DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).04
УДК 796.011.3-057.875

Безкоровайний Д. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-9719-6131
Звягінцева І. М.
старша викладачка кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-4064-7274
Мащенко О. М.
старша викладачка кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0009-0007-2893-9385
Садовська І. Ю.
старша викладачка кафедри фізичного виховання і сорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-0324-2377
Борисенко Н. В.
викладачка кафедри фізичного виховання і сорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0009-0001-7888-6409
Кравченко А. В.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
https://orcid.org/0000-0001-9627-8952

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Анотація. *У дослідженні представлено результати порівняльного аналізу морфофункціонального стану і рівня здоров'я студентів упродовж трьох років навчання. Встановлено позитивний вплив дистанційних занять із фізичного виховання на показники серцево-судинної системи, антропометричні характеристики, індекс маси тіла, адаптаційний потенціал, індекс Робінсона та рівень здоров'я студентів (p > 0,05–0,001). Водночас припинення обов'язкових занять на третьому курсі призвело до достовірного погіршення зазначених показників (p > 0,05–0,001). Запропоновано практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя на основі результатів функціональної діагностики. Результати дослідження підкреслюють важливість регулярної фізичної активності в підтриманні функціонального здоров'я студентської молоді.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, студенти, функціональні показники, фізичне виховання, дистанційне навчання.*

The study presents the results of a comparative analysis of the morphofunctional status and health level of students over three academic years. A positive effect of distance physical education classes on cardiovascular function, anthropometric characteristics, body mass index, adaptive potential, Robinson index, and general health level of both male and female students was established (p > 0,05–0,001). In contrast, the termination of mandatory physical education classes in the third year led to a statistically significant deterioration of these indicators (p > 0,05–0,001). Practical recommendations for promoting a healthy lifestyle were proposed based on functional diagnostics. The findings emphasize the crucial role of regular physical activity in maintaining and improving the functional health of university students.

Key words: *healthy lifestyle, students, functional indicators, physical education, distance learning.*

Постановка проблеми. Сучасна ситуація в Україні, що пов'язана з одинадцятирічною російсько-українською війною, надто складна та важка. Перед фахівцями з різних сфер життя українців постає низка найважливіших завдань, що потребують невідкладних рішень. Працівники у сфері фізичної культури і спорту покликані до вирішення проблем із забезпечення оптимальною руховою активністю сучасної молоді, яка протягом останніх п'яти років практично постійно знаходиться в умовах дистанційного навчання. Особливо це відчутно в регіонах, де ведуться активні бойові дії, зокрема в Харківській області, в якій з 2020–2021 н.р. студенти вимушені відвідувати заняття з фізичного виховання дистанційно.

У сучасних умовах цифровізації освіти та трансформації способу життя все більшої актуальності набувають питання збереження здоров'я молоді та забезпечення її повноцінного фізичного розвитку [2]. Одним із найсуттєвіших викликів останніх років стало масове впровадження дистанційного формату навчання, зокрема з дисципліни «Фізичне виховання». Така форма організації освітнього процесу, попри її функціональні переваги, спричинила низку проблем,

пов'язаних зі зменшенням рівня рухової активності студентів, порушенням режиму дня, зниженням фізичної витривалості та загального функціонального стану організму [3; 10].

Фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, розвитку функціональних можливостей, зміцнення імунітету, покращення психоемоційного стану й адаптаційного потенціалу особистості [6]. Функціональні можливості людини охоплюють не лише фізичну витривалість і працездатність, а й когнітивну активність, емоційну врівноваженість, здатність до саморегуляції та протидії стресу. Зменшення впливу активних фізичних навантажень у дистанційному форматі призводить до негативних змін у всіх цих компонентах, що безпосередньо впливає на ефективність навчання, професійну підготовку та якість життя студентської молоді [7].

Сучасні дослідження підкреслюють необхідність пошуку нових підходів до організації фізичного виховання в умовах дистанційного або змішаного навчання. Важливим завданням стає не лише збереження освітньої складової предмету, а й забезпечення умов для підтримання фізичного та психічного здоров'я студентів, формування в них мотивації до самостійної рухової активності, відповідального ставлення до здоров'я та розвитку функціональних можливостей [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спосіб життя є одним із ключових інтегральних чинників, що зумовлює зміни в стані здоров'я населення та рівні функціональних можливостей організму. У науковій літературі спосіб життя трактується як форма активної життєдіяльності людини, яка поєднує біологічні, соціальні, психологічні й поведінкові характеристики. Його структура включає такі складові, як рівень життя (матеріальна забезпеченість), якість життя (задоволеність основними потребами), стиль життя (індивідуальні психологічні моделі поведінки) та устрій життя (соціокультурне середовище) [4; 7].

