

Вплив занять аква-рекреацією на рівень мотивації та фізичний стан студентів в умовах воєнного стану

Підгайна Віра Олексіївна¹

Опубліковано	Секція	УДК
30.01.2026	Освіта/Педагогіка	796.012.1:797.122: 378.091

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18596036>

Анотація. У статті розглянуто вплив занять аква-рекреацією на рівень мотивації до рухової активності та показники фізичного стану студентської молоді в процесі дозвілєвої діяльності. В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану в Україні, проблема збереження фізичного і психічного здоров'я студентів набуває особливої актуальності. Зміни в організації освітнього процесу, зростання психоемоційного навантаження, обмежені можливості для систематичних занять фізичною культурою та малорухливий спосіб життя негативно впливають на стан здоров'я та мотивацію студентів до рухової активності. На основі аналізу науково-методичної літератури узагальнено сучасні підходи до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді та визначено потенціал використання засобів аква-рекреації як ефективного чинника підвищення мотивації до занять фізичною культурою у вільний від навчання час. Обґрунтовано доцільність впровадження оздоровчо-рекреаційних занять з елементами веслування як доступної, емоційно привабливої та комплексної форми рухової активності, що сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, стабілізації психоемоційного стану та соціальній адаптації студентів. Показано, що систематичне залучення студентів до аква-рекреаційної діяльності сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя, оптимізації дозвілєвої активності та підвищенню рівня фізичного здоров'я в умовах воєнного стану.

Ключові слова: юнаки; дівчата; рухова активність; фізична підготовленість; дозвілля; веслування.

The impact of aqua-recreation activities on the level of motivation and physical condition of students under martial law

Abstract. The article examines the impact of aqua-recreational activities on motivation for physical activity and indicators of physical condition among university students in the context of leisure activities. Under current social challenges, particularly the martial law in Ukraine, the issue of maintaining physical and mental health of student youth has become especially relevant. Changes in the organization of the educational process, increased psycho-emotional stress, limited opportunities for systematic physical exercise, and a predominantly sedentary lifestyle negatively affect students' health status and motivation for regular motor activity. Based on the analysis of scientific and methodological literature, modern approaches

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності <https://orcid.org/0000-0003-4340-3611>

to organizing health-enhancing and recreational motor activity of university students are generalized, and the potential of aqua recreation is identified as an effective means of increasing motivation for physical activity during leisure time. The study substantiates the expediency of implementing health-oriented recreational programs with rowing elements as an accessible, emotionally engaging, and comprehensive form of motor activity that meets the needs of student youth. It is determined that aqua-recreational activities with rowing elements positively influence the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, improve physical fitness indicators, contribute to emotional stabilization, stress reduction, and enhance social adaptation of students under wartime conditions. Systematic involvement of students in aqua-recreational activities promotes the formation of stable motivation for physical activity, supports a healthy lifestyle, optimizes leisure time structure, and improves overall physical health. The results confirm the effectiveness of aqua recreation as an important component of health promotion and motivational support for university students in modern socio-economic and wartime realities.

Keywords: young men; young women; motor activity; physical fitness; leisure; rowing.

Вступ

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значними соціальними, економічними та демографічними викликами, зумовленими тривалим війсьним станом, що суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності населення, зокрема на систему вищої освіти та стан здоров'я студентської молоді. Постійне психоемоційне напруження, порушення звичного режиму навчання, вимушені переміщення, тривале перебування в укриттях, зниження рівня рухової активності та обмежений доступ до спортивної інфраструктури негативно позначаються на фізичному й психічному стані студентів [3, С. 113-117; 7, С.29-33; 14, С. 340-348].

Студентська молодь є соціальною групою, яка перебуває у періоді інтенсивного професійного, особистісного та фізичного становлення. Саме в цьому віці формуються стійкі поведінкові установки, ціннісні орієнтації та мотивація до збереження власного здоров'я. Проте сучасні умови навчання, зокрема поширення дистанційного та змішаного форматів, зростання навчального навантаження та цифровізації освітнього процесу, сприяють зменшенню обсягу рухової активності та формуванню малорухливого способу життя серед студентів [4, С. 3-9; 9, С. 89-97].

