

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Школа Олена^{ABCDEF}

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Дистанційне навчання супроводжується зниженням рівня рухової активності здобувачів вищої освіти, збільшенням часу роботи за комп'ютером, підвищенням психоемоційного напруження та відповідно погіршенням показників фізичного і психічного здоров'я. Малорухомий спосіб життя та обмежені можливості для фізичної активності призводять до розвитку гіподинамії, зниження імунного захисту, порушень опорно-рухового апарату та підвищеного ризику хронічних захворювань. Психоемоційні чинники (стрес, соціальна ізоляція) додатково погіршують якість життя та знижують академічну продуктивність здобувачів вищої освіти. Тому особливої значущості набуває оздоровчо-рекреаційна рухова активність як доступний та безпечний засіб профілактики негативних наслідків, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді та формування здорового способу життя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та проаналізувати роль і ефективність оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі дистанційного навчання.

Матеріал і методи. Дослідження проведено серед 124 здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти м. Харкова віком 18-22 років, які навчаються в умовах дистанційного формату. Використовувалися аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, методи порівняльного аналізу та описової статистики.

Результати. Встановлено, що систематичне застосування оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності (ранкова гімнастика, рухові паузи, фітнес-програми, самостійні тренування, прогулянки) сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню функціонального та психоемоційного стану, роботоздатності здобувачів вищої освіти. Відзначено зростання мотивації до регулярних занять фізичною активністю та формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти дистанційному навчанні. Її цілеспрямоване впровадження у повсякденний режим дня сприяє компенсації малорухомого способу життя, підвищенню загального рівня здоров'я, покращенню якості життя та формуванню стійких здорових звичок.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, дистанційне навчання, рухова активність, оздоровчо-рекреаційна діяльність, здоров'я, фізична активність, гіподинамія, здоровий спосіб життя.

HEALTH-IMPROVING AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF PRESERVING STUDENTS' HEALTH DURING DISTANCE LEARNING

Shkola Olena^{ABCDEF}

*Municipal establishment «Kharkiv humanitarian-pedagogical academy»
of the Kharkiv regional council, Kharkiv, Ukraine*

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. Distance learning is accompanied by a decrease in students' physical activity, an increase in time spent working at a computer, heightened psycho-emotional stress, and deterioration in physical and mental health indicators. A sedentary lifestyle and limited opportunities for physical activity lead to hypodynamia, reduced immune defense, musculoskeletal disorders, and an increased risk of chronic diseases. Psycho-emotional factors, such as stress and social isolation, further worsen quality of life and reduce students' academic performance. Therefore, health-improving and recreational physical activity is of particular importance as an accessible and safe means of preventing negative consequences, preserving and strengthening student health, and promoting a healthy lifestyle.

The aim of the study is to theoretically justify and analyze the role and effectiveness of health-promoting and recreational physical activity as a means of maintaining and strengthening the students' physical and mental health during distance learning.

Material and methods. The study involved 124 students of higher education institutions in Kharkiv aged 18-22, who were studying in a distance learning format. Methods included analysis and generalization of scientific and methodological literature, student questionnaires, pedagogical observation, comparative analysis, and descriptive statistics.

Results. It was found that systematic use of health-improving and recreational forms of physical activity (morning exercises, movement breaks, fitness programs, independent workouts, and walks) contributes to improving physical fitness, functional and psycho-emotional condition, and students' work capacity. An increase in motivation for regular physical activity and the development of a responsible attitude toward personal health were also observed.

Conclusions. Health-improving and recreational physical activity is an effective means of preserving and strengthening students' health during distance learning. Its purposeful integration into daily routines helps compensate for a sedentary lifestyle, enhances overall health, improves quality of life, and fosters the formation of stable healthy habits.

Keywords: students, distance learning, physical activity, health-improving and recreational activity, health, hypodynamia, healthy lifestyle.

Вступ

Сучасні умови функціонування закладів вищої освіти, зокрема тривале впровадження дистанційного навчання, воєнний стан та активна цифровізація освітнього процесу, суттєво впливають на спосіб життя студентської молоді.

Обмеження рухової активності, переважання сидячої діяльності, зростання навчального навантаження та психоемоційного напруження негативно позначаються на фізичному і психічному здоров'ї здобувачів освіти.

У цьому контексті актуалізується проблема пошуку ефективних, доступних і безпечних засобів збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, серед яких важливе місце посідає оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Наукові дослідження свідчать, що рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти тісно пов'язаний зі станом їхнього фізичного здоров'я та способом життя [1].

Значну увагу вчені приділяють використанню сучасних оздоровчих, рекреаційних і фітнес-технологій, індивідуальному підходу до організації рухової активності [4; 9], а також ролі дозвіллево-рекреаційної діяльності у формуванні здорового стилю життя студентської молоді [6].

Низка досліджень присвячена особливостям дистанційного навчання та використанню інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні [8; 15], впливу цифрових освітніх інструментів на формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти [15], а також трансформації підходів до фізичного виховання і фітнес-освіти в умовах війни [7].

Важливим нормативним орієнтиром у цьому напрямі є «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» [5], яка визначає збереження здоров'я населення як пріоритет державної політики.