Наукові праці вітчизняних дослідників, зокрема В. Агаркова, Н. Бишовець, О. Андрєєвої, О. Кузнєцової, Г. Мухояна та ін. [1; 4; 5; 9], присвячені проблемам збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я, розвитку валеологічного мислення й підготовки фахівців до оздоровчої діяльності. Так, В. І. Агарков розглядає здоровий спосіб життя як цілеспрямовано організовану діяльність, спрямовану на підтримання й поліпшення здоров'я та запобігання захворюванням. За його твердженням, здоровий спосіб життя є невід'ємною частиною сучасного способу життя [1].

Суттєве місце у структурі ЗСЖ займає фізична активність, що прямо впливає не лише на соматичне здоров'я, а й на розвиток функціональних можливостей людини – зокрема, витривалості, адаптивності, стійкості до стресу, когнітивної продуктивності та психоемоційної врівноваженості.

Окремі автори підкреслюють, що для підтримання фізичного і психічного благополуччя майбутній фахівець має володіти низкою умінь саморегуляції. Зокрема, йдеться про здатність застосовувати методики психофізіологічного самоконтролю, адаптуватися до змін професійного й побутового навантаження, підтримувати позитивний психологічний клімат у соціумі та родинному колі, а також уникати або долати життєві кризи [4].

Також у працях акцентується увага на важливості формування етичної, естетичної та моральної культури як основи для прийняття зважених рішень у професійній діяльності. Такий підхід є важливою передумовою не лише збереження здоров'я, а й ефективного використання функціональних можливостей людини в умовах соціальної взаємодії.

Ще одним вагомим чинником збереження функціонального стану організму є раціональне харчування. Встановлено, що якість їжі безпосередньо впливає на фізичний і розумовий розвиток, працездатність, а також опірність організму до негативних чинників зовнішнього середовища [3]. Харчування визнається раціональним, якщо воно повністю забезпечує енергетичні потреби організму, сприяє його росту та розвитку, підвищує адаптаційні резерви.

Згідно з нормативними вимогами, сучасний випускник закладу вищої освіти повинен володіти широким спектром умінь з аналізу та саморегуляції свого фізичного, психічного і пізнавального стану. Йдеться про вміння оцінювати рівень розвитку когнітивних процесів (увага, пам'ять, мислення), розпізнавати ознаки психоемоційного дискомфорту, виявляти фактори, що впливають на зниження життєдіяльності, та здійснювати відповідну корекцію поведінки, способу життя, умов праці та відпочинку [7].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про міждисциплінарний характер проблеми функціонального стану й здоров'я студентської молоді, де ключову роль відіграє раціонально організована фізична активність. Особливої ваги ця проблема набуває в умовах дистанційної освіти, що вимагає нових підходів до збереження та розвитку фізичного потенціалу молоді через інноваційні засоби фізичного виховання.

Метою дослідження є визначення впливу дистанційних занять з фізичного виховання на стан здоров'я та функціональні можливості студентів, а також розробка рекомендацій щодо їхньої оптимізації в умовах дистанційного освітнього середовища.

Завдання дослідження:

– проаналізувати наукові підходи до проблеми впливу фізичної активності на функціональний стан організму молоді;

– дослідити особливості організації дистанційних занять з фізичного виховання в закладі вищої освіти;

– виявити зміни у фізичному стані та функціональних показниках студентів в умовах дистанційного навчання;

– охарактеризувати основні ризики та негативні наслідки зниження фізичної активності у студентської молоді;

– розробити практичні рекомендації для підвищення ефективності дистанційних занять з фізичного виховання з урахуванням збереження здоров'я та розвитку функціональних можливостей студентів.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники.* В дослідженні взяли участь 95 здобувачів вищої освіти денної форми навчання різних спеціальностей, з яких 41 студент чоловічої статі (43,16 %) та 54 – жіночої (56,84 %). Всі учасники добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та відповідали критеріям включення: відсутність медичних протипоказань до занять фізичною активністю; наявність активного статусу здобувача вищої освіти. Значущим контекстуальним чинником проведення дослідження є умови воєнного стану, які супроводжуються підвищеним рівнем стресу та психологічного навантаження серед студентської молоді, що потенційно впливає на їхній фізичний стан і психоемоційне благополуччя.

