

Сучасні організаційно-методичні підходи до формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах воєнного стану

УДК 796.012.1:355.011-057.86

О.Ю. Марченко, О.І. Ростов, Л. Шуїнг

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна,

Резюме. У статті розглянуто проблему зниження оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах воєнного стану, що актуалізує потребу в упровадженні організаційно-методичних рішень. *Мета.* Розробити алгоритм формування індивідуальної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах воєнного стану. *Методи.* Теоретичні: аналіз та узагальнення наукових джерел; соціологічні: опитування у форматі Google Form для виявлення мотивацій і чинників, що ускладнюють участь у руховій активності; Міжнародний опитувальник IPAQ для визначення рівня рухової активності; математико-статистичні методи з використанням програм SPSS, Excel і Statistica. *Результати.* Визначено, що 65,5% респондентів відзначили зниження інтересу до занять руховою активністю через стрес, 23,4% не зазнали негативного впливу, а 11,1% періодично відчують труднощі з мотивацією. Основними мотивами до занять є бажання покращити фізичну форму (25%), зберегти здоров'я (23%) і нормалізувати масу тіла (20%). За результатами IPAQ встановлено таке: 5,5% респондентів мали високий рівень активності, 45,5% – середній, 49% – низький. На основі результатів розроблено алгоритм формування індивідуальної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності, адаптований до умов воєнного стану й особливостей освітнього процесу. Результати дослідження підтверджують актуальність проблеми зниження рухової активності в кризових умовах. Запропонований алгоритм урахує психоемоційний стан, рівень мотивації, освітнє навантаження, інтереси, побутові умови й рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, студентська й учнівська молодь, воєнний стан, індивідуальна програма, мотивація, психоемоційний стан, IPAQ.

Modern organizational and methodological approaches to the formation of health-recreational physical activity of student youth under martial law

O.Yu. Marchenko, O.I. Rostov, L. Shuying

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Abstract. The article addresses the issue of declining health-promoting and recreational physical activity among student and school youth during martial law, highlighting the need for appropriate organizational and methodological solutions.

Objective. To develop an algorithm for designing an individual program of health-promoting and recreational physical activity for student and school youth under martial law conditions. *Methods.* Theoretical: analysis and synthesis of scientific sources; sociological: a Google Forms-based survey to identify motivations and factors hinder-

ing engagement in physical activity; the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to assess the level of physical activity; and mathematical and statistical methods using SPSS, Excel, and Statistica software. Results. It was found that 65.5% of respondents reported a decline in interest in physical activity due to stress, 23.4% did not experience any negative impact, and 11.1% occasionally struggled with motivation. The main motivations for engaging in physical activity were the desire to improve physical fitness (25%), maintain health (23%), and normalize bodyweight (20%). According to the IPAQ results, 5.5% of respondents had a high level of physical activity, 45.5% had a moderate level, and 49% had a low level. Based on these findings, an algorithm was developed for building an individual program of health-promoting and recreational physical activity, adapted to the conditions of martial law and the specifics of the educational process. The study confirms the relevance of addressing the decline in physical activity during crisis conditions. The proposed algorithm takes into account the psycho-emotional state, motivation level, educational load, personal interests, living conditions, and physical fitness level of the learners.

Keywords: health-promoting recreational physical activity, student and school youth, martial law, individual program, motivation, psycho-emotional state, IPAQ.

Постановка проблеми. Воєнні дії на території України стали одним із найсерйозніших викликів для сучасної системи освіти, зокрема у сфері формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність — це структурована фізична активність помірної інтенсивності, спрямована на підтримку здоров'я, відновлення психофізіологічного стану й підвищення адаптаційного потенціалу особистості [1; 9; 11]. Вона має вагомe значення як превентивний і відновлювальний засіб, особливо у кризових умовах [1; 14; 16].

Студентська й учнівська молодь як одна з найбільш уразливих категорій у психологічному, соціальному й фізіологічному аспектах зазнала впливу тривалого стресу, вимушеного переміщення, втрати безпечного середовища, погіршення психічного здоров'я та зниження рівня життєвої активності. Учені слушно зауважують, що перехід на дистанційну або змішану форму навчання, обмежений доступ до спортивної інфраструктури, збільшення часу мало-рухомого способу життя призвели до критичного зниження фізичної активності [10; 14; 19]. Це, своєю чергою, погіршує не лише фізичну форму, а й психоемоційний стан, рівень соціалізації та навчальну успішність.

