

## Вплив систематичних занять спортом на показники фізичної підготовленості та здоров'я студентів закладів вищої освіти

Луценко Ірина Миколаївна<sup>1</sup>, Мельник Олександр Миколайович<sup>2</sup>,  
Дорошенко Вероніка Вадимівна<sup>3</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
30.06.2024	Освіта/Педагогіка	37.01:378

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12773102>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

**Анотація.** Обмеження, які виникли внаслідок коронавірусної пандемії та початку війни значно обмежили активність молодих людей в Україні та можливість повноцінно займатися різноманітними фізичними вправами протягом тривалого періоду. Внаслідок цього виникають численні виклики, пов'язані зі зниженням фізичної активності населення, що може негативно впливати на загальне здоров'я та добробут. Зокрема, такі обмеження можуть призводити до збільшення рівня стресу, погіршення психічного стану та загального фізичного здоров'я.

Заняття спортом мають значний вплив на показники фізичної підготовленості студентів, що відображається у різних аспектах їхнього фізичного стану та загального здоров'я. Перш за все, заняття спортом позитивно впливають на фізичне здоров'я студентів. Регулярна фізична активність допомагає зміцнити серцево-судинну систему, покращити роботу легенів, підвищити м'язову силу та витривалість. Це також сприяє зниженню ризику розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет та гіпертонія. Спорт допомагає студентам підтримувати здорову вагу та покращує обмін речовин.

**Ключові слова:** вправи, загартовування, покращення загального стану, атлети, навчальні заклади.

### The influence of systematic physical education classes on indicators of physical fitness and health of students of higher educational institutions

**Annotation.** One of the main goals of physical education is the development of moral and ethical qualities of students, and an important element of the curriculum is the promotion of sportsmanship to achieve this goal. Physical education not only improves physical fitness, but

<sup>1</sup> кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Завідувач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки, Університет митної справи та фінансів, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9259-8203>

<sup>2</sup> викладач кафедри соціально-політичних та економічних дисциплін, Криворізький факультет Національного університету "Одеська Юридична Академія", ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1335-3310>

<sup>3</sup> кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент, Запорізький національний університет, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9818-8520>

also contributes to the formation of value orientations and personal qualities, which are important for the harmonious development of a young person. Sports activities require students to observe a certain regime, systematicity and self-discipline. Regular training, participation in sports competitions and following the rules of the game contribute to the development of the ability to control one's emotions, plan one's time and focus on achieving one's goals. Many sports involve teamwork, which teaches students to interact with others, respect teammates' opinions, overcome challenges together, and strive for common success.

This contributes to the development of skills of cooperation, communication and responsibility for team results. Participation in sports competitions and compliance with the rules of the game form in students a sense of justice, honesty and respect for opponents. Fair play teaches young people to respect the rules, admit mistakes and defeats, which is an important element of ethical education. In view of the above facts, as well as the fact that many students are under pressure during their studies and do not have time for physical activities, it was necessary to assess the current state of their physical activity and physical fitness. Therefore, the purpose of this systematic review was to investigate scientific data on the level of physical activity and physical fitness of university students. However, these indicators vary due to various factors, including cultural differences and education systems in different countries. The results of the study of students of the Faculty of Sports showed that physical activity has a positive effect on the development and maintenance of physical fitness.

**Key words:** exercises, hardening, improvement of the general condition, athletes, educational institutions.

### Вступ

Сучасне студентство стикається з численними викликами, серед яких особливе місце займають стреси, сидячий спосіб життя та недостатня фізична активність. Ці фактори негативно впливають на фізичну підготовленість та загальний стан здоров'я молодих людей. Систематичні заняття фізичною культурою стають необхідним засобом для збереження та покращення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Однією з головних проблем, з якою стикаються студенти, є високий рівень стресу. Причини цього стресу різноманітні: велика кількість навчального матеріалу, дедлайни, екзамени, а також соціальний тиск та адаптація до нового середовища [1]. Стрес може призводити до різних проблем зі здоров'ям, включаючи порушення сну, підвищену тривожність та навіть депресію. У таких умовах фізичні вправи стають ефективним способом зняття стресу, адже під час занять спортом організм виробляє ендорфіни – так звані "гормони щастя", які допомагають покращити настрій та знизити рівень тривожності.