Організація дослідження. Протягом 3 років (у квітні 2023, 2024 і 2025 років) було проведено анкетування, виміри роботи серцево-судинної системи й антропометричних даних 95 студентів (n = 54 – жінки, середній вік яких на першому курсі склав 17,85 ± 0,09 років; n = 41 – чоловіки, середній вік яких на першому курсі склав 18,24 ± 0,17 років), які щороку переходили на наступний курс, починаючи з першого. Причому зазначені студенти протягом першого та другого курсів відвідували обов'язкові заняття з фізичного виховання дистанційно, а на третьому курсі таких занять вже не було. Для встановлення медичної повноцінності способу життя, діагностики наявності та повноти здорового способу життя інформацію зручно збирати за допомогою соціологічного опитування з використанням «Медичної опитувальної анкети способу життя студента» [1], що містить 41 питання, які дають змогу повною мірою розкрити ключову сутність кожного з 12 параметрів формули здорового способу життя (ФЗСЖ). Для оцінки морфофункціонального стану здобувачів вимірювалися: довжина тіла, м; маса тіла, кг; частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв); артеріальний тиск: систолічний (АТсист, мм.рт.ст.) і діастолічний (АТдіаст, мм.рт.ст.); розраховувалися: індекс маси тіла (ІМТ = довжина тіла / маса тіла, кг/м^2); адаптаційний потенціал (АП = 0,011 × ЧСС + 0,014 × АТсист + 0,008 × АТдіаст + 0,014 × вік + 0,009 × маса тіла – 0,009 × довжина тіла – 0,27); коефіцієнт витривалості (КВ = ЧСС × 10 / (АТсист – АТдіаст), у.о.), індекс Робінсона (ІР = ЧСС × АТС / 100, у.о.).

Статистичний аналіз отриманих даних проведено за допомогою ліцензійної програми Statistica (версія 10). Перевірка відповідності нормальному розподілу вибіркових сукупностей проводилася за допомогою критерію Шапіро-Уілка (W). Встановлено, що розподіл у кожній з груп відповідає нормальному на рівні α=0,05, це дозволило для порівняльного аналізу застосувати t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати порівняльного аналізу морфофункціональних показників і рівня здоров'я 95 студентів, які брали участь у дослідженні (табл. 1; рис. 1–2), дозволяють стверджувати, що заняття з фізичного виховання в дистанційному режимі мали позитивний вплив на роботу серцево-судинної системи та загальний рівень здоров'я як чоловіків, так і жінок. Про це достовірно свідчать результати вимірів досліджуваних показників, що були отримані на першому та другому курсах (табл. 1; рис. 1).

Таблиця 1

Результати аналізу морфофункціональних показників і рівня здоров'я студентів

Показник	Курс	Жінки (n = 54)			Чоловіки (n = 41)		
		$\bar{x}$ ± m	W	p	$\bar{x}$ ± m	W	p
Довжина тіла, см	1	165,59±0,61	0,90	0,08	180,39±0,78	0,96	0,11
	2	166,28±0,59	0,91	0,07	180,78±0,78	0,95	0,07
	3	166,63±0,94	0,92	0,09	181,20±0,79	0,94	0,06
Маса тіла, кг	1	57,61±0,94	0,91	0,12	74,95±1,09	0,90	0,06
	2	54,19±0,81	0,93	0,14	78,71±1,07	0,94	0,08
	3	58,80±0,92	0,96	0,16	76,12±1,04	0,92	0,07
ІМТ, кг/см^2	1	20,94±0,25	0,89	0,07	23,07±0,36	0,92	0,08
	2	19,55±0,22	0,89	0,08	24,12±0,35	0,91	0,06
	3	21,12±0,25	0,94	0,11	23,22±0,34	0,94	0,12
ЧСС, уд/хв	1	70,80±0,94	0,91	0,09	74,85±1,15	0,98	0,71
	2	66,80±0,85	0,95	0,24	68,66±0,87	0,96	0,15
	3	72,65±0,61	0,98	0,47	71,44±0,90	0,94	0,09
АТсист, мм рт. ст.	1	117,17±0,64	0,97	0,27	124,24±0,79	0,96	0,17
	2	114,07±0,43	0,92	0,11	119,22±0,67	0,92	0,08
	3	114,59±0,49	0,98	0,64	121,32±0,73	0,93	0,11
АТдіаст, мм рт. ст.	1	70,94±0,74	0,93	0,15	76,56±0,82	0,97	0,39
	2	73,19±0,50	0,97	0,17	79,76±0,62	0,98	0,61
	3	71,89±0,57	0,97	0,14	78,37±0,65	0,97	0,48
Адаптаційний потенціал, у.о	1	1,99±0,02	0,95	0,17	2,21±0,02	0,98	0,74
	2	1,90±0,01	0,92	0,10	2,14±0,02	0,98	0,63
	3	1,99±0,01	0,96	0,53	2,18±0,02	0,97	0,31
Коефіцієнт витривалості, у.о	1	15,76±0,39	0,91	0,06	16,01±0,42	0,97	0,25
	2	16,51±0,28	0,93	0,13	16,60±0,36	0,98	0,85
	3	16,93±0,39	0,93	0,14	16,92±0,40	0,96	0,21
Індекс Робінсона, у.о.	1	83,01±1,28	0,94	0,17	93,07±1,65	0,96	0,13
	2	76,25±1,09	0,95	0,21	81,91±1,22	0,95	0,08
	3	80,90±0,98	0,95	0,08	86,78±1,39	0,95	0,09

