

**І НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ**

УДК 796.012.4/.6:378.011.3-057.87

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-1>

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ**

Долбишева Ніна,

кандидат наук фізичного виховання і спорту, професор,
Український державний університет науки і технології ННІ
«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-7306-9194>;

email: ninadolb@gmail.com

Луценко Ірина,

кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент,
Університету митної справи та фінансів,
вул. Володимира Вернадського, 2/4, м. Дніпро, 49000, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-9259-8203>;

email: irinaucf@gmail.com

Балджи Ілона,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Український державний університет науки і технології ННІ
«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-5157-5638>;

email: ilona.perelygina@gmail.com

Анотація. Актуальність. У статті розглянуто роль рухової активності як базової складової здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді. На основі аналізу літературних джерел і результатів емпіричного дослідження визначено актуальні тенденції, фактори та бар'єри, що впливають на рівень фізичної активності студенток. **Мета дослідження** – полягає у вивченні рівня та динаміки рухової активності студенток І курсу, визначенні факторів, що впливають на їхню участь у фізичній активності, та розробці рекомендацій щодо удосконалення підходів до формування здоров'язбережувальної поведінки в закладах вищої освіти. **Матеріали і методи дослідження:** аналіз науково-

методичної літератури, соціологічні методи (анкетування та Фремінгемська методика), методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 123 студентки I курсу, які навчаються за очною формою. Опитування проводилося з жовтня 2024 по лютий 2025 року. За допомогою Фремінгемської методики було визначено рівень самостійної рухової активності, а також динаміку енерговитрат у періоди жовтень-листопад, грудень, січень-лютий. **Результати дослідження.** Понад 43 % студенток мають розуміння про поняття «рухова активність», 73 % студентів вважають, що їх рівень знаходиться на достатньому рівні. Лише 47 % студенток позитивно ставляться до спеціально-організованих занять з фізичного виховання. Встановлено, що найвищі показники енергозатрат студенток припадають на початок навчального року (жовтень-листопад, 2561,36 ккал), найменші – в період складання семестрових іспитів і заліків (грудень, 2143,48 ккал), оскільки саме в цей період у студенток переважає розумова діяльність. **Висновки.** Рухова активність є необхідною умовою формування здоров'язбережувальної поведінки студентів. Проведене дослідження дозволило визначити рівень фізичної активності студенток I курсу, а також виявити ключові бар'єри, що перешкоджають її підтриманню. Встановлено, що більшість респонденток мають низький або нестабільний рівень фізичної активності.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, здоров'я, здоров'язбережування, анкетування, енерговитрати, Фремінгемська методика.

MOTOR ACTIVITY AS THE BASIS OF HEALTH-PROTECTING BEHAVIOR OF STUDENTS: MODERN APPROACHES AND TRENDS

Dolbysheva Nina, Lutsenko Iryna, Baldzhi Ilona

Abstract. Topicality. The article examines the role of physical activity as a basic component of health-preserving behavior of student youth. Based on the analysis of literary sources and the results of an empirical study, current trends, factors and barriers affecting the level of physical activity of female students are identified. **The purpose of the study** is to study the level and dynamics of physical activity of first-year female students, identify factors affecting their participation in physical activity, and develop recommendations for improving approaches to the formation of health-preserving behavior in higher education institutions. **Materials and methods of the study:** analysis of scientific and medical literature, sociological methods (surveys and the Framingham method), methods of mathematical statistics. 123 first-year female students studying full-time participated in the study. The survey was conducted from October 2024 to February 2025. Using the Framingham method, the level of independent motor activity was determined, as well as the dynamics of energy expenditure in the periods October-November, December, January-February. **Results of the study.** More than 43 % of female students have an understanding of the concept of “physical activity”, 73 % of students believe that their level is at a sufficient level. Only 47 % of female students

have a positive attitude to specially organized physical education classes. It has been established that the highest energy expenditure rates of female students occur at the beginning of the academic year (October-November, 2561.36 kcal), the lowest - during the period of semester exams and tests (December, 2143.48 kcal), since it is during this period that mental activity prevails among female students. **Conclusion.** Motor activity is a necessary condition for the formation of health-preserving behavior of students. The study allowed us to determine the level of physical activity of first-year female students, as well as identify key barriers that prevent its maintenance. It was found that the majority of respondents have a low or unstable level of physical activity.

