

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(45) 2024

УДК 37.04:304

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-456-468](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-456-468)

Коренева Інна Миколаївна доктор педагогічних наук, професор, декан факультету природничої і фізико-математичної освіти, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м.Глухів, <https://orcid.org/0000-0002-1117-7624>

Коломієць Микола Борисович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологічної освіти, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, <http://orcid.org/0000-0003-0960-345X>

СУЧАСНИЙ СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ: НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ КОНТЕКСТ

Анотація. Анотація статті присвячена актуальній проблемі рухової активності та здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання й воєнних дій. Автори відзначають, що Україна активно долучилася до міжнародних ініціатив щодо реалізації цілей сталого розвитку, зокрема Цілі 3 – забезпечення здорового способу життя і благополуччя. Дослідження підкреслюють низький рівень фізичної активності серед світового населення, включно з молоддю, що викликає занепокоєння, адже нерівномірний розподіл фізичної активності за статтю, віком та регіонами може вплинути на показники захворюваності та смертності.

Дані ВООЗ свідчать, що понад чверть дорослого населення світу не досягають мінімально рекомендованого рівня фізичної активності, причому рівень неактивності в розвинених країнах є значно вищим, ніж у менш економічно розвинених. Проблематика особливо актуальна для молоді, оскільки навіть серед дітей і підлітків більшість витрачає менше години на день на фізичні вправи середньої або високої інтенсивності. Також відзначено гендерну нерівність у рівнях фізичної активності, де дівчата, як правило, менш активні, ніж хлопці.

В статті наголошено, що тенденції малорухливого способу життя серед молоді можуть бути результатом змін у системі освіти, зокрема, поширення онлайн-навчання та впливу комунікаційних технологій, що збільшили частку часу, який підлітки проводять сидячи. Це ускладнює реалізацію Цілі 3 ООН, спрямованої на зниження рівня фізичної неактивності на 15% до 2030 року.

Дослідження проводилося серед студентів, які навчаються в умовах війни, що теж значно вплинуло на їх фізичну активність. Згідно з отриманими даними, лише 18,5% здобувачів мають регулярну щоденну активність понад 30 хвилин. Найбільш популярними видами активності залишаються піші

прогулянки, фітнес та їзда на велосипеді, проте частка студентів, які взагалі не займаються фізичною активністю, є значною.

Висновки авторів вказують на незадовільний рівень фізичної активності студентів, що може негативно позначитися на їх здоров'ї. Рекомендовано впровадження педагогічного супроводу, який би сприяв підвищенню рівня фізичної активності здобувачів та їх мотивації до здорового способу життя.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, сталий розвиток, дистанційне навчання, фізична активність, неінфекційні захворювання, здобувачі освіти.

Koreneva Inna Mykolaivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Natural and Physical and Mathematical Education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, <https://orcid.org/0000-0002-1117-7624>

Kolomiets Mykola Borysovych PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Technological Education Chair, Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, <http://orcid.org/0000-0003-0960-345X>

THE CURRENT STATE OF PHYSICAL ACTIVITY OF APPLICANTS: NATIONAL AND INTERNATIONAL CONTEXT

Abstract. The article is devoted to the topical issue of physical activity and health of students in the context of distance learning and military operations. The authors note that Ukraine has actively joined international initiatives to implement the Sustainable Development Goals, in particular Goal 3 - ensuring a healthy lifestyle and well-being. Studies emphasize the low level of physical activity among the global population, including young people, which is worrisome because the uneven distribution of physical activity by gender, age, and region can affect morbidity and mortality.

WHO data show that more than a quarter of the world's adults do not reach the minimum recommended level of physical activity, and the level of inactivity in developed countries is significantly higher than in less economically developed countries. The problem is particularly relevant for young people, as even among children and adolescents, the majority spend less than an hour a day on moderate or vigorous exercise. The article also notes gender inequality in physical activity levels, where girls tend to be less active than boys.

The article emphasizes that trends in sedentary lifestyles among young people may be the result of changes in the education system, in particular, the spread of online learning and the impact of communication technologies, which have increased the proportion of time that adolescents spend sitting. This complicates the implementation of UN Goal 3, which aims to reduce physical inactivity by 15% by 2030.

The study was conducted among students studying in a time of war, which also had a significant impact on their physical activity. According to the data, only 18.5% of students have regular daily activity of more than 30 minutes. Hiking, fitness, and cycling remain the most popular activities, but the proportion of students who do not engage in physical activity at all is significant.

The authors' conclusions indicate an unsatisfactory level of students' physical activity, which can negatively affect their health. It is recommended to introduce pedagogical support that would help to increase the level of physical activity of students and their motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, sustainable development, distance learning, physical activity, non-communicable diseases, students.