Сучасні міждисциплінарні дослідження підтверджують, що рухова активність у періоди соціальних та емоційних потрясінь може виконувати роль стабілізуючого чинника, знижуючи рівень психоемоційного напруження та підвищуючи психологічну стійкість [13; 15; 21].

Доведено, що рухова активність має потужний психотерапевтичний ефект. У кризових

умовах вона сприяє зменшенню симптомів тривожності, депресії, покращенню якості сну й відновленню когнітивних функцій [1; 8; 11; 15]. У цьому контексті оздоровчо-рекреаційна рухова активність є ефективним інструментом підтримки ресурсного стану молоді.

Формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах воєнного стану є одним із пріоритетних напрямів освітньої роботи. В умовах дистанційного навчання, цифрової ізоляції та психоемоційного виснаження особливої ваги набувають організаційно-методичні рішення, що здатні залучати молодь до регулярної рухової активності [3; 5; 10; 14].

Науковці зазначають, що позитивний вплив рухової активності на психоемоційний стан часто недооцінюється [10; 16], хоча вона сприяє формуванню стресостійкості, стабілізації самооцінки й розвитку внутрішньої мотивації. Сучасні дослідження вказують на потребу оновлення методичних підходів до рухової активності, зокрема впровадження цифрових сервісів, мобільних додатків та адаптивних тренувальних програм.

Таким чином, збереження й активізація оздоровчо-рекреаційної рухової активності молоді в умовах війни є соціально значущим завданням. Актуальність дослідження полягає в необхідності розроблення сучасних організаційно-методичних підходів, здатних відповісти на виклики сьогодення та сприяти формуванню індивідуальних програм рухової активності.

Мета дослідження. Розробити алгоритм формування індивідуальної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах воєнного стану.

Проблематика роботи відповідає Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. з теми «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (№ держреєстрації 0121U108938).

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження:

- теоретичні методи — аналіз та узагальнення літературних джерел (вивчення праць науковців і практиків стосовно тематики дослідження;
- соціологічні методи — анкетування у форматі Google Form;

— для оцінювання рівня рухової активності студентської молоді використано Міжнародний опитувальник IPAQ, який належить до соціологічних методів діагностики й кількісного аналізу фізичної активності;

— математико-статистичні методи — розрахунки проводили за допомогою програм SPSS 17.0, Excel 2007 та Statistica 10.0.

Дослідження проводили серед учнів старших класів ЗЗСО № 17 (м. Київ) і студентів 1-го курсу Національного університету фізичного виховання і спорту України (спеціальність «Терапія та реабілітація»). Дослідження проведені з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження».

Результати дослідження та їх обговорення. З метою вивчення мотивації респондентів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах воєнного стану, проведено анкетування у форматі Google Form. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що провідними мотивами до занять руховою активністю є прагнення до покращення фізичного та психоемоційного стану, збереження фізичної форми, а також реалізація потреб у здоровому способі життя.

Респонденти мали змогу обрати декілька варіантів відповідей. Найбільш поширеними виявилися такі мотиваційні чинники: бажання підвищити фізичну підготовленість (25%), покращити здоров'я (23%), нормалізувати масу тіла (20%), а також підвищити рівень загальної рухової активності (10%). Ці дані підтверджують переважання особистісно орієнтованої мотивації, спрямованої на самовдосконалення й підтримання здоров'я.

Поряд із позитивними мотиваційними настановами виявлено й обмеження, що стримують регулярну фізичну активність студентів. Найчастіше студенти посилалися на високе навчальне навантаження (27,1%), емоційне виснаження (22,6%), нестачу часу (19%), а також відсутність бажання (15%) і спортивної інфраструктури (10%). Разом із тим 20% респондентів засвідчили готовність продовжувати займатися фізичною культурою, незважаючи на обставини (таблиця 1).

ТАБЛИЦЯ 1 — Фактори, що впливають на рівень рухової активності учнівської та студентської молоді в період воєнного стану (n = 60), %

№ з/п	Причина	%
1	Відсутність умов для занять (інфраструктура, обладнання)	10,0
2	Низький рівень мотивації або небажання займатися	15,0
3	Неможливість через воєнні дії (зруйноване житло, евакуація)	2,0
4	Психоемоційне виснаження, стрес	22,9
5	Брак вільного часу через інші обов'язки	19,0
6	Незважаючи на умови, продовжую займатися фізичною активністю	20,0
7	Високе навчальне навантаження	27,1

Аналіз результатів дає змогу класифікувати обмежувальні фактори за змістом:

- зовнішні обставини (відсутність спортивної інфраструктури, бойові дії);
- психоемоційні бар'єри (стрес, виснаження, відсутність мотивації);
- організаційні труднощі (часові обмеження, навчальне перевантаження).