ФЗСЖ, бал	1	35,20±0,58	0,98	0,48	35,84±0,71	0,97	0,41
	2	39,11±0,60	0,96	0,17	39,65±0,73	0,97	0,49
	3	37,03±0,60	0,98	0,33	37,70±0,72	0,97	0,27

Так, у жінок достовірно покращилися антропометричні дані, а саме, спостерігалося достовірне зменшення маси тіла на 5,94 % (57,61 кг проти 54,19 кг; t = 2,35 при p < 0,05), відповідно, достовірно покращився індекс маси тіла на 6,64 % (20,94 кг/м^2 проти 19,55 кг/м^2; t = 3,60 при p < 0,001). У чоловіків навпаки спостерігалося достовірне збільшення маси тіла від 74,95 кг до 78,71 кг, підвищення склало 6,32 % (t = 2,46 при p < 0,05); індекс маси тіла підвищився від 23,07 кг/м^2 до 24,12 кг/м^2 на 4,55 %, однак ця різниця не відрізнялася достовірністю (t = 2,08 при p > 0,05) (табл. 1; рис. 1).

Такі зміни антропометричних даних свідчить про зменшення жирової тканини у жінок і збільшення м'язової маси у чоловіків, що забезпечується заняттями з фізичного виховання.

Функціональні дані серцево-судинної системи на другому курсі достовірно покращилися як у жінок, так і в чоловіків. Частота серцевих скорочень зменшилася в жінок на 5,65 % (70,80 уд/хв проти 66,80 уд/хв; t = 2,68 при p < 0,01), у чоловіків – на 8,27 % (74,85 уд/хв проти 68,66 уд/хв; t = 4,30 при p < 0,001). Систолічний артеріальний тиск у жінок знизився на 2,65 % (117,17 уд/хв проти 114,07 уд/хв; t = 3,38 при p < 0,01), а в чоловіків – на 4,04 % (124,24 уд/хв проти 119,22 уд/хв; t = 4,85 при p < 0,001); діастолічний тиск достовірно підвищився в жінок на 3,17 % (70,94 уд/хв проти 73,19 уд/хв; t = 2,13 при p < 0,05), в чоловіків – на 4,18 % (76,56 уд/хв проти 79,76 уд/хв; t = 3,11 при p < 0,01). Показники адаптаційного потенціалу в жінок покращилися на 4,52 % (1,99 у.о. проти 1,90 у.о.; t = 3,35 при p < 0,01), а в чоловіків – на 3,17 % (2,21 у.о. проти 2,14 у.о.; t = 2,31 при p < 0,05); коефіцієнт витривалості, що розраховувався за формулою Кваса, в жінок збільшився на 4,76 %, але різниця не відрізнялася достовірністю (t = 1,30 при p > 0,05); у чоловіків підвищення на 3,69 % супроводжувалося достовірною різницею (t = 2,87 при p < 0,01). Індекс Робінсона достовірно покращився в обох статевих групах: у жінок – на 8,14 % (83,01 у.о. проти 76,25 у.о.; t = 3,42 при p < 0,01); у чоловіків – на 11,99 % (93,07 у.о. проти 81,91 у.о.; t = 5,44 при p < 0,001) (табл. 1; рис. 1).

Рівень здоров'я, що оцінювався за опитувальником здорового способу життя, на другому курсі покращився і в чоловіків, і в жінок, відповідно, на 10,63 % (35,84 білів проти 39,65 балів; t = 3,99 при p < 0,001) і 11,10 % (35,20 балів проти 39,11 балів; t = 3,72 при p < 0,001) (табл. 1; рис. 1).