Постановка проблеми. Загальновідомо, що стратегія сталого розвитку людства, запропонована міжнародною спільнотою, спрямована на забезпечення добробуту і благополуччя кожного громадянина нашої планети. Ця стратегія, скоріше є ідеалом, метою, до якої має прагнути людство у своїй діяльності та взаєминах у сфері довкілля, соціуму та економіки [9; 2]. Нині Україна долучилася до всіх міжнародних ініціатив щодо досягнення 17 цілей сталого розвитку (ЦСР). З точки зору тематики нашого дослідження важливою ціллю досягнення сталого розвитку є ЦСР№3 – «Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці» [21]. За даними ВООЗ [37], останні глобальні оцінки свідчать, що 1,4 мільярда дорослих (27,5% світового дорослого населення) не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, необхідного для зміцнення і захисту здоров'я. Особливе занепокоєння викликають значні відмінності у рівнях фізичної активності залежно від регіону, країни, вікової групи та статі. У 2016 році серед дорослих рівень фізичної неактивності у країнах з високим рівнем доходу (36,8%) був удвічі вищим, ніж у країнах з низьким доходом (16,2%) [18]. У більшості країн жінки менш активні, ніж чоловіки, особливо на сході. Попри природну схильність підлітків і молоді до активного дозвілля, рівень фізичної активності серед них також нижчий, ніж очікувалося: за останніми глобальними даними, 81% хлопчиків і дівчаток віком 11–17 років витрачають менше години на день на фізичну активність середньої та високої інтенсивності, причому дівчата менш активні, ніж хлопці (85% проти 77,6% відповідно). У тих випадках, де було зафіксовано помірне покращення рівня фізичної активності серед підлітків, зростання частіше спостерігалось серед хлопців, що ще більше посилює гендерні відмінності у фізичній активності, які часто зберігаються впродовж усього життя.

Така тенденція ставить під загрозу глобальну мету щодо зниження рівня фізичної неактивності на 15% у період з 2018 по 2030 рік, особливо серед дорослого населення. Це вказує на нагальну потребу посилення зусиль для того, щоб фізична активність максимально сприяла формуванню здоров'я та благополуччя населення.

Однією з цілей сталого розвитку є також боротьба з неінфекційними захворюваннями, значна частина яких пов'язана з малорухливим способом життя [28]. За інформацією МОЗ України, спосіб життя впливає на здоров'я населення, зумовлюючи близько 50% неінфекційних хвороб, які є причиною 80% смертності в країні, причому рівень захворюваності невпинно зростає [7]. У зв'язку з цим держава визнає особливу важливість інформування дітей і молоді про здоровий спосіб життя та формування навичок відповідальної поведінки для збереження здоров'я. Профілактика неінфекційних захворювань, за даними МОЗ України, може врятувати тисячі життів, підвищити продуктивність праці та зменшити витрати на охорону здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика збереження здоров'я молоді та пошуку шляхів і методів впливу на функціональний стан здобувачів освіти були предметом уваги таких вітчизняних і зарубіжних науковців як Бойко Г., Герцик А., Кузнєцова О., Круцевич Т., Маринчук П., Міщук Д., Ніколаєв С, Ніколаєв Ю, Носко М., Luo J., Mangis J., Richardson J., Wang L., та ін. [4; 3; 10; 11; 12; 13; 14; 28; та ін.]. Зокрема, дослідники вказують на те, що онлайн-навчання становить великий ризик для фізичного та емоційного здоров'я здобувачів, оскільки воно приводить до відмови від рухової активності, рекреаційних видів спорту, спонукає до сидячого способу життя, що не відповідає мінімальним вимогам до рухової активності.

Теоретичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності, оздоровчий та рекреаційний вплив процесів фізичного навантаження та природних чинників довкілля на фізичний стан людини розглядають у своїх працях Григус І., Гунько П., Дутчак М., Жданова О., Линець М., Маріонда І., Олексієнко Я., Петренко О., Приступа Є., Сивохоп Е., Сусла В., Товт В [15]. Дослідження впливу різних видів рухової активності здобувачів на їхнє здоров'я та функціональний стан окреслюються у працях зарубіжних дослідників Güllü A., Güllü E., Kotarska K, Paczyńska-Jędrycka M, Sygit K, Kmiec K, Czerw A, Nowak M., Riekert K.A., Ockene J.K., Pbert L., Varo J.J.; Martinez-Gonzales M.A., De Irala-Estevez J., Kearney J., Gibney M., Martinez J.A., Steptoe A., Wardle J., Kwan M.Y.; Cairney J., Faulkner G.E., Bray S.R.; Born H.A. [23; 26; 27; 19].