Аналізуючи низку наукових робіт, можна сказати, що недостатній рівень рухової активності студентської молоді супроводжується зниженням показників фізичної підготовленості, порушеннями функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, зростанням рівня тривожності та емоційного виснаження. В умовах воєнного стану ці негативні тенденції посилюються, що зумовлює необхідність пошуку ефективних, доступних та безпечних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, здатних забезпечити підтримку фізичного та психоемоційного здоров'я молодого покоління [1, С. 43-48; 4, С. 3-9; 5, С. 49-58; 10, С. 18-22].

Найвищою цінністю для людини в умовах сучасних суспільних викликів є її життя та здоров'я. Особливо актуальним постає питання формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя є в період воєнного стану, коли студенти перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження, зміненого режиму навчання та обмежених можливостей для систематичної рухової активності.

За даними наукових досліджень, значна частина студентської молоді України характеризується наявністю функціональних відхилень у стані здоров'я та недостатнім рівнем фізичної підготовленості, що посилюється впливом стресових факторів війни, дистанційного або змішаного навчання, тривалого перебування в укриттях та малорухливого способу життя [12, С. 167-169; 14, С. 340-348; 15, С. 210-212].

Важливим засобом профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка реалізується у процесі навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, а також під час дозвілля [2, 11, 13]. Рухова активність виступає ключовим компонентом здорового способу життя студентської молоді, визначаючи спрямованість їхніх знань, умінь, навичок і мотивацій, а також здатність до саморегуляції, подолання стресу та адаптації до складних соціальних умов [8, С. 57-63; 10, С. 18-22].

Формування стійкої мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою є важливим завданням, оскільки регулярна фізична активність сприяє розвитку основних фізичних якостей, вихованню вольових рис особистості, підвищенню психічної стійкості, розумової працездатності та рівня соціальної адаптації, що є особливо значущим в умовах воєнного часу [3, С. 113-117; 7, С. 29-33].

З огляду на сучасні соціально-економічні трансформації та збройну агресію росії проти України, збереження здоров'я нації належить до пріоритетних державних і суспільних інтересів. Розвиток цифрових технологій, зростання обсягу дистанційного навчання, збільшення часу, який студенти проводять у сидячому положенні за комп'ютером, зумовлюють необхідність пошуку нових підходів щодо мотивації студентської молоді до рухової активності як у межах освітнього процесу, так і у вільний від навчання час.

Центральне місце в сучасному суспільному розвитку посідають проблеми збереження генофонду нації, формування здорової молоді та підготовка студентів до повноцінного професійного і соціального життя. На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах воєнного стану та демографічних викликів, особливого значення набуває вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти та впровадження ефективних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності [8, С. 57-63; 9, С. 89-97; 10, С. 18-22].

Сучасні умови життєдіяльності висувають підвищені вимоги до фізичного та психічного стану студентської молоді. У сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження інноваційних і нетрадиційних технологій, спрямованих на досягнення та підтримку оптимального фізичного стану, зниження рівня стресу та покращення якості життя [6].

Студентський вік є періодом інтенсивного розвитку фізичних, інтелектуальних і особистісних якостей, формування культури рухи, відповідального ставлення до власного здоров'я та способу життя. Дослідження особливостей поведінки студентів, пов'язаної зі збереженням здоров'я, має важливе значення для розробки ефективних фізкультурно-оздоровчих програм, адаптованих до умов воєнного стану та освітнього середовища закладів вищої освіти [4, С. 3-9; 9, С. 89-97; 10, С. 18-22].

Актуальним є вивчення проблем формування рухової активності студентської молоді з урахуванням їх психофізіологічного стану, навчального навантаження та соціальних умов, що сприяє об'єктивізації змісту фізкультурної освіти та підвищенню її ефективності.

Особливе значення в цьому контексті набуває організація дозвілєвої діяльності студентської молоді, спрямованої на активне використання засобів фізичної культури та спорту. Раціонально організоване активне дозвілля розглядається як важливий чинник профілактики негативних наслідків гіподинамії, зниження рівня стресу, підвищення фізичної та розумової працездатності та соціальної адаптації студентської молоді до складних умов життєдіяльності.

Одним із перспективних напрямів оздоровчо-рекреаційної діяльності є аква-рекреація, яка поєднує фізичне навантаження з позитивним впливом водного середовища на організм людини. Заняття у/на воді характеризуються високим

оздоровчим потенціалом, доступністю, емоційною привабливістю та можливістю індивідуального дозування навантаження [6, 16, С. 116-122].