Keywords: students, physical education, health, health preservation, questionnaire, energy expenditure, Framingham method.

Постановка проблеми. Упродовж останніх десятиліть зростає інтерес науковців до проблеми формування здоров'язбережувальної поведінки серед молоді, особливо в період навчання в закладах вищої освіти. Серед чинників, що впливають на збереження та зміцнення здоров'я провідне місце посідає рухова активність, яка розглядається як основний компонент способу життя студентської молоді (World Health Organization, 2020; Пітель, 2021; Ainsworth, Haskell, & Herrmann, et., all., 2021).

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2020), недостатній рівень фізичної активності є причиною приблизно 3,2 мільйона смертей щороку, а також значно підвищує ризик розвитку неінфекційних захворювань. Студенти – це особлива соціальна група, яка перебуває у перехідному періоді між підлітковим і дорослим віком, і саме в цей період формуються основи поведінкових звичок, зокрема й тих, що стосуються здоров'я (Сироватко, 2023; Tremblay, et., all., 2020; World Health Organization, 2020).

Низький рівень рухової активності серед студентів фіксується в багатьох країнах. Дослідження М. Tremblay et., all. (2020) у Канаді, а також В. Ainsworth et., all. (2021) у США підтверджують зниження мотивації до фізичної активності через академічне навантаження, нестачу часу, цифрову залежність та інші соціокультурні чинники (Tremblay, et., all., 2020; Ainsworth, Haskell, & Herrmann, et., all., 2021).

Вітчизняні дослідники також підкреслюють потребу у модернізації підходів до фізичного виховання у ЗВО. Зокрема, М.І. Шашлов (2023) зазначає, що студенти сприймають традиційні заняття як формальні, не вбачаючи у них практичного значення, що вимагає оновлення змісту й організації освітнього процесу (Шашлов, 2023).

В. Похиленко (2020) у своїй роботі доводить доцільність індивідуалізації програм фізичного виховання із залученням елементів вибору студентами форм активності, що відповідають їхнім інтересам і рівню підготовленості. Це підвищує мотивацію та сприяє формуванню стабільних здорових звичок (Похиленко, 2020).

Не менш важливими є результати досліджень Т. Мудрик (2022), яка довела, що студенти гуманітарних спеціальностей демонструють нижчий рівень рухової активності у порівнянні з представниками технічних напрямів, що пов'язано з особливостями навчального навантаження й особистісних установок (Мудрик, 2022).

У контексті пандемії COVID-19 особливого значення набуває дослідження З. Пітель (2021), яка акцентує увагу на зменшенні активності через дистанційне навчання й обмеження мобільності. Це створило нові виклики, але водночас і простір для впровадження цифрових платформ та онлайн-інструментів для стимулювання рухової активності (Пітель, 2021).

Зарубіжні публікації (Kahan, & Nicaise, 2019) відзначають, що внутрішня мотивація до занять є вирішальним чинником. Вони пропонують використання теорії самодетермінації для пояснення того, чому одні студенти залишаються активними, а інші ні. Це підкреслює важливість соціальної підтримки, залучення друзів та емоційного комфорту під час фізичної активності.

Таким чином, наукова література свідчить про актуальність теми як у вітчизняному, так і в міжнародному контексті. Необхідність системного підходу до формування рухової активності студентської молоді зумовлює доцільність проведення комплексних досліджень, що поєднують кількісні та якісні методи аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що низка зарубіжних і вітчизняних авторів останніми роками займаються питаннями рухової активності студентської молоді. Так, серед вітчизняних, Н.Г. Долбишева, І.М. Луценко (2022, 2023) вивчали рівень рухової активності здобувачів у період Всесвітньої пандемії Covid-19 та початку військових дій після повномасштабної вторгнення Росії на територію України. З.Пітель (2021) також досліджував рівень рухової активності в період Всесвітньої пандемії Covid-19. На сьогодні актуальності набули дослідження К.Бабенко та С. Афанасьєва (2025), які вказують на те, що в основі погіршення стану здоров'я молоді лежить низький рівень рухової активності.

