

### Література

1. Городецька О. Порівняльна характеристика функціональної підготовленості студентів з різними типами постави / О. Городецька, С. Дмитренко, Б. Куц, О. Хуртенко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. № 13 (32). С. 292-302
2. Хуртенко О.В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Science Review*. 2018. Т.1. С. 56-59
3. Griban G. Technology of Increasing Physical Activity of University Students / G. Griban, O. Mekhed, B. Semeniv, O. Khurtenko, V. Koval, T. Khliebnikova, T.Skyrda. *Acta Balneologica*. 2022. Т. 64, № 5 (171). Pp. 451-456

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Корольчук Анатолій

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра медико-біологічних основ  
фізичного виховання і фізичної реабілітації  
[anatolii.korolchuk@vspu.edu.ua](mailto:anatolii.korolchuk@vspu.edu.ua)*

**Анотація.** У роботі наведено результати дослідження стану фізичного та психічного здоров'я студентів під час застосування рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності. Встановлено, що регулярні заняття рекреаційно-оздоровчою руховою активністю помірної інтенсивності сприяють покращенню показників фізичного та психічного здоров'я.

**Ключові слова:** рекреаційні заняття, рухова активність, студенти, здоров'я.

**Summary.** Korolchuk A. **The Influence of Recreation Movement Activity on the Health Indicators of Students.** In article was presented the results of a study of the state of physical and mental health of students during the use of recreational and health-improving types of physical activity. It was found that regular classes in recreational and health-improving physical activity of moderate intensity contribute to the improvement of physical and mental health indicators.

**Keywords:** recreational activities, physical activity, students, health.

**Постановка проблеми.** В сучасних реаліях спосіб життя студентів характеризується низьким рівнем рухової активності, що зумовлено високим навчальним навантаженням, довготривалим використанням гаджетів, зниженням зацікавленості у фізичних заняттях та загальною гіподинамією. Такий спосіб життя негативно впливає на показники здоров'я молоді, серед

яких функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем [4], опорно-рухового апарату, рівень фізичної працездатності [2], психоемоційний стан [3, 5] та інші.

За даними досліджень, саме рекреаційна рухова активність, яка поєднує різні форми фізичних вправ із відпочинком, є ефективним засобом профілактики гіподинамії, що сприяє покращенню показників загального стану здоров'я [1]. Рекреаційна рухова активність передбачає добровільну участь студентів у руховій діяльності, яка має виражену оздоровчу, реабілітаційну та мотиваційну спрямованість.

**Обговорення.** На сьогодні недостатньо досліджень, які визначають комплексний вплив занять рекреаційною руховою активністю на показники фізичного та психічного здоров'я студентів різного віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Залишається відкритим питання розробки, впровадження та оцінки ефективності програм рухової активності, які можуть бути адаптовані до навчального процесу студентів, не викликаючи перевантажень, а навпаки, сприяючи покращенню їхнього фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя.

Таким чином, актуальність дослідження впливу рекреаційної рухової активності на показники фізичного та психічного здоров'я студентів зумовлена необхідністю пошуку ефективних методів збереження і покращення здоров'я молоді в умовах війни та сучасного навчального середовища.

**Рекомендації.** Заняття рекреаційно-оздоровчої рухової активності становлять важливий елемент профілактики багатьох захворювань та підвищення рівня фізичного здоров'я, стресостійкості, сприяють успішній адаптації студентів до умов навчання. Однак обсяг фізичних навантажень і рухової активності, передбачений освітніми програмами та навчальними у вищих навчальних закладах, є недостатнім для забезпечення зміцнення здоров'я студентської молоді.

При розробці програми рекреаційно-рухової активності для студентської молоді необхідно дотримуватись наступних рекомендацій: враховувати вікові, статеві і функціональні особливості кожного студента; включити у зміст занять аеробні, силові вправи та вправи на гнучкість; періодичність занять має становити 3–5 разів на тиждень тривалістю 45–60 хвилин; створити дружню та підтримуючу атмосферу під час занять; мотивувати студентів до занять через моніторинг досягнень; заохочувати студентів до активного способу життя; відстежувати рівень фізичної активності; вносити зміни до програми на основі зворотного зв'язку від студентів та аналізу їхніх досягнень.

Заняття рекреаційно-оздоровчою руховою активністю за спеціально розробленими програмами дозволяють підвищити соціально-психологічну адаптацію студентів, покращити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної працездатності та психологічної стійкості студентів.

## Література

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Корольчук А.П., Нестерова С.Ю., Мацейко І.І. Вплив занять рекреаційною руховою активністю на фізичну працездатність студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. № 27-28. С. 133-139.
3. Бишевец Н., Лазакович Ю. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. 4(163). С. 47-51.
4. Корольчук А.П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. Вип. 19(1). С. 222-228.
5. Пальчук М., Сухомлинов Р., Кенсицька І., Даруга А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15(34). С. 220-227.

## ФІТНЕС В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК

Краснобаєва Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра фізичного виховання  
[tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua](mailto:tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua)*

**Анотація.** В тезах розкрито вплив фітнесу на рухову активність студенток.

**Ключові слова:** фітнес, студент, рухова активність

**Summary.** **Krasnobaieva T. Fitness in the Motor Activity of Female Students.** The thesis explores the impact of fitness on the physical activity of female students

**Keywords:** students, physical activity, fitness.

**Постановка проблеми.** У сучасних студентів спостерігається зміна структури особистісних мотивацій. Зниження інтересу та зацікавленості до занять з фізичного виховання обумовлена війною. Наслідком таких негативних тенденцій стало зниження рівня рухової активності студенток, погіршення емоційного та фізичного стану. Для вирішення вищеозначеної проблеми ми взяли один із найпоширеніших напрямків фізкультурно-