Отже, проблематика дослідження стану рухової активності здобувачів освіти та залучення їх до оздоровчо-рекреаційної діяльності не є новою. Вивчення фізичної активності молоді як майбутньої еліти та ймовірних пропагандистів здорового способу життя повинно зайняти чільне місце. Проте питання забезпечення здорового функціонального стану здобувачів освіти України в умовах дистанційної освіти не знайшло належного висвітлення у останніх наукових джерелах. Відтак потребує аналізу сучасний стан залученості здобувачів територій можливих бойових дій в Україні до оздоровчо-рекреаційної діяльності та впровадження системи рекреаційно-оздоровчих занять для здобувачів для покращення їхнього функціонального стану.

Мета статті – дослідження особливостей стану рухової активності здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання та воєнних дій.

Виклад основного матеріалу. Фізична активність широко цінується у світі, оскільки це впливає на здоров'я та якість життя. Загальновідомо, що її недостатність може призвести до тяжких наслідків [17; 20; 34]. Дослідження засвідчують, що більшість дорослих людей Європи (43–87%) [36], Австралії (43,4%) та Сполучених Штатів (60%) [35], як правило, неактивні або не займаються регулярною фізичною активністю. Здебільшого вони ведуть малорухливий спосіб життя.

Тож останні дослідження підтверджують зниження фізичної активності в суспільствах, причому найбільший регрес має місце серед здобувачів, які закінчують школу, і тих, хто вступає до університетів [33]. Дослідження, проведені серед студентів із 23 країн Центральної та Східної Європи, показали, що лише 32% чоловіків і 18% жінок відповідають вимогам ВООЗ щодо фізичної активності. Дослідження в Іспанії також виявили, що 45% студентів фізично неактивні, і це стосується переважно жінок [24]. У цьому контексті студенти з Чеської Республіки мають набагато кращі результати [25].

Дослідженнями науковців зафіксовано достовірно нижчий рівень фізичної активності у студентів з України порівняно з країнами Вишеградської групи. Проте, як у студентів з України, так і тих вихідці з країн Вишеградської групи фізична активність була помітно нижчою у жінок порівняно з чоловіків, що є звичайним явищем для студентів з інших країн [31; 32; 38]. Дані про значно меншу активність у жінок, ніж у чоловіків, безсумнівно нижча серед жінок з України порівняно з країнами Вишеградської групи, здається, вказують на це несприятливе явище, особливо те, що збереження хорошого здоров'я зараз і в майбутньому є життєво важливим, тим більше для жінок, які бажають стати матерями.

Різкі негативні тенденції у стані здоров'я студентської молоді в Україні пов'язані, насамперед, з обмеженням фізичної активності, значними порушеннями системи харчування (неповноцінне, неякісне харчування, недоїдання, переїдання, відсутність режиму та ін.), шкідливі звички (куріння, зловживання алкоголем, наркотиками та ін.), психічна перевтома і стреси, забруднення навколишнього середовища та погані санітарно-побутові умови тощо [30; 37]. Найшвидший, найдоступніший і найпростіший спосіб вирішити цю проблему в Україні – це змінити ставлення студентів до здорового способу життя.

Проблема формування здорового способу життя значною мірою пов'язана з рівнем культури студентів і викладачів.

Визначено, що тим успішніше у студентів формується потреба у фізичному самовдосконаленні, чим вищий освітній рівень і ступінь розвитку інших потреб, тобто тим більше сформована їх особистість. Виявлено прямий зв'язок між сформованістю потреби у фізичному самовдосконаленні та професійною

спрямованістю особистості студентів, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності.

Здоровим способом життя слід вважати форми і методи повсякденної діяльності людини, які сприяють підвищенню резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій.

Вітчизняна наукова спільнота виказує значний інтерес до рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, широко обговорює його та приходять до невтішних висновків. Зокрема, фахівці вказують, що руховий режим сучасних студентів ЗВО характеризується гіподинамією [5]. За даними експериментальних досліджень, середній і високий рівні рухової активності студентів протягом доби складаються усього 9,3 і 3,6 % відповідно [16], що сумарно менше, ніж частка рухової активності сидячого рівня, яка склала 16,5 %.

Умови самоізоляції, обмеження можливостей займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю спричинили різке зниження рухової активності сучасних здобувачів вищої освіти після введення карантинних обмежень. Слід акцентувати увагу на тому, що вже у 2021 році здобувачі вищої освіти змогли адаптуватися до нової ситуації й спостерігалось статистично значуще підвищення їхньої рухової активності на докарантинний рівень. Утім на тлі розгортання бойових дій на території країни, в студентів у 2022 році знову відбулося значне погіршення досліджуваного показника порівняно з 2021 роком. І якщо в студентів-чоловіків оцінка рухової активності в 2023 році залишилась на рівні 2022 року, то в студенток вона продовжила знижуватися [18].