Попри значну кількість наукових праць, недостатньо дослідженими залишаються питання комплексного використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності саме в умовах дистанційного навчання, з урахуванням сучасних соціальних викликів, обмежених можливостей організації традиційних занять та необхідності формування у здобувачів вищої освіти стійкої мотивації до самостійної фізичної активності. Відсутня також чітка систематизація форм і засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності, адаптованих до дистанційного формату навчання.

У зв'язку з цим автор сподівається обґрунтувати значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності як ефективного засобу збереження здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання та окреслити напрями її цілеспрямованого впровадження в освітній процес закладів вищої освіти.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Робота виконана відповідно до теми НДР кафедри фізичного виховання і спортивного вдосконалення «Удосконалення професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту в контексті Євроінтеграції та формування здорового способу життя молоді», а також відповідно стратегічних орієнтирів Всесвітньої організації охорони здоров'я, що закріплені у

Глобальному плані дій щодо фізичної активності 2018-2030 років (WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World) [2], та національних програм розвитку фізичної культури у зміст професійної підготовки фахівців спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Мета дослідження

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та проаналізувати роль і ефективність оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні взяли участь 124 здобувачі вищої освіти закладів вищої освіти міста Харкова віком від 18 до 22 років, які навчаються за дистанційною формою. Усі учасники були практично здоровими та не мали медичних протипоказань до занять фізичною активністю. Участь у дослідженні була добровільною.

Для досягнення поставленої мети застосовано такі методи дослідження як: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування з метою визначення рівня рухової активності, самопочуття та мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, педагогічне спостереження за виконанням оздоровчо-рекреаційних вправ, а також методи порівняльного аналізу показників фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Дослідження проводилося протягом навчального семестру в умовах дистанційного навчання. Здобувачі вищої освіти залучалися до систематичного виконання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що включала ранкову гімнастику, рухові паузи під час онлайн-занять, самостійні фітнес-тренування та прогулянки на свіжому повітрі. Рекомендації щодо обсягу та інтенсивності фізичних навантажень надавалися з урахуванням індивідуальних можливостей учасників.

Обробка отриманих результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики. Обчислювалися середні значення та стандартні відхилення. Порівняння показників проводилося з використанням загальноприйнятих статистичних методів.

Дослідження виконано з дотриманням основних принципів біоетики, відповідно до Гельсінської декларації. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, а отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді.

Результати дослідження та їх обговорення

У ході дослідження нами проаналізовано зміни рівня рухової активності, самопочуття та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти у процесі систематичного застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах дистанційного навчання. Отримані результати свідчать про наявність позитивних тенденцій за основними досліджуваними показниками.

На початку дослідження більшість здобувачів вищої освіти

характеризувалися недостатнім рівнем рухової активності, що узгоджується з даними попередніх наукових досліджень щодо впливу дистанційного навчання на руховий режим студентської молоді [8; 15]. Після

впровадження оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності спостерігалось збільшення частоти та тривалості самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 1 – Динаміка рівня рухової активності здобувачів вищої освіти у процесі дослідження (n=124)

Рівень рухової активності	До експерименту, %	Після експерименту, %
Низький	46,8	21,0
Середній	38,7	49,2
Високий	14,5	29,8

Аналіз табл. 1 свідчить про зменшення частки здобувачів вищої освіти із низьким рівнем рухової активності та зростання кількості осіб із середнім і високим рівнями, що підтверджує ефективність систематичного використання оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності.

Оцінка суб'єктивних показників самопочуття та роботоздатності засвідчила позитивну динаміку після завершення дослідження (табл. 2). Зокрема, здобувачі вищої освіти відзначали зменшення втоми, підвищення роботоздатності та покращення настрою.

Таблиця 2 – Зміни показників самопочуття та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти (n=124)

Показник	До експерименту, %	Після експерименту, %
Хороше самопочуття	32,3	58,1
Середній рівень роботоздатності	41,1	50,8
Підвищена втомлюваність	26,6	11,1

Представлені дані табл. 2 підтверджують тенденцію до покращення психофізичного стану здобувачів вищої освіти, що узгоджується з результатами досліджень Арефьева В. [1], Шинкарьової О. та Отравенко О. [6], які наголошують на позитивному впливі рухової активності на функціональний стан організму та психоемоційне здоров'я молоді.

Важливим результатом дослідження стало зростання мотивації здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною активністю (табл. 3). Частка з них, які усвідомлюють значущість рухової активності для збереження здоров'я, суттєво збільшилася, що корелює з даними досліджень щодо формування здоров'язбережувальної компетентності в освітньому середовищі [14; 15].

Таблиця 3 – Рівень мотивації здобувачів вищої освіти до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю

Рівень мотивації	До експерименту, %	Після експерименту, %
Низький	34,7	15,3
Середній	44,4	47,6
Високий	20,9	37,1

Отримані результати (табл. 3) свідчать, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність не лише покращує фізичний і психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, а й сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. Це підтверджує доцільність інтеграції оздоровчо-рекреаційних технологій у систему дистанційного навчання, що узгоджується з положеннями «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» [5] та результатами сучасних наукових досліджень у галузі фізичного виховання і здоров'язбереження [3; 7; 9-11].