Використання елементів веслування в аква-рекреаційних програмах дозволяє комплексно впливати на розвиток основних фізичних якостей, покращувати координаційні здібності, витривалість і функціональний стан організму, а також сприяє формуванню позитивної мотивації до регулярної рухової активності [2, 6].

У зв'язку з цим актуальним є наукове обґрунтування доцільності впровадження рекреаційних занять з елементами веслування у систему фізичного виховання та дозвілєвої діяльності студентів, як ефективного засобу підвищення рівня їх фізичної підготовленості, мотивації до здорового способу життя та адаптації до сучасних соціальних викликів.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є одним із провідних чинників збереження фізичного та психічного здоров'я, гармонійного розвитку організму й успішної соціальної адаптації юнаків. Формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою в позанавчальний час розглядається як важливе завдання сучасної системи фізичного виховання, особливо в умовах обмежених ресурсів і підвищених психосоціальних навантажень [2, 11].

Враховуючи вищесказане, значний науковий і практичний інтерес становлять засоби аква-рекреації, які поєднують у собі оздоровчий вплив водного середовища, природних чинників та різноманітних форм рухової діяльності.

Окремо варто виділити такий вид рухової активності, як веслування. Оздоровчо-рекреаційні заняття з елементами веслування мають комплексний характер, сприяють розвитку витривалості, координаційних здібностей, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, а також позитивно впливають на психоемоційний стан молоді. Крім того, вони характеризуються високою емоційною привабливістю, що є важливою умовою підвищення мотивації до регулярних занять у дозвілєвий час [6].

Попри наявність окремих наукових робіт, присвячених вивченню використання аква-рекреації в дозвілєвій діяльності, питання щодо використання веслування в організації дозвілля студентської молоді, вивчено недостатньо та потребує додаткового опрацювання.

Таким чином, пошук ефективних форм оздоровчо-рекреаційної діяльності, адаптованих до сучасних умов життя та спрямованих на підвищення мотивації й фізичного стану студентів, є актуальним, що й зумовило вибір теми даного дослідження.

Мета статті – вивчити підходи до побудови фізкультурно-оздоровчої програми занять для студентів та особливості використання засобів аква-рекреації в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Для досягнення мети було поставлено *завдання*:

Проаналізувати сучасні дані щодо видів аква-рекреації та можливості їх впровадження в дозвілєву діяльність студентів.

Обґрунтувати практичні рекомендації щодо використання засобів веслування в оздоровчо-рекреаційних заняттях для студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; компаративний метод; логіко-теоретичний аналіз.

Результати

У студентському віці спеціально-організована рухова активність може реалізовуватися як у межах обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, так і у формі добровільної рухової діяльності у вільний від навчання час у вигляді фізкультурно-оздоровчих занять. Водночас наявні наукові дані свідчать про суттєвий дефіцит рухової активності серед студентської молоді: добова

потреба в рухах задовольняється в середньому лише на 20–25%, що зумовлює хронічну гіпокінезію та негативні наслідки для стану здоров'я [4, С. 3-9; 8, С. 57-63; 10, С. 18-22].

Недостатній рівень рухової активності призводить до погіршення функціонального стану основних систем організму студентів, зокрема серцево-судинної, дихальної та ендокринної, а також до зростання захворювань органів травлення і порушень опорно-рухового апарату. За даними вітчизняних досліджень, значна частина студентів має низький або нижчий за середній рівень фізичного здоров'я, що проявляється у зниженні працездатності, підвищеній втомлюваності та зменшенні адаптаційних можливостей організму [1, С. 43-48; 4, С. 3-9; 9, С. 89-97]. Спостерігається також зростання кількості осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

Поряд із соматичними відхиленнями відзначається збільшення поширеності психоемоційних порушень та порушень постави, що зумовлено поєднанням навчальних перевантажень, тривалого перебування у статичному положенні та недостатньої рухової активності [10, С. 18-22]. Рухова активність у цьому контексті розглядається як цілеспрямована діяльність індивіда, спрямована на досягнення фізичної досконалості, підтримання оптимального функціонального стану організму та збереження здоров'я [15, С. 210-212].

У сучасних соціально-економічних умовах, що характеризуються високим рівнем психоемоційного напруження, інформаційним перевантаженням та зниженням загального рівня рухової активності, проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Численні наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів свідчать про те, що період навчання у закладах вищої освіти супроводжується істотним зменшенням обсягу рухової активності, що негативно впливає на фізичний стан, функціональні можливості організму та рівень фізичної підготовленості студентів [3, С. 113-117; 8, С. 57-63; 12, С. 167-169].