Попри складні умови, 35% респондентів заявили про готовність продовжувати самостійні заняття фізичними вправами незалежно від ситуації в країні; 25% уважають, що відновлять фізичну активність після завершення воєнного стану; ще 40% пов'язують свої дії з подальшим розвитком подій.

Ці дані свідчать про необхідність упровадження гнучких, індивідуалізованих організаційно-методичних підходів, які враховують психофізичний стан, навчальне навантаження й особисту мотивацію студентів.

Особливу увагу також приділено аналізу уподобань щодо видів рухової активності. Як засвідчили отримані результати, юнаки переважно надають перевагу заняттям у тренажерному залі та єдиноборствам, тоді як дівчата — фітнесу, а також силовим вправам у залі (таблиця 2).

ТАБЛИЦЯ 2 – Уподобання юнаків і дівчат щодо видів рухової активності під час дистанційного навчання (n = 60)

Вид активності	Рейтинг (юнаки)	Рейтинг (дівчата)
Плавання	4	3
Ігрові види спорту	3	6
Тренажерний зал	1	2
Біг	5	4
Фітнес	6	1
Єдиноборства	2	5

Отже, результати анкетування засвідчили, що в умовах воєнного стану основною рушійною силою для рухової активності студентської та учнівської молоді залишається внутрішня мотивація, пов'язана зі збереженням здоров'я, покращенням самопочуття й прагненням до фізичного самовдосконалення. Водночас існує низка лімітуючих чинників, зумовлених як психологічним станом, так й організаційними труднощами. Урахування цих особливостей є важливою передумовою при розробленні організаційно-методичних засобів стимулювання рухової активності студентів у складних соціальних умовах.

Рухова активність (далі – РА) є ключовим чинником підтримки фізичної та психічної працездатності, адаптаційного потенціалу організму й загального здоров'я. Вона справляє тонізуючий вплив на центральну нервову систему, активізує процеси метаболізму, покращує емоційний стан і стійкість до стресових чинників [3; 4; 5]. Її недостатність, особливо в умовах гіпокінезії, призводить до зниження функціональних резервів організму й порушення регуляторних механізмів [8; 10]. Водночас надмірні фізичні навантаження у підлітковому та юнацькому віці при їх нераціональному дозуванні можуть стати причиною функціональних порушень, зокрема в опорно-руховому апараті [5; 10].

Для кількісного оцінювання рівня рухової активності студентської та учнівської молоді використано Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ) – стандартизований інструмент, що дає змогу визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження за п'ятьма основними сферами життєдіяльності: професійно діяльністю, пересуванням, побутовою активністю, рекреаційною активністю й часом, проведеним у стані сидіння або лежання. Опитувальник базується на метаболічному еквіваленті навантаження (MET) і дає змогу розподіляти респондентів за трьома категоріями: низький, середній і високий рівень активності.

Результати дослідження показали, що лише 5,5% опитаних студентів продемонстрували високий рівень рухової активності; 45,5% – середній рівень; 49,0% – низький рівень активності.

Ці результати вказують на дефіцит систематичних фізичних навантажень, особливо інтенсивного характеру. Аналіз середніх енергетичних витрат (таблиця 3) демонструє переважання легких і помірних навантажень у повсякденній діяльності (пересування, хатня робота), тоді як оздоровчо-рекреаційна рухова активність у вільний час є недостатньо вираженою.

ТАБЛИЦЯ 3 – Середні енергетичні витрати за видами діяльності студентської молоді (за IPAQ, MET/тиждень)

Вид активності	MET/тиждень (±SE)
Помірні навантаження на роботі	174,9 ± 7,02
Пересування пішки на роботі	6,83 ± 3,02
Пересування пішки до різних місць	283,47 ± 11,51
Побутова активність (легке прибирання тощо)	41,19 ± 3,17
Пересування пішки у вільний час	217,19 ± 14,43
Інтенсивні навантаження у вільний час (біг, плавання, аеробіка, фітнес йога)	35,24 ± 21,31
Помірні навантаження у вільний час (теніс, легка їзда на велосипеді тощо)	148,1 ± 10,92

Таким чином, низький і середній рівні рухової активності, що домінують серед учнівської та студентської молоді, указують на потребу впровадження адаптованих організаційно-методичних засобів, які враховують особливості побуту, навчального навантаження й емоційного стану учнівської та студентської молоді під час воєнного стану. В умовах воєнного стану й дистанційного/змішаного формату навчання особливої актуальності набуває створення індивідуальних програм рухової активності, які мають оздоровчо-рекреаційну спрямованість.