Мета дослідження – полягає у вивченні рівня та динаміки рухової активності студенток І курсу, визначенні факторів, що впливають на їхню участь у фізичній активності, та розробці рекомендацій щодо вдосконалення підходів до формування здоров'язбережувальної поведінки в закладах вищої освіти.

Наукова новизна дослідження полягає в поєднанні якісного та кількісного аналізу даних, зібраних серед студентської молоді, із сучасними теоретико-методичними напрацюваннями, що дозволяє обґрунтувати комплексні підходи до формування стійких моделей здоров'язбережувальної поведінки.

Матеріали та методи дослідження. У статті використано дані емпіричного дослідження, яке охоплювало 123 студентки І курсу, що навчаються за очною формою. Від учасників отримано згоду на участь в дослідженні відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року. Дослідження проводилося у

жовтні 2024 року – лютому 2025 року. Вивчено ставлення до фізичного виховання, рівень самостійної рухової активності, а також динаміку енерговитрат за допомогою Фремінгемської методики.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування та Фремінгемська методика), методи математичної статистики.

Анкета складалася з 41 запитання, серед яких окремий блок (5 ключових питань) був присвячений саме руховій активності. Респондентки відповідали на запитання, які стосувалися розуміння поняття «рухова активність», оцінки власного рівня активності, важливості занять фізичним вихованням, наявності додаткових фізичних навантажень удома та в спортивних секціях.

Фремінгемська методика передбачала щоденне ведення хронометражу фізичної активності, оціненого за п'ятьма рівнями інтенсивності. Крім того, використовувались щоденники самоконтролю, що дозволило провести якісний і кількісний аналіз динаміки рухової активності студенток у різні періоди дослідження (жовтень–листопад, грудень, січень–лютий).

Результати дослідження. Результати анкетування студенток I курсу дозволили оцінити їхнє ставлення до рухової активності, рівень участі в різних формах фізичних занять і обізнаність щодо значення рухової активності (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування щодо рухової активності студенток

<i>Питання</i>	<i>Варіант відповіді</i>	<i>Відсоток (%)</i>
1. Чи розумієте Ви, що входить у поняття «рухова активність»?	Так	43
	Ні	28
	Не впевнена	29
2. Як Ви оцінюєте свій рівень рухової активності?	Достатній	73
	Низький	18
	Високий	9
3. Чи позитивно ставитесь до занять фізичним вихованням у ЗВО?	Так	47
	Ні	23
	Не впевнена	33
4. Чи виконуєте Ви фізичні вправи вдома?	Так	15
	Ні	66
	Інколи	19
5. Чи відвідуєте Ви заняття/тренування у спортивних клубах, залах/секціях	Так	7
	Ні	79
	Інколи	14

Результати анкетування дозволили встановити, що понад 43 % студенток мають розуміння про поняття «рухова активність», при цьому 73 % студентів вважають, що їх рівень знаходиться на достатньому рівні. Сумним є те, що лише 47 % студенток позитивно ставляться до спеціально-організованих занять із фізичного виховання. Незалежно від того, що більшість студенток свою рухову активність вважають достатньою 66 % студенток не виконують фізичні вправи вдома та 79 % студенток не відвідують спортивні клуби та секції (рис. 1).

