу. **Результати.** З'ясовано, що до початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України систематично різними видами рухової активності займалися 103 особи, що складало 68,67% (з них юнаків 66,02% та дівчат 33,98%). Після введення в дію воєнного стану 79,33% з опитаних зазначили, що на даний час вони намагаються систематично займатись різними видами рухової активності. **Висновки.** На основі результатів дослідження встановлено підвищення кількості осіб студентського віку, які в умовах воєнного стану долучились до занять спеціально організованою руховою активністю. Визначено, що 52,67% респондентів вважають, що заняття руховою активністю в умовах воєнного стану ефективно впливають на покращення психоемоційного стану, формування характеру та резистентності до несприятливих чинників воєнного стану.

Ключові слова: курсанти, студенти, вплив, рухова активність, психо-емоційний стан.

Mykytychuk O., Kosheleva O., Sydorчук T., Demidova O., Afanasiev D. Involvement of higher education students in rationally organized physical activity in martial law

The topicality of the problem is caused by the need to clarify the involvement of higher education students in rationally organized physical activity in martial law conditions. The **purpose** of the study is to investigate the involvement of higher education students in rationally organized physical activity in martial law. **Material and methods:** theoretical (analysis, comparison, generalization, systematization, theoretical modeling); sociological (questionnaires); methods of mathematical statistics. The study was conducted in Educational and Scientific Institute «Dnipro Institute of Infrastructure and Transport» of the Ukrainian State University of Science and Technology during September 2024 according to the thematic plan of the PDAFKiS researches for 2021-2025 on the topic «Scientific substantiation of health and recreation technologies in physical education of different population groups» (state registration number 0121U108320). 150 second-year cadets took part at the research on the first stage. **Results.** Before the start of the full-scale Russian invasion of Ukraine, 103 people, which was 68.67% (66.02% of boys and 33.98% of girls), were systematically engaged in various types of physical activity. After the introduction of martial law, 79.33% of the respondents noted that they were currently trying to systematically engage in various types of physical activity. **Conclusions.** Based on the results of the study, an increase in the number of students who, under martial law, joined specially organized physical activity classes was established. It was determined that 52.67% of respondents believe that physical activity classes under martial law effectively affect the improvement of psycho-emotional state, character formation and resistance to adverse factors of martial law.

Key words: cadets, students, influence, physical activity, psycho-emotional state.

Вступ. Результати численних наукових досліджень свідчать, що в останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студентської молоді [1; 3; 4]. Однією з причин такого становища дослідники вважають інтенсифікацію навчального процесу у закладах вищої освіти, на тлі якої спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів. До того ж, реформа системи вищої освіти, призвела до скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» в більшості ЗВО, а в деяких – до переведення її в категорію освітніх компонентів вільного вибору здобувачів, що погіршило наявну проблему та сприяло скороченню кількості студентів, залучених до регулярних занять фізичною культурою. Особливо гостро проблема раціональної організації рухової активності здобувачів вищої освіти стала в умовах переходу ЗВО в режим дистанційного навчання, спричиненого спочатку пандемією COVID-19, а потім – введенням воєнного стану в Україні [2, 5].

Повномасштабне вторгнення Росії на територію України та запровадження воєнного стану стало величезним викликом для кожного мешканця нашої держави. Війна – це стрес, психічні травми, депресія, травматичний досвід переїздів і довготривалих поїздок у інші міста та країни, безробіття та відсутність можливості до здобуття якісної освіти [2]. Крім того, соціально-економічна нестабільність та постійне зростання психоемоційної напруженості в умовах воєнного стану створюють фізичний та психологічний стрес для населення України, породжують нові та унікальні виклики для стану здоров'я людей [1].

В умовах воєнного стану населення України, а особливо студентська молодь, має обмежені можливості у плануванні власного побуту, проведенні дозвілля та занять різними видами рухової активності, яка є запорукою нормального психоемоційного стану, збереження, формування та зміцнення здоров'я людини. Відсутність або недостатність спеціально організованої рухової активності порушує нормальну роботу систем організму, знижує його резистентність, призводить до погіршення адаптації до фізичного навантаження, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові тощо [3; 4; 5]. Крім того, у стресовій ситуації, раціонально організована рухова активність є тим чинником, який допомагає зберегти внутрішній спокій та здоров'я, підвищує стійкість організму до психоемоційних стресів. Тому залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами є обов'язковою умовою збереження їх здоров'я, досягнення позитивного психоемоційного стану.

У зв'язку з цим виникає необхідність дослідження особливостей ставлення здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: дослідити залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання); соціологічні (анкетування); методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Навчально-наукового інституту «Дніпровський інститут інфраструктури і транспорту» Українського державного університету науки і технологій протягом вересня 2024 року згідно тематичного плану НДР ПДАФКіС на 2021-2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

Результати. З метою визначення особливостей ставлення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою, ступеня залученості їх до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану, було проведено анкетування, в якому взяли участь 150 курсантів другого курсу Українського державного університету науки і технологій Дніпровського інституту інфраструктури і транспорту.