Для ефективної реалізації таких програм пропонується п'ятиетапний алгоритм, що враховує особистісні, фізіологічні, психоемоційні й освітні особливості здобувачів освіти (рис. 1).

На рисунку 2 представлено загальну структуру алгоритму формування індивідуальної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді. Схема відображає поетапну логіку реалізації програми – від первинної діагностики стану здобувача освіти до моніторингу ефективності й корекції програми.

Кожен із п'яти етапів має власну мету, змістові орієнтири й передбачає використання конкретних організаційно-методичних засобів, адаптованих до умов воєнного стану,

особистісних потреб і рівня підготовленості молоді. Нижче подано розгорнуту характеристику кожного з етапів алгоритму:

1. Первинна діагностика стану здобувача освіти. Анкетування, психоемоційне опитування, тестування фізичного стану, за потреби консультація медичного працівника.

2. Постановка індивідуальних цілей і завдань програми. Визначення домінуючого спрямування: рекреаційне, оздоровче, реабілітаційне або спортивно-розвивальне.

3. Підбір методів і засобів рухової активності. Урахування доступності вправ, відсутності потреби в спеціальному обладнанні, безпечності й інтересів здобувача освіти.

4. Проєктування програми занять: режим тренувань (кількість занять на тиждень, їх тривалість та інтенсивність); компоненти заняття (розминка, основна частина, завершення); критерії результативності (динаміка функціональних показників, самопочуття, зворотний зв'язок).

5. Моніторинг і корекція. Збір результатів через щоденники самоконтролю, відеозвіти, онлайн-опитування та контрольні тестування, за потреби коригування програми.

Цей алгоритм є прикладом сучасного організаційно-методичного підходу до формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах воєнного стану й дистанційної/змішаної форми навчання. Його універсальність дає змогу адаптувати зміст до будь-якого рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат.

У сучасних умовах воєнного стану формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді набуває особливого значення. Результати дослідження показали, що більшість респондентів демонструють низький або середній рівень фізичної активності — це тривожний сигнал для фахівців галузі фізичного виховання й охорони здоров'я. Для глибшого осмислення отриманих даних важливо зіставити їх з роботами інших дослідників, які застосовували Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ) у різних соціальних і навчальних контекстах.

Так, у дослідженні професора О. В. Андрєвої (2023) серед студентської молоді під час війни встановлено, що частка осіб із низьким рівнем фізичної активності сягала 60% серед дівчат і 43% серед хлопців, що узгоджується

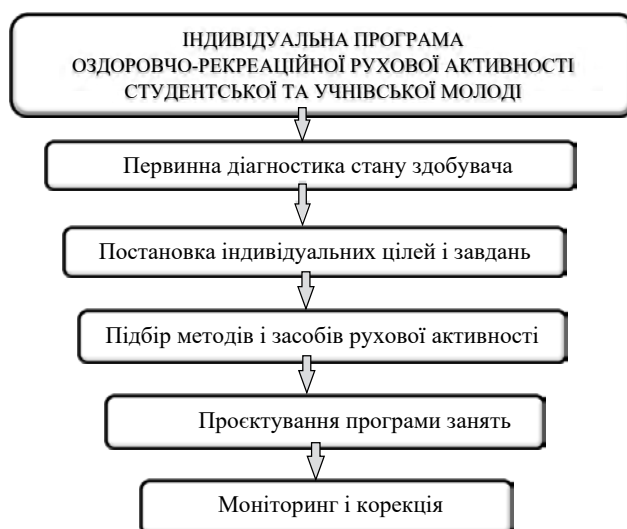


Рис. 1. Алгоритм формування індивідуальної програми формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді

з нашими результатами [14]. Подібну динаміку зафіксували Adamczak et al. (2023), які в порівняльному аналізі польських та українських студентів показали загальне зниження рівня рухової активності через стрес, ізоляцію та обмеження соціальної взаємодії [24]. Liahotska & Kolos (2022) також підкреслюють, що понад 70% студентів під час гібридного навчання мали недостатній рівень рухової активності, а основними бар'єрами були психологічна втома, академічне перевантаження й відсутність доступу до спортивної інфраструктури [19].