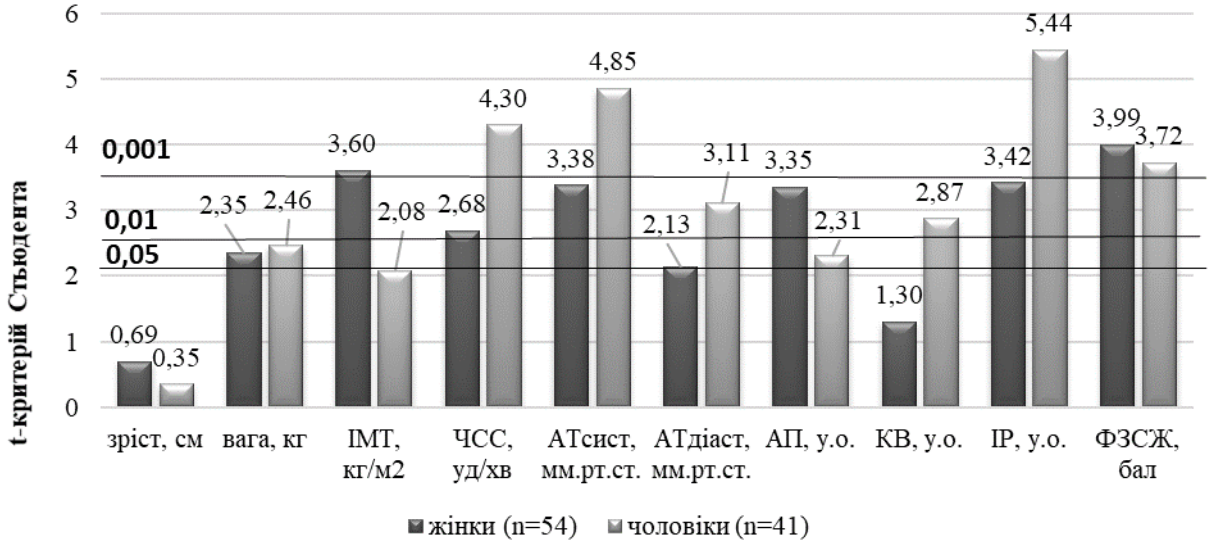


Рис. 1. Порівняльний аналіз досліджуваних показників між студентами на першому та другому курсах

На третьому курсі дослідження морфофункціональних показників і рівня здоров'я студентів, які припинили відвідування обов'язкових занять із фізичного виховання, продемонструвало погіршення результатів порівняно з другим курсом (табл. 1; рис. 2).

Так, у жінок достовірно збільшилася маса тіла на 8,51 % (54,19 кг проти 58,80 кг; t = 3,31 при p < 0,01), а індекс маси тіла на 8,03 % (19,55 кг/м^2 проти 21,12 кг/м^2; t = 4,07 при p < 0,001). У чоловіків навпаки спостерігалося достовірне зменшення маси тіла від 78,71 кг до 76,12 кг, що склало 3,20 %; індекс маси тіла зменшився від 24,12 кг/м^2 до 23,22 кг/м^2 на 4,55 %, однак ці різниці не відрізнялися достовірністю (t = 1,73 і 1,83 при p > 0,05 відповідно) (табл. 1; рис. 2). Такі зміни вказують на те, що у жінок при припиненні фізичної активності відбувається набір маси тіла за рахунок жирових відкладень, а в чоловіків навпаки – її втрата, що пов'язано із втратою м'язової маси.

Більшість функціональних показників серцево-судинної системи на третьому курсі достовірно погіршуються як у жінок, так і в чоловіків. Так, частота серцевих скорочень підвищилася в жінок на 8,76 % (66,80 уд/хв проти 72,65