Таким чином, рівень рухової активності молоді в усьому світі знижується. Проте в Україні за даними досліджень спостерігається його суттєве падіння у порівнянні аналогічними показниками країн Європи. Відтак можна передбачити, що рівень здоров'я молоді відповідно теж знижується. Це пов'язано із багатьма об'єктивними причинами: наявністю дистанційної освіти, стресовими станами (переживання за рідних, стрес під час обстрілів та їхнього очікування, страх за своє життя та життя рідних), розвитком комунікаційних технологій, соціальних мереж та захопленістю гаджетами.

Протягом вересня-жовтня 2023 року було проведено онлайн-опитування 64 респонденти. Опитування здійснювалося за допомогою додатка Google Форми. Всі респонденти є здобувачами факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Гендерне співвідношення здобувачів, які взяли участь в опитуванні, склало 51% - дівчат, 49% - хлопців.

Віковий розподіл респондентів характеризується чисельним переважанням осіб 20-30 років (35,4%), проте достатньо представленою віковою групою є також особи до 20 років (21,5%) та 30-40 років (23,1%) (рис.1.). Середній вік досліджуваних склав 25,3 років.

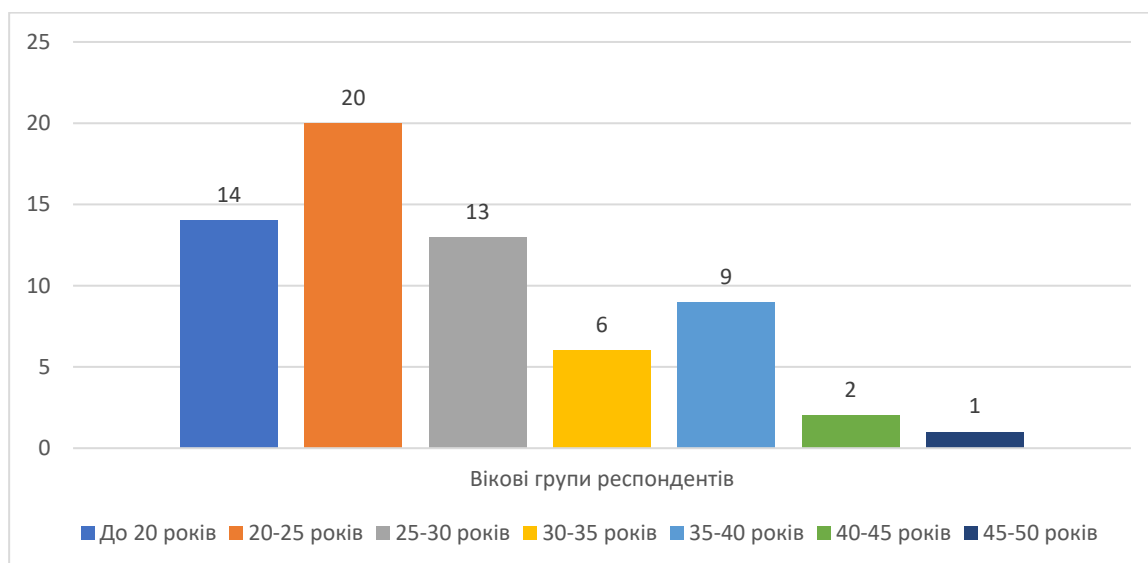


Рис. 1. Віковий розподіл респондентів, кількість осіб

Опитування щодо тривалості рухової активності засвідчило, що 18,5% (12 осіб) мають щодня рухову активність тривалістю 30 і більше хвилин. Решта респондентів мають меншу активність, проте 13,8% (9 осіб) мають достатню рухову активність 4-5 днів на тиждень. 20% (13 осіб) 30 хвилинну активність мають 1-3 рази на тиждень. 35,4% (23 особи) несистемно займаються руховою активністю. 12,3% (8 осіб) взагалі не мають належного щоденного рівня рухової активності (рис. 2).