За гендерною ознакою до анкетування було долучено 89 юнаків (59,33%) та 61 дівчина (40,67%).

Середній вік респондентів складав $18,50 \pm 1,29$ років.

За результатами проведеного опитування з'ясовано, що до початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України різними видами рухової активності займався 103 особи, що складало 68,67% (з них 68 юнаків (66,02%) та 35 дівчат (33,98%). Такі результати свідчать, що до введення воєнного стану, юнаки вели значно більш активний спосіб життя ніж дівчата, більше уваги та часу приділяли заняттям фізичною культурою у різних організованих формах.

Переважає більшість респондентів зазначили, що після введення воєнного стану намагаються систематично займатись різними видами рухової активності. Таку відповідь надали 119 осіб, що складає 79,33% від загальної кількості опитаних. Таким чином, в умовах воєнного стану спостерігається збільшення кількості студентів, які залучені до регулярної рухової активності.

Проте слід зауважити, що із загальної сукупності респондентів нами були виявлені такі, що продовжили займатись улюбленими видами рухової активності та ті, що почали займатись вже під час введення воєнного стану. Доцільно вказати, що припинили займатись різними видами рухової активності 27 осіб, що склало 18% (серед них переважна кількість – 19 осіб (70,37%) – це дівчата).

Таким чином кількість осіб, які упродовж воєнного стану долучились до регулярних занять різними видами рухової активності склало 43 студенти (28,67%). Отже на даний час зберігається позитивна тенденція, щодо збільшення кількості осіб, які в умовах воєнного стану намагаються регулярно займатись різними видами рухової активності.

Відносно гендерного балансу осіб, які нині займаються спеціально організованої руховою активністю можна вказати наступне: юнаків – 71 особи (59,66%), дівчат – 48 осіб (40,34%). Таким чином, спостерігається підвищення кількості дівчат, залучених до регулярних занять спеціально організованої руховою активністю в умовах воєнного стану.

Встановлено, що найбільш поширеними видами рухової активності, якими наразі займаються здобувачі вищої освіти є ігрові види спорту 42%, єдиноборства – 37,86%, оздоровчий біг – 34,67%, плавання – 20,38%, різновиди гімнастики

– 21,33%, танці, йога, фітнес, пілатес – 20,67%. На це запитання анкети курсанти мали змогу обрати декілька варіантів відповідей.

Натомість до запровадження воєнного стану студенти віддавали перевагу здебільшого заняттям ігровими видами спорту 63,11%, плаванням – 23,30%, оздоровчим бігом – 26,22%, єдиноборствами – 26, 22%, заняттями у тренажерному залі – 22,33%, різновидам гімнастики – 20,66%, їзді на велосипеді та/або скейті (18,45%) (табл. 1).

Таблиця 1

Переваги здобувачів освіти у виборі видів рухової активності (n=150)

Вид рухової активності	До введення воєнного стану		В умовах воєнного стану	
	Місце в рейтингу	Студенти, які займались (%)	Місце в рейтингу	Студенти, які займались (%)
Ігрові види спорту	1	63,11	1	42,00
Єдиноборства	2-3	26,22	2	37,86
Оздоровчий біг	2-3	26,22	3	34,67
Плавання	4	23,33	4	20,38
Різновиди гімнастики	6	20,66	5	21,33
Їзда на велосипеді/скейті	7	18,45	-	-
Заняття у тренажерному залі	5	22,33	-	-

Аналіз даних, наведених в таблиці 1, свідчить, що спостерігаються деякі відмінності у виборі студентами видів спорту до введення воєнного стану та після. Так, незважаючи на те, що ігрові види спорту залишаються на першому місці в обох варіантах, кількість студентів, що займається ними під час війни скоротилась майже в півтори рази (з 63,11% до 42%). Така ситуація може пояснюватись складністю організації командних дій в умовах воєнного часу, проблемами із забезпеченням безпеки учасників гри.

У той же час, в умовах воєнного часу, серед курсантів значно зріс попит на заняття єдиноборствами (кількість респондентів, що надали їм перевагу збільшилась з 26,22% до 37,86%). Таким чином, здобувачі освіти вважають саме ці види спорту найбільш корисними у даній ситуації.

Деяко зменшилась кількість студентів, які займаються оздоровчим бігом та плаванням, без суттєвих змін залишилась кількість тих, що віддають перевагу оздоровчій гімнастиці, та привертає увагу той факт, що студенти припинили займатись у тренажерних залах на їздити на велосипеді/скейтборді.

Найбільш поширеними причинами припинення регулярних занять різними видами рухової активності після початку повномасштабного вторгнення є відсутність інтересу (81,48%), переїзд в інше місто/країну (62,96%), брак часу (55,55%) тощо.