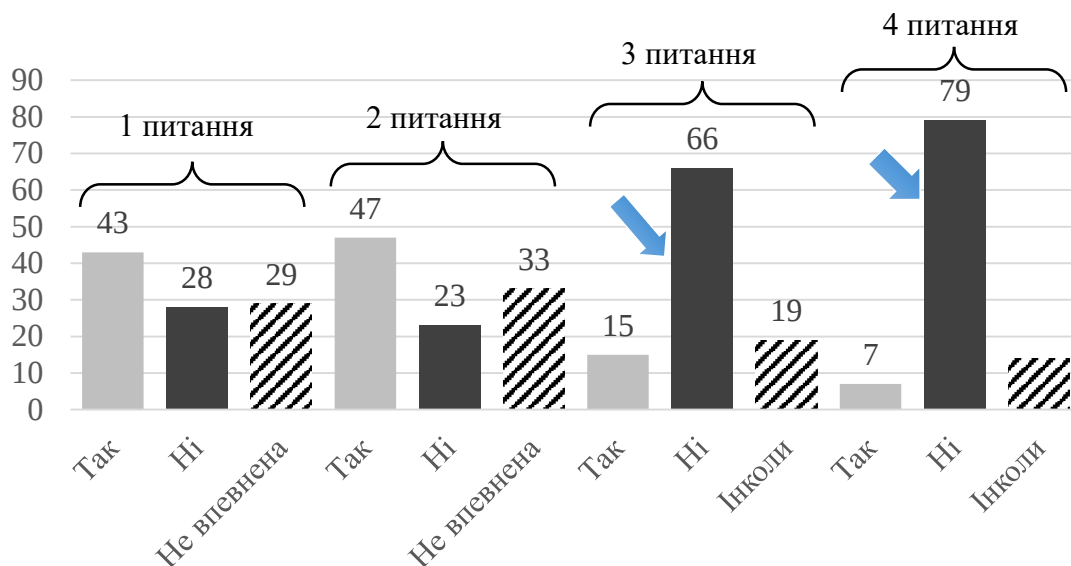


Рис. 1. Результати анкетування щодо рухової активності студенток (%)

Примітки*: 1 – Чи розумієте Ви, що входить у поняття «рухова активність»?; 2 – Чи позитивно ставитесь до занять фізичним вихованням у ЗВО?; 3 – Чи виконуєте Ви фізичні вправи вдома?; 4 – Чи відвідуєте Ви заняття/тренування у спортивних клубах, залах/секціях

Таким чином, можна констатувати, що студентки I курсу недостатньо обізнані щодо рухової активності, що в свою чергу впливає на їх ставлення до спеціально-організованої діяльності заняттями фізичною культурою і спортом. Такі результати свідчать про те, що існує потреба в посиленні мотиваційного компоненту фізичного виховання.

Окрім аналітичного узагальнення відповідей, представлено також результати добових енерговитрат у період дослідження. Рівень добової рухової активності визначався на індивідуальному рівні на підставі аналізу індивідуальних щоденників студенток і відповідно періоду дослідження: жовтень-листопад 2024 р. (форма навчання офлайн); грудень 2024 р. (зимова екзаменаційна сесія); січень-лютий 2025 р. (канікулярний час з повним доступом до спортивної бази університету для спеціально-організованих та індивідуальних занять різними формами фізичної культури та видами спорту). Дослідження рухового режиму студенток I курсу проводилося за Фремінгемською методикою, яка дозволила проаналізувати щоденні середньостатистичні показники добової рухової активності студенток щодо

кількісної й якісної оцінки інтенсивності протягом кожного етапу дослідження, результати представлено в табл. 2.

Таблиця 2.

Добові енерговитрати у різні періоди дослідження	
Період дослідження	Добові енерговитрати, ккал
Жовтень–листопад	2561,36
Грудень	2143,48
Січень–лютий	2338,15
<i>Достовірні відмінності p</i>	
p_{1-2}	$\leq 0,001$
p_{2-3}	$\leq 0,01$
p_{1-3}	$\leq 0,01$

Аналіз результатів (табл. 2) засвідчив, що не існує певної закономірності добових енерговитрат. Так, найвищі показники спостерігаються протягом жовтня та листопада, які склали в середньому 2561,36 ккал. Це можна пояснити тим, що саме на початку навчального року студентки адаптуються до освітнього процесу у закладі вищої освіти та відповідно до журналу з обліку відвідування занять практично 100 % дівчат відвідують спеціально-організовані заняття фізичного виховання, які включені до обов'язкових та плануються 2 рази на тиждень. В грудні найнижчий показник енерговитрат в середньому склав 2143,48 ккал, оскільки саме в цей період починається складання семестрових іспитів і заліків, тому у студенток переважає розумова діяльність. Цілком логічно, що після сесійного періоду підвищується рівень енергозатрат за рахунок збільшення рухової активності, він склав 2338,15 ккал. Однак, детальний аналіз дозволив встановити, що рухова активність збільшилася за рахунок побутової діяльності та прогулянок, оскільки, як зазначалося в анкеті, лише 15 % студенток займаються фізичною культурою вдома та 7 % студентів – в спортивних клубах відповідно (рис. 1).