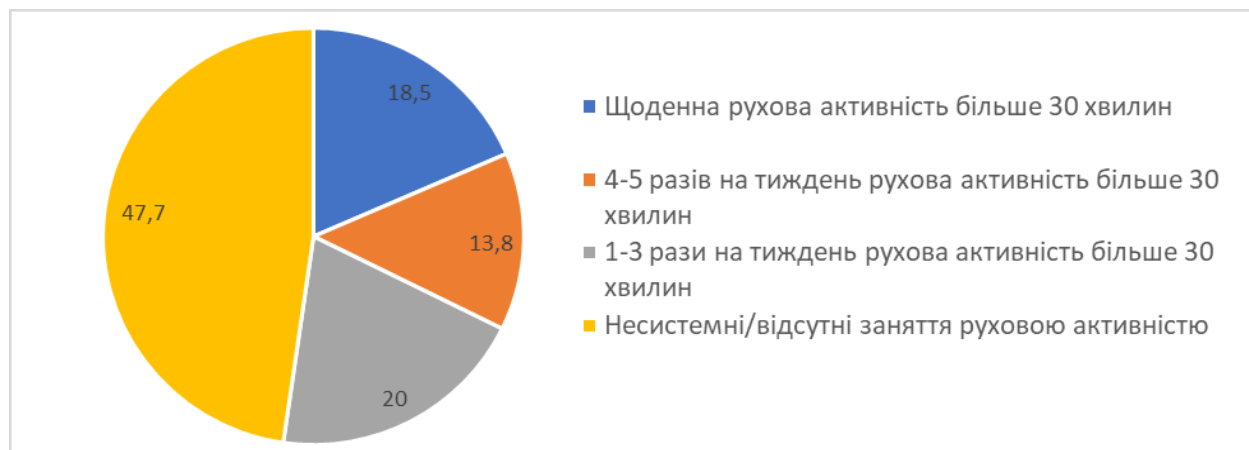


Рис. 2. Результати опитування здобувачів щодо рівня їхньої рухової активності, кількість осіб у %

Респонденти у відповідь на запитання про види рухової діяльності могли обрати кілька відповідей, оскільки могли бути такі здобувачі, що займалися одночасно різними видами рекреаційно-рухової активності. Серед видів такої активності у відповідях здобувачів переважають піші прогулянки (70,7%), їзда на велосипеді (29,2%), заняття фітнесом (27,7%), садівництво (20%), риболовля (18,5%). Ігровими видами рекреаційно-рухової активності (бадмінтон,

теніс, боулінг тощо) займаються 9,2% респондентів. Аеробікою – 4,6%, стрибками на батутах – 3%, бодібілдингом – 3%. Найменш чисельними видами занять рекреаційно-рухової активності – офф-роуд (1 особа), біг (1 особа), мотоспорт (1 особа), катання на лижах і сноубордах (1 особа), тімбілдинг (1 особа) (рис. 3.4). 4,6% здобувачів зазначили, що не займаються жодним видом рекреаційно-рухової активності.

Висновки. Дослідження показало, що рівень рухової активності серед здобувачів освіти, особливо в умовах дистанційного навчання та воєнного стану, залишається низьким і потребує термінових заходів для покращення. Система освіти має важливу роль у забезпеченні фізичного та психічного здоров'я студентів, оскільки відсутність достатньої фізичної активності негативно впливає на загальний стан здоров'я, підвищує ризик розвитку неінфекційних захворювань і сприяє погіршенню функціонального стану студентів.

На основі проведеного опитування було виявлено, що значна частина здобувачів не дотримується рекомендованих нормам фізичної активності. Більшість респондентів займаються руховою активністю несистемно або мають низький рівень активності, що підкреслює необхідність розробки комплексної програми оздоровлення в рамках навчального процесу. Зокрема, велике значення має активне включення фізичних занять у навчальний процес, мотивування студентів до фізичної активності через створення сприятливих умов для заняття спортом та фізичними вправами. Нагальною є необхідність вдосконалення педагогічного супроводу студентів, спрямованого на стимулювання їх до активних фізичних занять.

Таким чином, для підвищення рівня рухової активності студентів необхідно здійснити комплексний підхід, що включатиме як педагогічні заходи, так і мотивацію до змін у способі життя, що дозволить покращити фізичний і психоемоційний стан студентів і забезпечить їх подальший розвиток у межах сучасних вимог сталого розвитку.

Література:

1. Бишевец Н., Гончарова Н., Лазакович Ю. Особливості навчальної діяльності студентів вітчизняних закладів вищої освіти в мовах використання дистанційних форм навчання. *Науковий часопис аціонального педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021, Вип. 11 (143), С. 29–33
2. Боголюбов В.М. та ін. Стратегія сталого розвитку: Підручник / [В.М.Боголюбов, М.О. Клименко, Мельник Л.Г., О.О. Ракоїд]. За редакцією професора В.М.Боголюбова і. Київ: ВЦ НУБПУ, 2018. 446 с.
3. Бойко Г., Міщук Д. Алгоритм контролю фізичного стану студентської молоді у вищих навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. С.157-162.
4. Герцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/ фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. Львів : ЛДУФК, 2018. - 387 с.
5. Гордієнко О. І., Мовчан, В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation* . 2022 , No 10, С. 162–169