Klajaević V. [1] аналізував та систематизував дослідження різних авторів стосовно впливу фізичної активності на фізичну підготовленість та загальний стан здоров'я студентів. Автор у своїй праці зазначає, що студенти університету демонструють помірний рівень фізичної підготовки та фізичної активності. Однак, розглядаючи результати, це слід робити з обережністю через культурні відмінності, різні факультети, включені до огляду, а також різницю в освітніх системах. Крім того, деякі дослідження включали студентів факультету спорту, які мають фізичні навантаження в рамках навчальної програми, що необхідно брати до уваги. За даними Burgueño R [2], спорт й фізичні навантаження не лише позитивно впливають на форму й рівень фізичної підготовки, а й на розвиток дисципліни та певного рівня морально-етичних якостей студентів.

Сидячий спосіб життя – ще одна проблема сучасних студентів. Більшу частину свого часу вони проводять за комп'ютером чи за книжками, що призводить до зниження рівня фізичної активності [3]. Це може спричиняти різні проблеми зі здоров'ям, такі як ожиріння, захворювання серцево-судинної системи, порушення опорно-рухового

апарату та інші. Заняття фізичною культурою допомагають запобігти цим проблемам, покращуючи кровообіг, зміцнюючи м'язи та суглоби, а також сприяючи підтриманню нормальної ваги.

Недостатня фізична активність також негативно впливає на розумову діяльність. Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи сприяють покращенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та здатність до концентрації [4]. Це особливо важливо для студентів, які щодня стикаються з великими обсягами інформації, яку необхідно запам'ятати та обробити. Фізичні вправи допомагають активізувати мозкову діяльність, що позитивно впливає на навчальні досягнення.

### Результати

Заняття спортом мають значний вплив на студентів, впливаючи на їхнє фізичне, розумове та соціальний добробут. Регулярна фізична активність сприяє покращенню загального стану здоров'я, підвищенню рівня енергії та зменшенню стресу.

Бишевець Н. та Андреева О. наголошують [5], що через ряд об'єктивних причин можливості студентської молоді займатися фізичною активністю обмежені. Зокрема, на тлі переходу до дистанційних форм навчання в умовах пандемії COVID-19 науковці констатували зниження рухової активності студентів закладів вищої освіти. Як наслідок, у здобувачів вищої освіти спостерігалось посилення стрес-асоційованих станів. Частота виявлення депресії становила 43,77 %, а симптомів тривоги – 20,60 %. Ці дані підкреслюють важливість розгляду фізичної активності як ефективного засобу боротьби зі стресом і підтримання психічного здоров'я студентів. У контексті дистанційного навчання та обмежених можливостей для традиційних видів фізичної активності необхідно шукати нові підходи та стратегії для підтримки активного способу життя. Автори стверджують, що на студентську молодь діють стресогенні чинники високого потенціалу, що призвело до поширення серед них стрес-асоційованих станів. Так, у 87,6% здобувачів вищої освіти виявлено стрес різної тяжкості. Доведено, що збільшення тижневих витрат часу студентів ЗВО на рухову активність статистично значуще ( $p < 0,05$ ) впливає на зниження інтенсивності прояву у них стрес-асоційованих станів.

Ці висновки підкреслюють важливість інтеграції фізичної активності у повсякденне життя студентів для зменшення рівня стресу. У цьому контексті можна запропонувати кілька стратегій для підвищення фізичної активності серед студентів: розширення спортивних програм: створення різноманітних спортивних та програм для розвитку фізичного здоров'я, що враховують інтереси та потреби студентів; промоція активного способу життя: організація інформаційних кампаній та заходів, спрямованих на підвищення обізнаності про користь фізичної активності та способи її інтеграції у щоденний графік; підтримка студентів: Надання консультацій та підтримки студентам щодо управління часом і включення фізичної активності у їх розклад; Інфраструктурні покращення: Забезпечення доступу до спортивних споруд і майданчиків, а також організація зручних умов для занять фізкультурою.