Порівнюючи енергозатрати з орієнтовною шкалою розробленою І. М. Головійчук (2013) можна зазначити, що в процесі першого періоду (жовтень-листопад) дослідження рівень рухової активності можна вважати таким що «вище за середній», в процесі другого періоду – «низьким», в процесі третього періоду – «середнім».

Таким чином, можна зазначити, що у закладах вищої освіти формувати знання з розуміння поняття «рухова активність», основ організації її та мотиваційну складову до занять фізичною культурою та спортом є важливим.

Дискусія. Результати проведеного дослідження підтверджують актуальність теми збереження та активізації рухової активності серед студентської молоді. Недостатній рівень щоденної фізичної активності, виявлений у студенток I курсу, свідчить про системну проблему, пов'язану з

неефективною організацією фізичного виховання у ЗВО, низькою мотивацією та браком поінформованості щодо користі руху для здоров'я.

Порівняння результатів із зарубіжними дослідженнями (Tremblay, et., all., 2020; Ainsworth, et., all., 2021) свідчить про схожі тенденції в інших країнах. Зокрема, дослідження у США та Канаді показують, що студенти у переважній більшості не досягають рекомендованого ВООЗ рівня фізичної активності – 150 хвилин на тиждень аеробного навантаження середньої інтенсивності (World Health Organization, 2020; Ainsworth, Haskell, Herrmann, et., all., 2021).

У межах українського освітнього контексту подібні результати демонструють дослідження М.І. Шашлова (2023), який відзначає формальний підхід до занять фізичною культурою. Результати нашого дослідження підтверджують цей висновок – понад 60 % респонденток не виконують навіть базових домашніх фізичних вправ.

Іншим аспектом є вплив пандемії COVID-19, що став викликом для традиційної системи фізичного виховання. Перехід до дистанційної форми навчання знизив загальний рівень активності студентів. З. Пітель (2021) акцентує увагу на необхідності інтеграції цифрових рішень (онлайн-тренувань, додатків для моніторингу руху), що може бути ефективним навіть у постпандемічний період.

Результати енерговитрат, зафіксовані у ході дослідження, свідчать про залежність активності від організаційних і мотиваційних факторів. Найвищі показники зафіксовані на початку навчального року (жовтень–листопад), тоді як у зимовий період спостерігалось значне зниження. Це вказує на потребу в стимуляції активності упродовж усього року через освітні, соціальні та поведінкові механізми.

Ключовим напрямком підвищення активності є персоналізація фізичного виховання. В. Похиленко (2020) доводить, що включення елементів вибору та адаптація програм до інтересів студентів формує більш стійку поведінкову модель. Це цілком узгоджується з нашим висновком про необхідність залучення студентів до планування власного фізичного вдосконалення.

Додатково важливим є гендерний аспект, що розглядається у роботах Т. Мудрик (2022), де підкреслюється необхідність врахування специфіки мотивації дівчат. Результати нашого дослідження свідчать, що бар'єри рухової активності серед студенток часто пов'язані з самооцінкою, тілесною тривожністю або соціальними очікуваннями.

Отже, впровадження сучасних моделей фізичного виховання, що поєднують мотиваційні, освітні та цифрові інструменти, є стратегічно важливим для формування сталих моделей здоров'язберезливої поведінки. Залучення студентів до самоаналізу та самоконтролю, як показала Фремінгемська методика у нашому дослідженні, є ефективним практичним інструментом розвитку самодисципліни та відповідальності за власне здоров'я.

Висновки. Рухова активність є необхідною умовою формування здоров'язберезливої поведінки студентів. Проведене дослідження дозволило визначити рівень фізичної активності студенток I курсу, а також виявити ключові бар'єри, що перешкоджають її підтриманню. Встановлено, що більшість респонденток мають низький або нестабільний рівень фізичної активності, зумовлений переважно недостатньою мотивацією та відсутністю звички до регулярних занять.