Висновки

Проведене дослідження підтвердило, що в умовах дистанційного навчання оздоровчо-рекреаційна рухова активність є важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що цілеспрямоване включення різноманітних форм рухової активності у повсякденний режим дня здобувачів вищої освіти дозволяє ефективно компенсувати дефіцит рухів, характерний для дистанційного формату навчання.

Застосування оздоровчо-рекреаційних технологій сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення здобувачів вищої освіти до

власного здоров'я та підвищенню їхньої мотивації до регулярної фізичної активності. Це, у свою чергу, створює передумови для стійкого впровадження здорового способу життя незалежно від формату освітнього процесу.

Таким чином, результати дослідження доводять ефективність впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання. Отримані результати можуть бути використані при вдосконаленні організації фізичного виховання в закладах освіти, а також при розробленні здоров'язбережувальних програм.

Перспективи подальших досліджень

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розроблення та експериментальну перевірку диференційованих програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та індивідуальних освітніх потреб здобувачів вищої освіти.

Перспективним є вивчення ефективності використання цифрових фітнес-платформ, мобільних додатків і онлайн-сервісів для підвищення мотивації до систематичної рухової активності в умовах дистанційного та змішаного навчання здобувачів вищої освіти.

Окремої уваги потребує аналіз довготривалого впливу оздоровчо-рекреаційної діяльності на показники фізичного, психоемоційного та соціального здоров'я студентської

молоді, а також дослідження можливостей інтеграції здоров'язбережувальних технологій у освітній процес різних спеціальностей.

Література:

1. Ареф'єв, В.Г. (2024). Фізична підготовленість здобувачів вищої освіти різного фізичного здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 10(183), 13-17.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).02)
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2018. 104 p.
3. Іваненко, Г., Петрова, Н., Гудим, Г., Цикоза, Є., & Літвінова, К. (2023). Педагогічні технології впровадження олімпійської освіти в освітній процес здобувачів вищої освіти. *Спортивна наука та здоров'я людини, 2(8), 78-92.* <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.26>
4. Макотченко, О.А. (2024). Індивідуальний підхід – як основна мета у використанні оздоровчо-рекреаційних технологій. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції.* Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 59-62.
5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#n9>.
6. Шинкарьова, О.Д., & Отравенко, О.В. (2020). Дозвіллево-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць.* Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, ЗК(123)20, 484-489.
7. Школа, О.М. (2025). Фітнес-індустрія в Україні: особливості розвитку в умовах воєнного стану та післявоєнної відбудови *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Житомир, 31.10.2025 р.).* Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 245-249.
8. Школа, О., Жамардій, В., Пелешенко, І., & Сичов, Д. (2023). Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Т. 176, 20, 110-114.* <https://doi.org/10.58407/visnik.232016>
9. Школа, О.М., & Макотченко, О.А. (2024). Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XXIV Міжнар. науково-практ. конф. (Харків, 04.12.2024).* ХДАФК, 242-243.
10. Школа, О., Макотченко, О., & Сичов, Д. (2025). Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини, 1(13), 236-248.* <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.120>
11. Школа, О.М., Пелешенко, І.М., & Макотченко, О.А. (2025). Фізичне виховання та фітнес-освіта в умовах війни: трансформація підходів і цифрові рішення для збереження

- здоров'я здобувачів освіти. *Transformation of the educational space amidst wartime instability: international collective monograph* / edited by H. Ponomarova, A. Kharkivska, L. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 449-470.
12. Школа, О.М., Фоменко, О.В., & Пелешенко, І.М. (2025). Впровадження сучасних реабілітаційних технологій для покращення біомеханіки рухів на заняттях з фітнесу. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. National University «Chernihiv Colehium», Чернігів, 31(187), 165-169.
 13. Grynova, M., Zhamardiy, V., Kravchenko, I., Shkola, O., Donchenko, V., Peleshenko, I., & Lyvatskyi, O. (2023). Pedagogical Conditions for the Formation of the Readiness of Future Specialists in Physical Rehabilitation to Work with Athletes of Water Sports in the Process of Professional Training. *Acta Balneologica*, Vol. LXV, 6(178), 392-400. <https://doi.org/10.36740/ABAL202306108>.
 14. Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., Shynkarova, O., Fomenko, O., Poluliashchenko, T., & Donchenko, V. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*, 67(2), 135-143. <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>.
 15. Shkola, O., Zhamardiy, V., Donchenko, V., Zolochovskyi, V., Poluliashchenko, T., Sokolenko, O., & Pavliuk, O. (2023). Study of the Impact of Electronic Learning Tools on the Level of Formation of Health-Preserving Competence Among Students of the Specialty «Therapy And Rehabilitation». *Acta Balneologica*, Vol. LXV, 6(178), 406-414. <https://doi.org/10.36740/ABAL202306110>.

Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Школа Олена,

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>
E-mail: alesikk1974@gmail.com

Отримано: 16.01.2026

Прийнято: 20.02.2026

Опубліковано: 26.03.2026

Школа, О. (2026). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(15), 200–207. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.116>.