У зв'язку з цим оздоровчо-рекреаційна рухова активність розглядається як ефективний засіб профілактики гіподинамії, корекції фізичного стану та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. На думку провідних науковців у галузі фізичної культури і спорту (Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева) [2, 11], рекреаційна спрямованість фізичних занять дозволяє поєднати оздоровчий ефект із задоволенням потреб студентської молоді у спілкуванні, самореалізації та активному відпочинку.

Особливе місце серед різновидів оздоровчо-рекреаційної діяльності займає аква-рекреація, яка включає різні форми рухової активності у водному середовищі: плавання, аквафітнес, водну гімнастику, рекреаційні види веслування, каякінг, SUP-серфінг тощо. Як зазначає Н.П. Єременко та ін. [6], водне середовище створює специфічні умови для виконання фізичних вправ, знижує ударне навантаження на опорно-руховий апарат, сприяє рівномірному залученню м'язових груп і позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Важливою перевагою аква-рекреації є її висока емоційна привабливість. Дослідження Накман А. [16, С. 116-122] та інших зарубіжних авторів підтверджують, що заняття у водному середовищі сприяють зниженню рівня тривожності, емоційного напруження та психічної втоми, що є надзвичайно актуальним для студентів в умовах навчального навантаження та соціальних викликів [5, С. 49-58].

У контексті організації дозвіллевої діяльності студентів аква-рекреація розглядається як ефективний інструмент оптимізації вільного часу, що дозволяє поєднувати фізичну активність з рекреаційною та соціальною складовими. Науковці підкреслюють, що добровільний характер участі в рекреаційних заняттях сприяє формуванню внутрішньої мотивації до рухової активності та підвищенню рівня залученості студентів до систематичних занять [6, 7, С. 29-33].

Разом з тим аналіз наукової літератури свідчить про недостатню кількість комплексних досліджень, присвячених обґрунтуванню структури оздоровчо-рекреаційних програм з використанням засобів аква-рекреації саме для студентської молоді. Більшість наукових праць зосереджені на шкільному віці або на професійному спорті, тоді як специфіка студентського контингенту, особливості навчального процесу та організації дозвілля залишаються недостатньо вивченими.

Вищезазначене зумовлює актуальність теми дослідження, пов'язаної з необхідністю теоретичного й методичного обґрунтування концептуальних основ рухової активності студентської молоді у позанавчальний час. Системний аналіз фахової літератури свідчить, що в період навчання у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. Значний обсяг навчального навантаження, тривале перебування в умовах розумової праці та малорухомого способу життя спричиняють хронічну втому, що негативно впливає на загальний рівень фізичного здоров'я та працездатності. У зв'язку з цим проблема відновлення розумової й фізичної працездатності, підтримання здоров'я та оптимізації фізичного розвитку студентів набуває особливої значущості.

Наявні наукові дослідження пропонують низку інноваційних підходів до організації фізичного виховання молоді у вільний від навчання час [2, 6, 9, С. 89-97], проте питання покращення фізичного стану та підвищення мотивації студентів до систематичної рухової активності залишаються недостатньо вивченими, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Практичні рекомендації щодо використання засобів веслування в оздоровчо-рекреаційних заняттях для студентів мають ґрунтуватися на принципах доступності, поступовості та індивідуалізації навантажень. На думку Н.П Єременко [6], оптимальним є поєднання веслування з іншими формами рухової активності, що забезпечує різнобічний вплив на фізичний стан та сприяє профілактиці перевтоми.

Особливу увагу слід приділяти організації занять у дозвіллевий час, що дозволяє використовувати веслування як ефективний засіб активного дозвілля. Регулярні заняття сприяють не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й формуванню стійких здоров'язбережувальних установок, що має довготривале значення для способу життя

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що аква-рекреація загалом і веслування зокрема мають значний потенціал для використання в оздоровчо-рекреаційних програмах для студентів. Подальші дослідження у цьому напрямі мають бути спрямовані на експериментальне обґрунтування ефективності таких програм та розробку методичних рекомендацій з урахуванням сучасних умов організації освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Обговорення. З метою вирішення окресленої проблеми запропоновано використання інноваційних видів оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами різних видів веслування як ефективного засобу підвищення рівня мотивації та фізичного стану студентської молоді. Заняття веслуванням здійснюються одночасно в повітряному та водному середовищах і проходять за змінних природних умов, що робить їх не лише ефективними фізкультурно-оздоровчими тренуваннями, а й засобом загартування організму.