Наукова новизна роботи полягає в інтеграції самооцінних і об'єктивних методик вимірювання активності (анкетування, Фремінгемська методика, щоденники самоконтролю), що забезпечує комплексність аналізу. Результати можуть бути використані для розробки навчально-методичних програм, спрямованих на підвищення рухової активності у закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення впливу соціокультурних факторів на рівень рухової активності, аналіз гендерних відмінностей у мотивації до фізичних занять, а також розробку цифрових платформ для моніторингу та стимулювання активного способу життя серед студентської молоді.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бабенко, К., & Афанасьєв, С. (2025). Вплив технології правильного дихання на рухову активність студентів, хворих на бронхіальну астму. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 15–23. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-015>
2. Боброва, Л. (2020). Моніторинг фізичної підготовленості студентів. *Фізичне виховання*, (2), 11–14.
3. Головійчук, І. М. (2013). *Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи* (Канд. дис.). Дніпропетровськ.
4. Долбишева, Н., & Луценко, І. (2023). Руховий режим студентської молоді сьогодення з урахуванням особливостей організації освітнього процесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 31–39. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-031>
5. Луценко, І. М., & Долбишева, Н. Г. (2022). Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*, (1), 28–38. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04>
6. Мудрик, Т. (2022). Формування мотивації до фізичної культури у студентів спеціальностей «Гуманітарні науки». *Вісник Кам'янець-Подільського університету*, (18), 62–68.

7. Пітель, З. (2021). Фізична активність студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Молодь і ринок*, 5(196), 55–58.
8. Похиленко, В. (2020). Індивідуалізація занять фізичним вихованням як засіб формування здоров'я студентів. *Теорія і методика фізичного виховання*, (4), 22–26.
9. Радіонова, О. Л., & Логвінова, Я. О. (2024). Рухова активність як важлива умова здоров'язбереження. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (213), 218–222. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-213-218-222>
10. Сироватко, З. В. (2023). Підвищення рухової активності студентів на заняттях з волейболу. *Вісник здорового способу життя*, (2), 30–35.
11. Шашлов, М. І. (2023). Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання*, (3), 45–52.
12. Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., et., all. (2021). 2011 *Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53(8), 1286–1294. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002662>
13. Kahan, D., & Nicaise, V. (2019). Motivation and physical activity among college students. *Journal of American College Health*, 67(6), 547–555. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499652>
14. Tremblay, M. S., et., all. (2020). Canadian 24-hour movement guidelines for adults aged 18–64 years. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S57–S102. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0467>
15. World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

REFERENCES

1. Babenko, K., & Afanasyev, S. (2025). The impact of proper breathing techniques on motor activity of students with bronchial asthma. *Sportivnyi Visnyk Prydniprovia*, (1), 15–23. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-015>
2. Bobrova, L. (2020). Monitoring the physical fitness of students. *Physical Education*, (2), 11–14.
3. Holoviichuk, I. M. (2013). *Aqua fitness as a means of physical recreation for students of the special medical group* (PhD thesis). Dnipro.
4. Dolbysheva, N., & Lutsenko, I. (2023). The motor regime of modern student youth considering educational process organization. *Sportivnyi Visnyk Prydniprovia*, (1), 31–39. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-031>

5. Lutsenko, I. M., & Dolbysheva, N. H. (2022). Physical activity of modern student youth. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sport*, (1), 28–38. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04>
6. Mudryk, T. (2022). Formation of motivation for physical culture among humanities students. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi University*, (18), 62–68.
7. Pitel, Z. (2021). Physical activity of students during distance learning. *Youth and the Market*, 5(196), 55–58.
8. Pokhylenko, V. (2020). Individualization of physical education as a means of promoting student health. *Theory and Methods of Physical Education*, (4), 22–26.
9. Radionova, O. L., & Lohvinova, Ya. O. (2024). Physical activity as an important health-preserving condition. *Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences*, (213), 218–222. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-213-218-222>
10. Syrovatko, Z. V. (2023). Increasing physical activity of students in volleyball classes. *Bulletin of a Healthy Lifestyle*, (2), 30–35.
11. Shashlov, M. I. (2023). Modern approaches to optimizing physical activity of higher education students. *Physical Education*, (3), 45–52.
12. Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., et., all. (2021). 2011 compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53(8), 1286–1294.
13. Kahan, D., & Nicaise, V. (2019). Motivation and physical activity among college students. *Journal of American College Health*, 67(6), 547–555.
14. Tremblay, M. S., et., all. (2020). Canadian 24-hour movement guidelines for adults aged 18–64 years. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S57–S102.
15. World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.

Стаття надіслана до редколегії 27.02.2025

Статтю рекомендовано до друку 10.03.2025