У той же час серед осіб, які у відповідях на попередні запитання анкети зазначили, що вони регулярно не займаються різними видами рухової активності встановлено, що 54,84% не мають до цього інтересу, а 35,48% зауважили, що вони хочуть спробувати себе в інших більш важливих в умовах воєнного стану видах діяльності. Така ситуація потребує від науково-педагогічного складу ЗВО і, насамперед, від викладачів фізичного виховання, проведення пояснювальної роботи серед даної категорії здобувачів освіти, надання студентам необхідної кількості знань про роль та місце регулярної рухової активності у зміцненні та збереженні здоров'я, покращенні психоемоційного стану, боротьбі зі стресами, особливо у кризових умовах сучасного життя, спричинених воєнними діями в нашій країні.

Причинами, які спонукали студентську молодь до початку регулярних занять різними видами рухової активності після початку повномасштабного вторгнення є намагання покращити свій психоемоційний стан (74,42%), покращення фізичного стану (48,84%) та бажання відволіктись від реалій сьогодення (39,53%). Таким чином, переважна більшість студентів розуміє значущість рухової активності як невід'ємної складової здорового способу життя, обов'язкової умови збереження фізичного та психічного здоров'я.

Результати проведеного опитування свідчать, що переважна кількість курсантів (72,27%) намагаються самостійно регулярно (2-3 рази на тиждень) займатися руховою активністю, а 14% – є діючими спортсменами. Здобувачі вищої освіти зауважили, що самостійні заняття різними видами рухової активності в умовах воєнного стану є важливою ланкою удосконалення їх професійної освіти. Крім того встановлено, що 52,67% опитуваних респондентів вважають, що заняття руховою активністю після початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України ефективно впливають на покращення їх психоемоційного стану, формування характеру та резистентності до несприятливих чинників воєнного стану, 27,33% вбачають у цьому лише частковий вплив.

Висновки. На основі результатів дослідження встановлено збільшення кількості осіб студентського віку, які в умовах воєнного стану долучились до занять спеціально організованою руховою активністю.

Визначено, що 52,67% респондентів вважають, що заняття руховою активністю в умовах воєнного стану ефективно впливають на покращення психоемоційного стану, формування характеру та резистентності до несприятливих чинників воєнного стану.

Література

1. Рухова активність і здоров'язбереження людини (2024): монографія / за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ "ДДПУ", 680 с.

2.Марченко О., Бричук М., Дєдх М. (2022) Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. Теорія і методика фізичного виховання. № 3. С. 44-50
<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>

3.Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. (2021) Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №. 2. С.51 – 60.
<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051>.

4.Москаленко Н, Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. (2022) Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. №2. С.45-56.
<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022-2-045>

5.Петренко Ю.І., Махонін Ю.М. (2020) Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. №4. С.60-63.

References

1.Motor activity and human health (2024): monograph / ed. V. M. Prystynskyi, T. M. Prystynskaya. Slovyansk: State Higher Educational Institution "DDPU", 2024. 680 p.

2.Marchenko O., Brychuk M., Dedukh M. (2022) Peculiarities of students' motivation for independent motor activity activities in the conditions of martial law. Theory and methodology of physical education. No. 3. S. 44-50
<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50>

3.Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. (2021) Peculiarities of the organization of motor activity of students in the conditions of distance learning. Prydniprovyia sports bulletin. No. 2. P.51 – 60. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051>.

4.Moskalenko N., Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. (2022) Peculiarities of the influence of motor activity on the psychophysical state of higher education students. Sports Bulletin of the Dnieper Region. No. 2. P. 45-56.
<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-045>

5.Petrenko Yu.I., Mahonin Yu.M. (2020) Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies. Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports, No. 4, P.60-63.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).19)
УДК 797.21:615.825

Мірошніченко В.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Маріупольський державний університет, м. Київ
<http://orcid.org/0000-0003-1139-4554>

Драчук С.П.

кандидат біологічних наук, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Кропивницький
<http://orcid.org/0000-0001-5783-8830>

Гаврилова Н.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя
<https://orcid.org/0000-0001-6209-5875>

Онищук В.Є.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. м. Вінниця
<http://orcid.org/0000-0002-9615-6653>

Ляховець Л.О.

старший викладач кафедри фізичної терапії,
реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет». м. Ужгород
<http://orcid.org/0009-0009-9128-7791>

Рябченко В.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент, Маріупольський державний університет, м. Київ
<http://orcid.org/0000-0002-5630-9459>

МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Особливості адаптації осіб різних морфологічних типів до фізкультурно-оздоровчих занять досліджено фрагментарно – за окремими видами рухової активності і в окремих вікових групах. Урахування морфо-функціональних особливостей при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять забезпечить реалізацію принципу індивідуалізації фізичних навантажень. Встановлено, що представниці різних морфологічних типів мають істотні відмінності змін показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості під впливом занять аквафітнесом. Розроблена