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(45) 2024

6. Григус І. М., Хома О. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*, 2022, (11), С.163–172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
7. КМУ України. Ухвалено Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/uhvaleno-nacionalnij-plan-zahodiv-shchodo-neinfekciijnih-zahvoryuvan>
8. Коренева І., Самілик В. (2023). Вплив дистанційної освіти на здоров'я вчителів: приклад України. *Journal of Innovations and Sustainability*, 7 (1), 05. <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05>
9. Коренева І.М. Система підготовки майбутніх учителів біології до реалізації функцій освіти для сталого розвитку: монографія. Суми, 2019. 526 с.
10. Круцевич Т.Ю., Саїнчук М.М., Підлетейчук Р.В. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України. *Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт*. 2018; №2(96). С.515.
11. Кузнєцова О.Т., Королевич А.М., Філінський О.Ю. Стан та структура захворюваності студентів університету. *Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт*. 2020; №3(123). С.98102.
12. Маринчук П.І. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. *Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт*. 2018; №4(98). С.102-106
13. Ніколаєв С, Ніколаєв Ю, Гребік О. Рівень розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019; №3(47). С.48-54.
14. Носко М.О, Носко Ю.М. Теоретико-методичні основи розвитку рухової функції учнівської та студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2011, №91. С.333-336.
15. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
16. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Вплив дистанційного навчання на рухову активність студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022, Вип. 3К(147) 22, С. 363-366
17. Bellew B. Physical activity vs. Noncommunicable diseases [NCDs]: An assessment of Global, Regional and National context for physical activity policy development, implementation and evaluation. *J. Sci. Med. Sport* 2014, 18, 6–12.
18. Bergier, J.; Tsos, A.; Popovych, D.; Bergier, B.; Niżnikowska, E.; Ács, P.; Junger, J.; Salonna, F. Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018, 15, 1738.
19. Bray S.R.; Born H.A. Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being. *J. Am. Coll. Health* 2004, 52, P.181–188.
20. Cavill N.; Biddle S.; Sallis J.F. Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatr. Exerc. Sci.* 2001, 13, 12–25
21. GBD 2015 SDG Collaborators. Measuring the health-related Sustainable Development Goals in 188 countries: a baseline analysis from the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet* (London, England). 2016; vol.388(10053). P. 1813-50. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31467-2. URL: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2816%2931467-2>.
22. Global status report on physical activity 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
23. Güllü A., Güllü E. The Effect of Recreational Physical Activity Training on Bio-motor Characteristics of Secondary School Students. *Journal of Education and Training Studies* Vol. 7, No. 1, January 2019. P. 156-163. doi:10.11114/jets.v7i1.3781

24. Hoyos I.; Irazusta A.; Gravina L.; Gil S.M.; Gil J.; Irazusta J. Reduced cardiovascular risk is associated with aerobic fitness in university students. *Eur. J. Sport Sci.* 2011, 11, 87–94
25. Kotarska K, Paczyńska-Jędrycka M, Sygit K, Kmieć K, Czerw A, Nowak MA. Physical Activity and the Quality of Life of Female Students of Universities in Poland. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 May 13; № 18(10):5194. doi: 10.3390/ijerph18105194.
26. Kwan M.Y.; Cairney J.; Faulkner G.E.; Pullenayegum E.E. Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: A longitudinal cohort study. *Am. J. Prev. Med.* 2012, 42, P.14–20
27. Mangis J. Online learning and the effects on functional health: a pilot study". 2016. EWU Masters Thesis Collection. 386 p. <http://dc.ewu.edu/theses/386>
28. Minas H, Tsutsumi A, Izutsu T, Goetzke K, Thornicroft G. Comprehensive SDG goal and targets for non-communicable diseases and mental health. *International Journal of Mental Health Systems.* 2015; vol.9. P.12. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4359436/>
29. Mozolev O., Halus O., Bloschynskyi I. et al. Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992–2016). *Journal of Physical Education and Sport.* 2019; 19(Supplementissue 1): 185-192. doi:10.7752/jpes.2019.s1028
30. Pedišić, Ž.; Rakovac, M.; Bennie, J.; Jurakić, D.; Bauman, A.E. Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: Cross-sectional findings from Croatia. *Kinesiology* 2014, 46, 12–22
31. Pengpid, S.; Peltzer, K. Physical inactivity and associated factors among university students in South Africa. *AJPHRD* 2013, 19, 143–153
32. Sigmundová D.; El Ansari W.; Sigmund E.; Frömel, K. Secular trends: A ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. *BMC Public Health* 2011, 26, 731
33. Sigmundova, D.; Sigmund, E.; Hamrik, Z.; Kalman, M. Trends of overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviour in Czech schoolchildren: HBSC study. *Eur. J. Public Health* 2014, 24, 210–215.
34. Twisk J.W.R.; Kemper H.C.; Van Mechelen V. Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2000, 32, 1455–1461
35. U.S Department of Health and Human Services (USDHHS). Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Available online: <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/index.htm> (accessed on 13 March 2018)
36. Varo, J.J.; Martinez-Gonzales, M.A.; De Irala-Estevez, J.; Kearney, J.; Gibney, M.; Martinez, J.A. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int. J. Epidemiol.* 2003, 32, P. 138–146.
37. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. 2015. Available from: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations
38. Zhao, G.; Ford, E.S.; Li, C.; Balluz, L.S. Physical activity in U.S. older adults with diabetes mellitus: Prevalence and correlates of meeting physical activity recommendations. *J. Am. Geriatr. Soc.* 2011, 59, 132–137.