На основі наведених фактів, зниження фізичної активності має негативні наслідки й для студентів, оскільки це може призвести до зниження їхньої фізичної підготовленості. На рівень здоров'я, пов'язаний із фізичною формою, впливають також інші фактори, такі як маса тіла та соціально-економічний статус. Наприклад, фізична активність осіб із низьким соціально-економічним статусом часто зменшується через обмежений доступ до парків і пішохідних зон у їхніх житлових районах. До того ж їхнє здоров'я погіршується через високу вартість здорових продуктів у порівнянні з нездоровою їжею. Порушення маси тіла є поширеною проблемою серед студентів, часто пов'язаною із зайвою вагою в дитинстві та підлітковому віці. Однак, одним з основних

зовнішніх факторів, що перешкоджає заняттям фізичною активністю серед студентів, є брак вільного часу через насичений розклад навчання, а також соціальні та сімейні зобов'язання.

З огляду на вищезазначені факти, а також через те, що деяка частка студентів певною мірою страждає від освітнього навантаження під час навчання та часто не мають часу на фізичні вправи, необхідно було оцінити поточний стан їхньої фізичної активності та фізичної підготовленості [5]. Тому метою цього систематичного огляду було проаналізувати взаємозв'язок між регулярними заняттями спортом, параметрами тіла, рівнем кортизолу, відчуттям стресу та частотою психосоматичних симптомів у студентів і студенток.

Своєю чергою, дослідження Кіјаєвіч показали значно кращі результати у порівнянні з їхніми колегами з Африки, Туреччини, Ірану, України та кількох інших європейських країн [1]. Дослідники дійшли висновку, що відсутність фізичної активності серед студентів призводить до значного зниження їхньої фізичної підготовленості. Це свідчить про те, що навіть вже набута фізична підготовленість може погіршитися без регулярних фізичних вправ. Збільшення рівня фізичної активності сприяє підвищенню фізичної підготовленості людей до належного рівня.

На основі отриманих результатів, студенти університету демонструють задовільний рівень рухової активності та фізичної підготовленості. Проте ці показники варіюються через різні чинники, зокрема культурні відмінності та системи освіти в різних країнах. Результати дослідження студентів факультету спорту показали, що рухова активність позитивно впливає на розвиток і підтримку фізичної підготовленості [6]. Для студентів з інших факультетів це дослідження вказує на необхідність подальших досліджень, щоб сприяти щоденним фізичним вправам, оскільки це може покращити фізичну підготовленість та активність, пов'язану зі здоров'ям. Крім цього, автори підіймають тему впливу регулярних занять спортом на фізичний і психоемоційний стан студентів. Szmodis стверджує, що регулярні заняття спортом сприятливо впливають на фізичний та психічний стан, а також значно покращують психічне здоров'я та добробуту також серед студентів університетів, середній час перебування в сидячому положенні становить приблизно 7,5 год на добу [6].

Спортивне виховання спрямоване на всебічний фізичний розвиток студентів, формування у них навичок, необхідних для досягнення спортивних успіхів, а також на виховання морально-етичних якостей. У сучасних навчальних програмах акцент робиться на розвиток спортивних навичок як частини загальної культури здорового способу життя. Розвиток спортивної майстерності серед студентів є ключовим компонентом сучасних програм з фізичного виховання [7]. Це ставить перед викладачами фізичного виховання нові виклики, які вимагають впровадження ефективних педагогічних моделей. Спортивне виховання, як одна з таких моделей, сприяє всебічному фізичному та моральному розвитку студентів, формуючи у них навички, необхідні для досягнення успіхів у спорті та житті.