Методологічно опитувальник IPAQ зарекомендував себе як валідний інструмент оцінювання фізичної активності в студентських популяціях. Зокрема, Dinger et al. (2006) указують на високі показники внутрішньої узгодженості короткої форми IPAQ (ICC = 0,71–0,89), що забезпечує надійність отриманих даних [15].

На додаток до діагностичних оцінок важливим аспектом є аналіз ефективності програм, спрямованих на підвищення фізичної активності. Дослідження Llanos-Mucoz, Martnez-Gymez i Granero-Gallegos (2023) засвідчило, що інтервенція, побудована на основі теорії самовизначення (Self-Determination Theory), підвищила мотивацію учнів до позашкільної рухової активності [20]. В Австралії проєкт Girls in Sport (Okely et al., 2017) показав ефективність шкільної програми з моніторингом фізичної активності серед восьмикласниць [21]. HERizon Project (Cowley et al., 2024) у Великій Британії довів, що дистанційна програма в поєднанні

з поведінковою підтримкою зумовила зростання рівня MVPA серед дівчат навіть після завершення інтервенції [22].

Інтерпретація наведених досліджень дає змогу зробити висновок, що запропонований нами алгоритм формування індивідуальної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (див. рис. 2) інтегрує кращі міжнародні практики. Алгоритм включає індивідуалізовану діагностику, чітке визначення цілей (у дусі SDT), регулярний моніторинг і зворотний зв'язок (як у програмах Girls in Sport і HERizon), а також адаптований до дистанційного або змішаного навчання учнівської та студентської молоді, що особливо важливо в умовах воєнного стану.

Висновки. Отже, на основі викладеного вище можемо резюмувати таке:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах дистанційного та змішаного навчання залишається актуальною педагогічною та соціальною проблемою. Особливого значення набуває мотиваційний компонент, який визначає інтерес до фізичної активності й зумовлює сталість поведінкових установок щодо здорового способу життя.

2. Результати анкетування виявили суттєвий вплив психоемоційного стану на рівень залученості молоді до рухової активності в умовах воєнного стану. Так, 65,5% респондентів відзначили зниження інтересу до занять через стрес, 23, % не зазнали впливу емоційного

навантаження, тоді як 11,1% відчували періодичні труднощі з мотивацією до фізичної активності.

3. Установлено основні мотиви, що стимулюють учнівську молодь до самостійних занять фізичними вправами під час війни. Найпоширенішими з них є прагнення поліпшити фізичну форму, зберегти здоров'я, нормалізувати масу тіла й підвищити рівень загальної активності.

4. Застосування Міжнародного опитувальника IPAQ дало змогу об'єктивно визначити рівень рухової активності учнів. Результати показали, що більшість старшокласників (94,5%) мають низький або середній рівень рухової активності, що свідчить про потребу в розробленні організаційно-методичних засобів стимулювання фізичної активності.

5. У межах дослідження запропоновано алгоритм формування індивідуальної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для учнівської та студентської молоді з урахуванням фізичного, психоемоційного стану й освітнього контексту. Такий підхід дає змогу забезпечити цілеспрямований вплив на фізичну підготовленість, підвищити рівень залучення до регулярної рухової активності й підтримувати здоров'язбережувальну поведінку в умовах воєнного стану.

Перспективами подальших досліджень є вивчення гендерно-чутливих підходів до формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням психофізіологічних і мотиваційних відмінностей юнаків і дівчат.

Література

1. Андрєєва ОВ, Дудко МВ, Мартин ПМ, Єракова ЛА, Соботюк СА, Князєв-Шевчук АА. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі [Level of physical activity, self-assessment of physical fitness and performance of student youth in the modern dimension]. *Наук часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія «Наук-пед. пробл фіз культ (фіз культ і спорт)»*. 2024;11(184):13-18.
2. Ващук ЛМ. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку [Level of physical activity of older school-age girls]. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015;3(31):120-125.
3. Дистанційна вища освіта в Європі: виші, ціни, процес навчання [Distance higher education in Europe: universities, prices, learning process] URL: http://ua.prostobank.ua/finansoviy_gid/groshi_rodini/statti/distsantsiyna_vischa_osv.
4. Кухаренко ВМ, Бондаренко ВВ. Екстрене дистанційне навчання в Україні: монографія [Emergency distance learning in Ukraine: Monograph]. Харків: Вид-во КП «Міськадрукарня»; 2020. 409 с.
5. Маракушин А, Чередніченко А, Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину [Physical education of students under national quarantine]. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021;35(4):203-209.
6. Марченко ОЮ, Ростов ОЮ. Ціннісніорієнтації як чинник формування індивідуальної фізичної культури школярів [Value orientations as a factor in

the formation of individual physical culture of schoolchildren]. *Наук часопис Українського держ ун-ту ім. М. Драгоманова*. 2024;15(12(185)):116-122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).24).