Завдяки комплексному впливу на механізми кисневого забезпечення організму веслування належить до універсальних видів аеробної роботи. Ритмічність рухів і дихання, поєднання впливу сонячної радіації, повітря та водного середовища сприяють активізації імунних процесів, підвищенню стресостійкості та нормалізації психоемоційного стану студентів.

Разом із тим, попри значний оздоровчий потенціал, оздоровчо-рекреаційні заняття веслуванням поки що не набули широкого поширення в Україні. Серед основних причин

слід виокремити орієнтацію системи спорту переважно на спорт вищих досягнень, недостатнє інформаційне висвітлення, брак кваліфікованих фахівців, відсутність єдиної системи управління веслувальними видами спорту, обмежену кількість рекреаційно-спортивних клубів, а також недостатнє фінансування відповідних програм.

Аналіз зарубіжного досвіду, зокрема країн, де веслування має статус національного виду спорту (Англія, Канада), свідчить про високу ефективність діяльності рекреаційно-спортивних веслувальних клубів. Різноманітні програми, орієнтовані на різні групи населення, дають змогу одночасно вирішувати завдання оздоровлення, активного відпочинку та фізичного розвитку молоді [6].

Результати наукових досліджень, присвячених вивченню поведінкових особливостей студентів, підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем їхньої рухової активності та станом здоров'я, що має важливе значення для розробки ефективних фізкультурно-оздоровчих програм [3, С. 113-117; 7, С. 29-33; 12, С. 167-169]. Формування фізичної активності студентської молоді з урахуванням їх психофізичного стану є важливим компонентом оптимізації процесу фізичного виховання та виховання здорового способу життя, який охоплює режим навчання, організацію вільного часу, гігієнічні навички, раціональне харчування та відмову від шкідливих звичок.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчує значний інтерес дослідників до проблеми організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів з використанням різних видів рухової активності, особливо засобів водної рекреації [2, 11, 13]. Основними перевагами таких занять є проведення на відкритому повітрі, постійний контакт із природними чинниками та різноманітність форм і методів фізичної діяльності. Участь студентів в оздоровчо-рекреаційних програмах сприяє позитивній зміні ставлення до активного дозвілля, поліпшенню стану здоров'я, емоційного фону та соціальної адаптації.

На думку фахівців, однією з причин зниження рівня фізичного стану студентської молоді є недостатня ефективність системи фізкультурно-оздоровчих занять у структурі дозвілєвої діяльності. Така система не завжди забезпечує належний рівень фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та оптимізацію діяльності провідних фізіологічних систем організму, зокрема серцево-судинної та дихальної [1, С. 43-48; 4, С. 3-9; 14, С. 340-348].

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати про недостатнє вивчення проблеми комплексного використання засобів аква-рекреації у дозвілєвій діяльності студентів. У зв'язку з цим актуальним є наукове обґрунтування таких форм і засобів оздоровчо-рекреаційних занять, які відповідали б сучасним соціальним умовам та педагогічним вимогам. Заняття аква-рекреацією можуть стати ефективним засобом підвищення мотивації до рухової активності та поліпшення фізичного стану студентської молоді.

Висновки

У сучасних умовах розвитку суспільства державні пріоритети у сфері молодіжної політики орієнтовані на збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді, формування стійких мотиваційних і поведінкових характеристик, а також активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. У цьому контексті трансформація системи фізкультурно-оздоровчих занять має ґрунтуватися на науково обґрунтованому оновленні її змісту, впровадженні ефективних, доступних та привабливих форм рухової активності.

Особливої уваги потребує пошук шляхів підвищення рівня рухової активності студентів у позанавчальний час шляхом використання сучасних та вдосконалених форм оздоровчо-рекреаційних занять. Усвідомлене й добровільне підвищення рівня фізичної підготовленості особистості безпосередньо пов'язане з рівнем мотивації та інтересу до

занять фізичною культурою, на формування яких впливає комплекс чинників соціального, психоемоційного й організаційного характеру.

Водночас аналіз наукових джерел свідчить про недостатню розробленість питань, пов'язаних зі структурою мотиваційних чинників та особливостями їх впливу на формування потребнісно-мотиваційної сфери студентської молоді в сучасних умовах навчання та життєдіяльності.