### Результати

Результати дослідження Higginbotham та Yuksel [7-8] свідчать про значущий вплив соціально-демографічних змінних на різні аспекти мотивації та сприйняття здоров'я. Особливу увагу слід звернути на такі ключові висновки: фактори, такі як стать, країна проживання та робота батьків, виявили значний вплив на типи мотивації, зокрема внутрішню, інтродювану та зовнішню мотивацію. Це свідчить про важливість врахування соціально-культурних контекстів при аналізі мотиваційних процесів. З огляду на проблеми громадського здоров'я (відсутність фізичної активності, ожиріння, гіпертонія та серцево-судинні захворювання) та моральні проблеми, з якими стикається

Підвищення фізичної активності дійсно може бути ефективною стратегією для подолання стресу, зумовленого навчальними труднощами, такими як іспити. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які викликають почуття щастя та знижують рівень стресу. Регулярна фізична активність сучасний спорт, освіта дітей потребує самих професіоналів із найвищими моральними стандартами, але, як показують результати Yuksel H, вони є дефіцитними [8]. може допомогти зменшити загальний рівень напруги та покращити настрій. Фізична активність сприяє виробленню гормону серотоніну, який регулює настрій та допомагає знижувати рівень стресу. Крім того, вона сприяє поліпшенню кровообігу та зниженню кров'яного тиску, що сприяє загальному здоров'ю та добробуту. Регулярна фізична активність може підвищити рівень енергії та покращити концентрацію, що сприятиме кращому усвідомленню матеріалу та підготовці до іспитів. Вправи та заняття спортом можуть слугувати відволіканням від навчальних проблем та стресових ситуацій, дозволяючи студентам відпочити та відновити емоційний стан. Отже, підвищення фізичної активності може бути цінною стратегією для студентів у подоланні стресу, пов'язаного з навчальними труднощами. Це може бути частиною комплексної підготовки до іспитів та дбайливого ставлення до фізичного та психічного здоров'я.

У своєму дослідженні Номон L пояснює вплив гри в теніс на фізичний стан студентів [9]. Експеримент полягав у тому, що для частини студентів були введені додаткові заняття з фізичного виховання, а саме для експериментальної групи були запропоновані заняття з настільного тенісу. До експериментальної групи увійшли 50 хлопців і 50 дівчат. Вік студентів коливався від 17 до 21 року. Студенти експериментальної групи відвідували заняття з настільного тенісу протягом одного семестру. Заняття проходили 3 рази на тиждень. Після аналізу даних, отриманих після експерименту, проведено порівняння вихідних, кінцевих і встановлених державою нормативних показників. По-перше, можна зробити висновок, що заняття настільним тенісом позитивно вплинули на успішність студентів. По-друге, важливо відзначити, що студенти ближче до державно встановлених показників (для оцінки А). Практична значущість дослідження полягає в тому, що після проведення експерименту з невеликою групою студентів можна зробити висновок, що заняття настільним тенісом позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів, а отже, і на їх здоров'я. Таким чином, можна рекомендувати запровадження таких класів у всіх навчальних закладах як України, так і світу.

За даними Луценко І [10], більшість студентів, а саме 85–90 %, незалежно від року набору, незадоволені таким маленьким обсягом годин, передбачених навчальними планами для спеціально організованої фізичної активності. До того, лише майже чверть із них була проведена в офлайн-форматі, а після, через карантин та воєнний стан, – онлайн. Майже 78% опитаних вважають, що у правоохоронців фізичне виховання, як обов'язкова навчальна дисципліна, має опановуватися протягом усього періоду навчання. Сучасна студентська молодь, зокрема, контингент дослідження, має критично низький рівень рухової активності, що, безумовно, призведе до погіршення стану здоров'я, виникнення нових і загострення існуючих хвороб, зниження працездатності, погіршення психоемоційного стану.

Загалом, заняття спортом мають багатогранний вплив на студентів. Вони сприяють покращенню фізичного та розумового здоров'я, розвитку соціальних навичок, знаходженню балансу між навчанням та дозвіллям, а також можуть відкрити додаткові кар'єрні можливості. Тому важливо заохочувати студентів до активного способу життя та підтримувати їхні спортивні захоплення.