7. Марченко ОЮ, Москаленко ОВ. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування [Motivational priorities for college students with different professional directions]. *Спорт вісник Придніпров'я*. 2023;(3):25-33.

8. Моїсєєва ЮЮ. Дистанційне навчання: інноваційна форма вищої освіти [Distance learning: an innovative form of higher education]. URL: <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/7639/1/1.pdf>.

9. Мунтян ВС, Попошасєв ОВ. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської та студентської молоді [Ways to improve the effectiveness of physical education for school and student youth]. *Наук часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія «Наук-пед. пробл фіз культ (фіз культ і спорт)»*. 2019;3К(97):355-359.

10. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність : науково-методичний збірник [Education of Ukraine in martial law conditions. Innovation and project activity: scientific-methodical digest] / за заг. ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці: Букрек; 2022. 140 с.

11. Петренко ЮІ, Махонін ІМ. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій [Physical activity of students under forced distance learning using IT]. *Наук-метод основи використання ІТ в галузі фіз культ і спорту*. 2020;(4).

12. Шестерова Л, Пятницька Д. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО [Use of fitness bands to prevent hypodynamia among university students during quarantine]. Фіз. виховання та спорт у ЗВО : мат-ли І Всеукр. наук-практ. конф. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця; 2020. С. 53–56.

13. Adamczak BB, Kuźnik Z, Makles S, Kosendiak A. Physical activity of Ukrainian and Polish medical students at the beginning of the war in Ukraine. *Health Probl Civiliz.* 2023;17(4):388-398. <https://doi.org/10.5114/hpc.2023.131867>.

14. Andrieieva O, Byshevets N, Kashuba V, Hakman A, Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Fiz Reabilit Rekreac Ozdorov Tehnol.* 2023;8(2):75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\)](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2)).

15. Dinger MK, Behrens TK, Han JL. Reliability and validity of the IPAQ short form among college students. *Am J Health Educ.* 2006;37(6):337-343. <https://eric.ed.gov/?id=EJ795819>.

16. Yarmak OM, Trofimenko VO, Marchenko OYu, Martyn PM. Features of morphofunctional status in adolescents with body mass deficit. *Rehabil Recreat.* 2023;15:193-201.

17. Kuda Go. Luchshie mobil'nye prilozheniya dlya sporta [Best mobile apps for sports]. 2020. URL: <https://kudago.com/all/list/luchshie-mobilnyie-prilozheniya-dlya/#comments>.

18. Krutsevich T, Marchenko O, Trachuk S, Priymak S, Panhelova N, Kholodova O. Peculiarities of self-evaluation of physical development of

schoolchildren taking into account their gender characteristics. *Sport Mont.* 2021;19(S2):195-199. <https://doi.org/10.26773/smj.210933>.

19. Liahotska O, Kolos L. Physical activity during hybrid learning among university students: Prevalence and barriers. *Eur J Phys Educ Sport Sci.* 2022;19(4):125-138.

20. Llanos-Muñoz MÁ, Martínez-Gómez M, Granero-Gallegos A. Effectiveness of a Physical Education Intervention Based on Self-Determination Theory and Its Impact on the Motivation of Adolescents towards Physical Activity Practice after School. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(9):5556. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095556>.

21. Okely AD, Reilly JJ, Trost SG, Cliff DP, Jones RA. The 'Girls in Sport' group randomized trial: The effectiveness of a gender-targeted physical activity intervention for adolescent girls. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):81. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0547-5>.

22. Cowley ES, Belton S, Hardie-Murphy K, Woods CB, McVeigh J. Effects of the HERizon Project: A remote physical activity intervention for adolescent girls during the COVID-19 pandemic. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2024;21(1):43. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01517-z>.

23. Contiero D, Vashchuk L. Fitness Programs Features According to the Body Types of High School Girls. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2020;4(52):18-22. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-18-22>.

ORCID 0009-0007-1959-0986, o.mar4enko17@gmail.com

ORCID 0009-0006-7776-3665, rostovolegfit@gmail.com

ORCID 0009-0000-3637-6366, shuyingli579@gmail.com

Надійшла 11.05.2025

Прийнята 02.06.2025

Опублікована 10.09.2025