уд/хв; t = 2,72 при p < 0,01), у чоловіків – на 4,05 % (68,66 уд/хв проти 71,44 уд/хв; t = 2,23 при p < 0,05). Систолічний артеріальний тиск у жінок недостовірно знизився на 0,45 % (114,07 уд/хв проти 114,59 уд/хв; t = 0,67 при p > 0,05), а в чоловіків достовірне підвищення склало 1,76 % (119,22 уд/хв проти 121,32 уд/хв; t = 2,13 при p < 0,05); діастолічний тиск недостовірно знизився і в жінок на 1,78 %, і в чоловіків – на 1,74 % (t = 1,45 і 1,55 при p > 0,05 відповідно). Показники адаптаційного потенціалу в жінок повернулися до вихідних значень на першому курсі (1,90 у.о. проти 1,99 у.о.; t = 3,99 при p < 0,001), а в чоловіків підвищення склало 1,87 %, але воно було недостовірним (2,14 у.о. проти 2,18 у.о.; t = 1,30 при p > 0,05); коефіцієнт витривалості в жінок збільшився на 2,54 %, а в чоловіків – на 1,93 %, що супроводжувалося недостовірністю (t = 0,75 і 1,27 при p > 0,05 відповідно). Індекс Робінсона достовірно погіршився у жінок на 6,10 % (76,25 у.о. проти 80,90 у.о.; t = 2,69 при p < 0,01); у чоловіків – на 5,95 % (81,91 у.о. проти 86,78 у.о.; t = 2,63 при p < 0,05) (табл. 1; рис. 2).

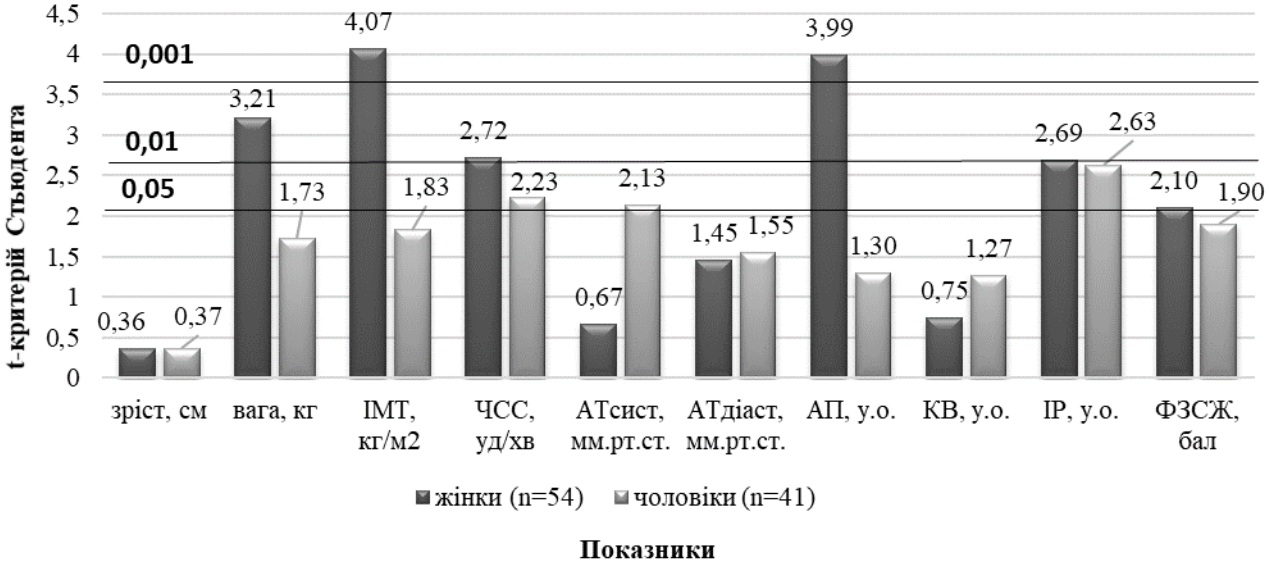


Рис. 2. Порівняльний аналіз досліджуваних показників між студентами на другому та третьому курсах

Рівень здоров'я на третьому курсі знизився як у жінок, так і в чоловіків відповідно, на 3,67 % (39,11 білів проти 37,03 балів; t = 2,10 при p < 0,05) і 4,92 %, що було недостовірним (39,65 балів проти 37,70 балів; t = 1,90 при p > 0,05) (табл. 1; рис. 1).

Таким чином, результати порівняльного аналізу дозволяють стверджувати, що відсутність занять із фізичного виховання на третьому курсі різко знижують функціональний стан студентів, як жінок, так і чоловіків, а також у них спостерігається погіршення рівеня здоров'я.