### Висновки

Отже, з огляду на вищезазначене, можна зробити висновок, що систематичні заняття фізичною культурою є невіддільною частиною здорового способу життя сучасних студентів. Вони допомагають не тільки зберегти фізичне здоров'я, але й сприяють покращенню психологічного стану та підвищенню навчальної успішності. Тому варто заохочувати студентів до активного способу життя та надавати їм можливості для занять спортом у вищих навчальних закладах. Окремі компоненти, такі як обізнаність про здоров'я та здатність подолання перешкод, є ключовими факторами внутрішньої спортивної мотивації. Дослідження цих компонентів може розкрити нові шляхи для розвитку програм фізичного виховання та спортивної діяльності. Важливо заохочувати студентів до активного способу життя та підтримувати їхні спортивні захоплення для забезпечення їхнього фізичного, емоційного та соціального добробуту. Активний спосіб життя допомагає студентам підтримувати здорову вагу, покращує серцево-судинну систему та зміцнює м'язи і кістки. Заняття спортом сприяють зменшенню рівня стресу, тривоги та депресії. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, що покращують настрій і загальне самопочуття.

### Список використаних джерел

1. Kljajević V., Stanković M., Đorđević D., Trkulja-Petković D., Jovanović R., Plazibat K., Oršolić M., Čurić M., Sporiš G. Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 2021. Vol 19(1). P. 158. doi: 10.3390/ijerph19010158, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35010418/>
2. Burgueño R., Medina-Casaubón J. Sport Education and Sportsmanship Orientations: An Intervention in High School Students. *Int J Environ Res Public Health*, 2020. Vol 17(3). P. 837. doi: 10.3390/ijerph17030837, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32013106/>
3. Pilati L., Battaglia G., Di Stefano V., Di Marco S., Torrente A., Raieli V., Firenze A., Salemi G., Brighina F. Migraine and Sport in a Physically Active Population of Students: Results of a Cross-Sectional Study. *Headache*, 2020. Vol. 60(10). P. 2330-2339. doi: 10.1111/head.14015, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33159460/>
4. Kovács K.E., Kovács K., Szabó F., Dan B.A., Szakál Z., Moravec M., Szabó D., Olajos T., Csukonyi C., Papp D., Órsi B., Pusztai G. Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *Int J Environ Res Public Health*, 2022. Vol. 19(12). P. 7423. doi: 10.3390/ijerph19127423, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35742672/>
5. Бищевец Н., Андреева О. Оцінювання рівня стресу студентів з недостатнім рівнем рухової активності в умовах дистанційного навчання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2023. Vol. 4. P. 41-47.
6. Szmodis M., Zsákai A., Blaskó G., Fehér P., Annár D., Sziráki Z., Almási G., Kemper H.C. Effects of regular sport activities on stress level in sporting and non-sporting university students. *Physiol Int*, 2022. Vol. 109(2). P. 293-304. doi: 10.1556/2060.2022.00096, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35895568/>
7. Higginbotham G.D., Shropshire J., Johnson K.L. You Play a Sport, Right? A Persistent and Pernicious Intersectional Bias in Categorization of Students vs. Student-Athletes. *Pers Soc Psychol Bull*, 2022. Vol. 48(11). P. 1531-1547. doi: 10.1177/01461672211044067. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34528476/>
8. Yuksel H.S., Şahin F.N., Maksimovic N., Drid P., Bianco A. School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 2020. Vol. 17(1). P. 347. doi: 10.3390/ijerph17010347, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31947891/>

9. Homon L, Holoviichuk I, Nesterenko O, Hloba T, Ploshynska A. Health-Forming Technology of Physical Education of Higher Educational Institution Students Based on Sports-Oriented Training. *Journal of Curriculum and Teaching* Vol. 11, No. 3; Special Issue, 2022. P. 64-72. URL: <https://doi.org/10.5430/jct.v11n3p64>
10. Луценко І. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал*. 2022. Спеціальний випуск № 2 (121). С. 548-554 URL: [https://visnik.dduvs.in.ua/?page\\_id=2992](https://visnik.dduvs.in.ua/?page_id=2992)