References:

1. Byshovets, N., Goncharova, N., & Lazakovych, Yu. (2021). Osoblyvosti navchalnoi diialnosti studentiv vitchyznianskykh zakladiv vyshchoi osvity v umovakh vykorystannia dystantsiinykh form navchannia [Features of educational activities of students in Ukrainian higher education institutions under the conditions of distance learning]. *Naukovyi Chasopys Natsionalnoho Pedagogichnoho Universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 11(143), 29–33.
2. Bogoliubov, V. M., Klymenko, M. O., Melnyk, L. H., & Rakoid, O. O. (2018). *Stratehiia staloho rozvytku: Pidruchnyk [Sustainable Development Strategy: Textbook]* (V. M. Bogoliubov, Ed.). Kyiv: VC NUBIPU.

3. Boiko, H., & Mishchuk, D. (2017). *Alhorytm kontroliu fizychnoho stanu studentskoi molodi u vyshchych navchalnykh zakladakh* [Algorithm for Monitoring the Physical Condition of Student Youth in Higher Education Institutions]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, 4(23), 157–162. Zhytomyr: Vydavets O. O. Evenok.
4. Hertsik, A. M. (2018). *Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoi reabilitatsii / fizychnoi terapii pry porushenniakh diialnosti oporno-rukhovoho aparatu* [Theoretical and Methodological Foundations of Physical Rehabilitation/Physical Therapy in Disorders of the Musculoskeletal System]. Lviv: LDUFK.
5. Hordiienko, O. I., & Movchan, V. P. (2022). *Shliakhy udoskonalennia rukhovoi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia* [Ways to Improve Students' Physical Activity in the Context of Distance Learning]. *Rehabilitation and Recreation*, 10, 162–169.
6. Hryhus, I. M., & Khoma, O. V. (2022). *Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u profilaktytsi khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen* [Health and Recreational Physical Activity in Preventing Chronic Non-Communicable Diseases Among Elderly Men During Quarantine Restrictions]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation)*, (11), 163–172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
7. KМУ України. (n.d.). *Ukhvaleno Natsionalnyi plan zakhodiv shchodo neinfektsiinykh zakhvoriuvan* [The National Action Plan for Non-Communicable Diseases Has Been Approved]. *Uriadovi portal*. Retrieved from <https://www.kmu.gov.ua/news/uhvaleno-nacionalnij-plan-zahodiv-shchodo-neinfektsiinykh-zahvoryuvan>
8. Koreneva, I., & Samilyk, V. (2023). *Vplyv dystantsiinoi osvity na zdorovia vchyteliv: pryklad Ukrainy* [The Impact of Distance Education on Teachers' Health: The Case of Ukraine]. *Journal of Innovations and Sustainability*, 7(1), 05. <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05>
9. Koreneva, I. M. (2019). *Systema pidhotovky maibutnykh uchyteliv biolohii do realizatsii funktsii osvity dlia staloho rozvytku: monohrafiia* [System of Training Future Biology Teachers to Implement Sustainable Development Education Functions: Monograph]. Sumy.
10. Krutsevych, T. Yu., Sainchuk, M. M., & Pidleteichuk, R. V. (2018). *Naslidky polityky devalvatsii fizychnoi pidhotovky u fizychnomu vykhovanni osvityukh zakladiv Ukrainy* [Consequences of Physical Fitness Devaluation Policy in Physical Education of Ukrainian Educational Institutions]. *Naukovyi chasopys NPDHU. Fizychna kultura i sport*, 2(96), 51–55.
11. Kuznietsova, O. T., Korolevych, A. M., & Filinskyi, O. Yu. (2020). *Stan ta struktura zakhvoriuvanosti studentiv universytetu* [Status and Structure of University Students' Morbidity]. *Naukovyi chasopys NPDHU. Fizychna kultura i sport*, 3(123), 98–102.
12. Marynychuk, P. I. (2018). *Porivnialnyi analiz fizychnoi pidhotovlenosti studentiv riznykh spetsialnostei* [Comparative Analysis of Physical Fitness Among Students of Different Specialties]. *Naukovyi chasopys NPDHU. Fizychna kultura i sport*, 4(98), 102–106.
13. Nikolaiev, S., Nikolaiev, Yu., & Hrebik, O. (2019). *Riven rozvytku psykofiziolohichnykh osoblyvostei studentiv vyshchych zakladiv osvity* [Development Level of Psychophysiological Characteristics of Students in Higher Educational Institutions]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 3(47), 48–54.
14. Nosko, M. O., & Nosko, Yu. M. (2011). *Teoretyko-metodychni osnovy rozvytku rukhovoi funktsii uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Theoretical and Methodological Foundations for Developing Motor Function in School and University Youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport*, (91), 333–336.
15. Oleksiienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). *Teoriia, vydy ta tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi diialnosti: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Theory, Types, and Technologies of Health-Recreational Motor Activity: Educational-Methodological Guide]. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho.