Згідно з отриманими даними дослідження можна надати наступні практичні рекомендації щодо коригування способу життя студентської молоді відповідно до основних параметрів формули здорового способу життя (ЗСЖ), включно з фізичними та морфофункціональними показниками, що спрямовані на покращення умов ведення ЗСЖ і профілактику захворювань:

– сприяти покращенню фізичного та функціонального стану здоров'я студентів шляхом активного залучення їх до занять фізичною культурою та спортом;

– розширити обсяг і підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів з урахуванням оцінки функціональних резервів організму;

– запроваджувати інноваційні форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності з урахуванням індивідуального рівня функціональної підготовленості;

– створити сучасну, науково обґрунтовану та дієву систему профілактики шкідливих звичок і формування здорового способу життя на основі регулярного моніторингу функціональних показників (ЧСС, АТ, рівень витривалості тощо);

– розробити комплексну цільову програму, спрямовану на формування мотивації до ведення ЗСЖ з орієнтацією на збереження та зміцнення функціонального здоров'я.

Висновки. Заняття з фізичного виховання в дистанційному форматі позитивно впливають на морфофункціональні показники та рівень здоров'я студентської молоді. Достовірні покращення відмічені як у чоловіків, так і у жінок, що свідчить про ефективність навіть неаудиторної організації фізичної активності. У жінок протягом перших двох курсів спостерігалося достовірне зниження маси тіла та індексу маси тіла, що свідчить про зменшення жирової складової, тоді як у чоловіків відбулося зростання маси тіла за рахунок м'язової маси – як наслідок фізичних навантажень.

Функціональні показники серцево-судинної системи студентів покращилися на другому курсі: знизилися частота серцевих скорочень і артеріальний тиск, покращилися адаптаційний потенціал та індекс Робінсона, що свідчить про підвищення рівня тренованості та загального функціонального стану організму.

Відмова від обов'язкових занять фізичним вихованням на третьому курсі призвела до погіршення як морфологічних, так і функціональних показників. У жінок спостерігалося значне збільшення маси тіла та ІМТ, у чоловіків – зменшення м'язової маси. У обох груп підвищилися показники ЧСС, погіршився індекс Робінсона та знизився рівень здоров'я.

Дослідження підтвердило, що регулярна фізична активність є критично важливим чинником збереження та покращення фізичного і функціонального стану студентів, а також формування навичок здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук методик покращення функціонального стану та здоров'я студентів під час навчання у закладі вищої освіти.

Література

1. Агарков ВІ. Формування, оцінка та корекція способу життя студентів: методичні вказівки. Донецьк : ДДМУ; 2001. 14 с.

2. Андрєєва О, Степанюк В, Усенко Д, Лазакович Ю, Садовський О, Івчатова Т. Особливості рухової активності здобувачів вищої освіти – відвідувачів спортивно-оздоровчого комплексу в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025;(4(190):9–13. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01.

3. Безкоровайний Д, Звягінцева І, Мазуренко І. Діагностика здорового способу життя студентів технічних спеціальностей як профілактики захворювань. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2017;4(23):152–157. http://eprints.zu.edu.ua/26252.

4. Бишевець Н, Андрєєва О. Оцінювання рівня стресу студентів з недостатнім рівнем рухової активності в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023;4:41–47 https://doi.org10.32652/tmfvs.2023.4.41–47.

5. Землянська ОВ, Третякова ЛД, Праховнік НА, Семененко РЮ. Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента. *Науковий вісник НТУУ «КПІ»*. 2023;4:45–52.

6. Кривенцова ІВ, Клименченко ВГ, Іванов ОВ. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020;5(2):98–103. https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(2).14.

7. Кузнєцова ОТ. Діагностика когнітивного компоненту готовності студентів до використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017;147:308–311.

8. Мозолев О. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023;(4):50-64. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7.

9. Мухоян ГС. Вплив дистанційного навчання на фізичне та психічне здоров'я студентів. *Збірник наукових праць І Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2024. С. 140–143.

10. Bezkorovainyi D, Zvyagintseva I, Kravchuk Y, Mashchenko O, Horoshko N, Kliuka A, Sadovska I. Research of the features of healthy lifestyle indicators of students during distance learning. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2024;1(173):9–13. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).01.

Reference

1. Agarkov V. I. (2001). Formation, assessment and correction of students' lifestyle: methodological guidelines. Donetsk: DSMU, 14 p.

2. Andreeva O. V., Stepaniuk V., Usenko D. V., Lazakovich Yu., Sadovsky O., Ivchatova T. (2025). Peculiarities of motor activity of higher education students - visitors of sports and recreation complex in conditions of martial law. Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, (4(190), 9–13. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).01.

3. Bezkorovaynyi D., Zvyagintseva I., Mazurenko I. (2017). Diagnostics of a healthy lifestyle of students of technical specialties as a prevention of diseases. Collection of scientific works "Physical culture, sports and health of the nation" of Ivan Franko Zhytomyr State University, 4(23), 152–157. http://eprints.zu.edu.ua/26252.