Системний аналіз даних, представлених у спеціальній науково-методичній літературі, засвідчує стійкий інтерес дослідників до проблеми впровадження новітніх методик оздоровчо-рекреаційних занять у роботі зі студентською молоддю. Разом із тим численні наукові публікації з цієї проблематики мають фрагментарний характер, зосереджуються переважно на окремих аспектах досліджуваної проблеми або містять суперечливі висновки.

При цьому, поряд із ґрунтовними даними щодо впливу традиційних фізичних вправ на організм осіб молодого віку, недостатньо розробленими залишаються питання регламентації рухової активності, визначення оптимальних нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять та наукового обґрунтування використання привабливих і доступних видів рекреаційної діяльності, які набули широкого поширення в зарубіжних країнах і можуть бути ефективно адаптовані до умов закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень

Доцільно спрямувати на поглиблене вивчення ефективності різних форм і засобів аква-рекреаційної рухової активності у системі фізичного виховання та дозвілєвої діяльності студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів і воєнного стану. Зокрема, актуальним є дослідження диференційованого впливу аква-рекреаційних занять з елементами веслування на показники фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем студентів різної статі, віку та рівня фізичної підготовленості.

Подальші наукові пошуки доцільно зосередити на визначенні оптимальної структури, обсягу та інтенсивності аква-рекреаційних занять, а також тривалості програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості з урахуванням психоемоційного стану студентів та особливостей навчального навантаження в закладах вищої освіти. Важливим напрямом є вивчення впливу систематичних занять у водному середовищі на рівень стресостійкості, тривожності та психічної адаптації студентської молоді в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Перспективним є розширення кола досліджуваних показників за рахунок включення психофізіологічних, соціально-психологічних і мотиваційних характеристик, що дозволить комплексно оцінити ефективність аква-рекреаційних програм та їх вплив на формування здорового способу життя.

Окремої уваги потребує вивчення можливостей інтеграції аква-рекреації в систему позанавчальної роботи закладів вищої освіти та розробка моделей організації безпечного активного дозвілля студентів в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

Подальші дослідження також мають бути спрямовані на розробку та апробацію інноваційних оздоровчо-рекреаційних програм з використанням елементів академічного веслування, адаптованих до умов воєнного стану, а також на оцінювання їх довготривалого впливу на рівень фізичного здоров'я, мотивацію до рухової активності та якість життя студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Андреева О. В. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на базі навчально-оздоровчих комплексів на показники фізичного стану студентів. Теорія

- і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 2. С. 43–48. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.2.43-48>
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f188332f-a391-4ced-9d97-6f3c3eb7b0a8/content>
 3. Атаманчук Н. М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: матеріали 35 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2022. Вип. 35. С. 113–117. <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10529>
 4. Дутчак М. В., Шахліна Л. Я.-Г., Футорний С. М., Першегуба Я. В. Громадське здоров'я: дискусійні питання, шляхи їх практичного вирішення. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2020. № 1. С. 3–9. <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.3-9>
 5. Дутчак М., Андрєєва О., Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн з високим рівнем залучення населення до оздоровчої рухової активності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 49–58. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.49-58>
 6. Єременко Н. П. та ін. Водні види акварекреації як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів, молоді та дорослих : метод. рек. Київ : НУФВСУ, 2020. 42 с. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3221>
 7. Єременко Н. П., Ковальова Н. В. Профілактика стресу як складова здорового способу життя. Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації. Київ, 2020. С. 29–33. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2992>
 8. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 7(26). С. 57–63. <https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-7-26-57-63>
 9. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 89–97. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2073>
 10. Катерина У., Андрєєва О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2014. Вип. 14. С. 18–22. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/13bede0c-94df-44c8-901a-b2975b42d0e9/content>
 11. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2010. 248с. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1187>
 12. Паламарчук О. М. Психосоціальна підтримка студентської молоді в умовах воєнного часу. Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. 2022. С. 167–169. <http://nauksfg.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/157/152>
 13. Приступа Є. Н. та ін. Фізична рекреація: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3040>
 14. Терещенко Л. А., Петровська Т. В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я». Актуальні проблеми психології. 2019. Т. VI, вип. 15. С. 340–348. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/38.pdf>

15. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2012. № 2(18). С. 210–212. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/2102>
16. Hakman A. and others. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). P. 116–122. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.0101>