16. Syrovatko, Z. V., & Yefremenko, V. M. (2022). *Vplyv dystantsiinoho navchannia na rukhovu aktyvnist studentiv* [Impact of Distance Learning on Students' Physical Activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 3K(147)22, 363–366.
17. Bellew, B. (2014). Physical activity vs. Noncommunicable diseases (NCDs): An assessment of global, regional, and national context for physical activity policy development, implementation, and evaluation. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 6–12.
18. Bergier, J., Tsos, A., Popovych, D., Bergier, B., Niżnikowska, E., Ács, P., Junger, J., & Salonna, F. (2018). Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the Visegrad countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 1738.
19. Bray, S. R., & Born, H. A. (2004). Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52(4), 181–188.
20. Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13(1), 12–25.
21. GBD 2015 SDG Collaborators. (2016). Measuring the health-related Sustainable Development Goals in 188 countries: A baseline analysis from the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*, 388(10053), 1813–1850. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31467-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31467-2)
22. Güllü, A., & Güllü, E. (2019). The effect of recreational physical activity training on bio-motor characteristics of secondary school students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 156–163. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3781>
23. Hoyos, I., Irazusta, A., Gravina, L., Gil, S. M., Gil, J., & Irazusta, J. (2011). Reduced cardiovascular risk is associated with aerobic fitness in university students. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 87–94.
24. Kotarska, K., Paczyńska-Jędrycka, M., Sygit, K., Kmiec, K., Czerw, A., & Nowak, M. A. (2021). Physical activity and the quality of life of female students of universities in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5194. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105194>
25. Kwan, M. Y., Cairney, J., Faulkner, G. E., & Pullenayegum, E. E. (2012). Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: A longitudinal cohort study. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(1), 14–20.
26. Mangis, J. (2016). *Online learning and the effects on functional health: A pilot study* (EWU Masters Thesis Collection). Retrieved from <http://dc.ewu.edu/theses/386>
27. Minas, H., Tsutsumi, A., Izutsu, T., Goetzke, K., & Thornicroft, G. (2015). Comprehensive SDG goal and targets for non-communicable diseases and mental health. *International Journal of Mental Health Systems*, 9, 12. <https://doi.org/10.1186/s13033-015-0016-1>
28. Mozolev, O., Halus, O., Bloschynskiy, I., et al. (2019). Human resources management of educational development in the sphere of physical culture and sports in Ukraine: Comparative analysis (1992–2016). *Journal of Physical Education and Sport*, 19(S1), 185–192. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1028>
29. Pedišić, Ž., Rakovac, M., Bennie, J., Jurakić, D., & Bauman, A. E. (2014). Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: Cross-sectional findings from Croatia. *Kinesiology*, 46(1), 12–22.
30. Pengpid, S., & Peltzer, K. (2013). Physical inactivity and associated factors among university students in South Africa. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD)*, 19(1), 143–153.
31. Sigmundová, D., El Ansari, W., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: A ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. *BMC Public Health*, 11, 731. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-731>

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(45) 2024

32. Sigmundova, D., Sigmund, E., Hamrik, Z., & Kalman, M. (2014). Trends of overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviour in Czech schoolchildren: HBSC study. *European Journal of Public Health*, 24(2), 210–215.
33. Twisk, J. W. R., Kemper, H. C., & Van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(8), 1455–1461.
34. U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS). (2018). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgri/index.htm>
35. Varo, J. J., Martinez-Gonzales, M. A., De Irala-Estevez, J., Kearney, J., Gibney, M., & Martinez, J. A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32(1), 138–146.
36. World Health Organization. (2015). *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations
37. World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
38. Zhao, G., Ford, E. S., Li, C., & Balluz, L. S. (2011). Physical activity in U.S. older adults with diabetes mellitus: Prevalence and correlates of meeting physical activity recommendations. *Journal of the American Geriatrics Society*, 59(1), 132–137.