4. Byshevets N., Andreeva O. (2023). Assessment of the stress level of students with an insufficient level of motor activity in conditions of distance learning. Theory and methods of physical education and sports, 4, 41–47 https://doi.org10.32652/tmfvs.2023.4.41–47.

5. Zemlyanska O. V , Tretyakova L. D., Prakhovnik N. A., Semenenko R. Y. (2023). The impact of distance learning on the mental and physical health of a student. Scientific Bulletin of NTUU "KPI", 4, 45–52.

6. Kryventsova I. V., Klymenchenko V. G., Ivanov O. V. (2020). Distance education in physical education during the quarantine period. Physical rehabilitation and recreational and health technologies, 5(2), 98–103. https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(2).14.

7. Kuznetsova O. T. (2017). Diagnostics of the cognitive component of students' readiness to use health technologies in the process of physical education and vital activity. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sport, 147, 308–311.

8. Mozolev O. (2023). Monitoring the state of physical health of student youth: a comparative analysis (2016-2023). Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (4), 50-64. https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7.

9. Mukhoyan G. S. (2024). The impact of distance learning on the physical and mental health of students. Collection of scientific papers of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, P. 140–143.

10. Bezkorovainyi D., Zvyagintseva I., Kravchuk Y., Mashchenko O., Horoshko N., Kliuka A., Sadovska I. (2024). Research of the features of healthy lifestyle indicators of students during distance learning. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 1(173), 9–13. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).01.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).05

Воронкова Т. В.
orcid.org/0009-0009-9904-6378
викладачка кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет м. Запоріжжя, Україна
Симонік А. В.
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8574-8744
Пономарьов В.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-7289-1007
Сватьєв В.А.
https://orcid.org/0009-0004-4733-2878
магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньої програми «Спорт»
Запорізький національний університет

МІСЦЕ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ» У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

У статті висвітлено результати дослідження, присвяченого аналізу ролі навчальної дисципліни «Студентський спорт» у підготовці магістрів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Актуальність теми визначається потребою у формуванні практично орієнтованих компетентностей здобувачів, здатних діяти в умовах реального професійного середовища, зокрема у сфері студентського спорту.

У дослідженні використано методи аналізу наукових джерел і програмної документації, опитування студентів, а також інтерпретацію результатів внутрішнього моніторингу якості курсу, проведеного Центром забезпечення якості освіти ЗНУ. Отримані емпіричні дані свідчать про високу прикладну значущість дисципліни, її вплив на розвиток організаторських, комунікативних і соціальних навичок, а також мотивації до активної професійної діяльності.

Більшість опитаних студентів відзначили, що курс «Студентський спорт» сприяє формуванню професійної ідентичності, лідерства та відповідальності, а також посилює інтеграцію між навчанням і практикою. У відкритих відповідях підкреслено потребу в додаткових практичних модулях та партнерстві з реальними спортивними структурами. Аналіз змісту курсу в контексті освітньої програми дозволив виявити його інтегративну, виховну та соціалізуючу функції.

Дисципліна розглядається як важливий ресурс для професіоналізації майбутніх фахівців і потребує подальшого розвитку в напрямі проєктного навчання, міждисциплінарної співпраці та залучення студентів до реального управління спортивною діяльністю.

***Ключові слова**: дисципліна «Студентський спорт», освітня програма «Спорт», фахівець з фізичної культури і спорту, професійна підготовка магістрів, компетентнісний підхід, активні методи навчання, проєктна діяльність, освітній процес, анкетування, внутрішній моніторинг якості освіти*

Voronkova T. V., Symonik A. V., Ponomariov V. O., Svatyev V. A. The place of the educational component "Student Sport" in the structure of training specialists in specialty 017 "Physical Culture and Sports". *The article presents the results of a study dedicated to analyzing the role of the academic discipline "Student Sport" in the training of master's degree students majoring in 017 "Physical Culture and Sports." The relevance of the topic is determined by the need to develop practically oriented competencies in students, enabling them to act effectively in real professional environments, particularly in the field of student sports.*

The study employed methods of scientific literature and curriculum analysis, student surveys, and interpretation of the results of internal quality monitoring of the course conducted by the Center for Quality Assurance in Education at Zaporizhzhia National University. The obtained empirical data demonstrate the high applied value of the discipline, its influence on the development of organizational, communication, and social skills, as well as motivation for active professional engagement.