

**І НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ**

УДК 796.012.4/.6:378.011.3-057.87

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-1>

**ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ**

Бобренко Світлана,

Національний університет фізичного виховання і спорту України;

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<http://orcid.org/0000-0001-7597-8749>;

email: Svitlana.Bobrenko@gmail.com

Благій Владислав,

Національний університет фізичного виховання і спорту України;

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-8121-7911>;

email: vblahii@uni-sport.edu.ua

Шиманський Генадій,

Національний університет фізичного виховання і спорту України;

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0000-7352-2916>;

email: hshymanskyi@uni-sport.edu.ua

Анотація. Актуальність. У статті подано інформацію щодо доцільності використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення рівня задоволеності та якості життя здобувачів вищої освіти.

Збереження фізичного та психічного здоров'я індивідууму – найвища цінність суспільства (Борисенко, 2025). Систематичне та регулярне застосування рухової активності має позитивний вплив не лише для фізичного здоров'я, але й на психічне та когнітивне благополуччя людини.

Мета дослідження: проаналізувати ефективність використання комплексної програми із застосуванням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачами вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були

використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення; педагогічні та соціологічні методи; методи оцінки якості життя; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 35 здобувачів вищої освіти 17-22 років чоловічої статі, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Результати дослідження. Встановлено, що значна кількість здобувачів вищої освіти відчуває незадоволеність життям. У дослідженні автори надають обґрунтування щодо розробки оздоровчих заходів – комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності спрямованої на підвищення показників рівня задоволеності та якості життя здобувачів вищої освіти, профілактику захворювань і покращення результативності в академічній успішності.

Висновки. Було встановлено, що після регулярного застосування комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачі покращили показники якості життя. Систематичне тренування за запропонованою комплексною програмою дозволить здобувачам знизити рівень захворюваності, піднявши рівень фізичного стану, та покращити результативність у академічній успішності.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, комплексна програма, якість життя, здоров'я, здобувачі вищої освіти.

THE IMPACT OF A COMPREHENSIVE PROGRAM OF HEALTH AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY ON THE QUALITY OF LIFE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Bobrenko Svitlana, Blagiy Vladislav, Shymanskyi Hennadiy

Abstract. Topicality. The article provides information on the feasibility of using recreational physical activity to improve the level of satisfaction and quality of life of university students.

Preservation of the physical and mental health of an individual is the highest value of society (Borysenko, 2025). Systematic and regular use of physical activity has a positive impact not only on physical health, but also on a person's mental and cognitive well-being.

The purpose of the study: to analyze the effectiveness of the use of a comprehensive program using recreational physical activity tools by university students.

Material and research methods. To achieve the set goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from professional scientific and methodological literature and documentary materials, information from the global Internet network; comparison and contrast method; pedagogical and sociological methods, methods of assessing quality of life; methods of mathematical statistics. The study involved 35 male students aged 17-22 enrolled in the educational and professional program “Esports” at the National University of Physical Education and Sports of Ukraine.

Results of the study. It was found that a significant number of university students feel dissatisfied with life. In the study, the authors provide a rationale for the development of health-improving activities – a comprehensive program of health-improving and recreational physical activity aimed at increasing the level of satisfaction and quality of life of university students, disease prevention and improved academic performance.

Conclusions. It was found that after regular application of a comprehensive program of health and recreational physical activity, applicants improved their quality of life indicators. Systematic training according to the proposed comprehensive program will allow students to reduce the level of morbidity, increase their physical condition, and improve their academic performance.

Keywords: health and recreational physical activity, comprehensive program, quality of life, health, university students.

Постановка проблеми. Сьогодні суспільство, в цілому, та студентська молодь, зокрема, має постійне зростання психічних навантажень, що призводить до наростання почуття розгубленості, невпевненості, розчарування та загострення екзистенційного почуття страху. Вплив на особистість різноманітних інформаційних потоків, що часто є некерованими та суперечливими, негативно відображається на її здоров’ї (Борисенко, 2025; Слободян, Теренда, Мулик, & Романюк, 2024; Герасименко, 2018; Jong-Но, Kim, & Larry, A. McKenzie, 2014) та суттєво впливає на якість її життя.

Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не всеціло сприяє ефективному вирішенню проблеми збільшення рухової активності, взаємодії розвитку психічного й фізичного здоров’я здобувачів вищої освіти. Комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної підготовки до активного життя та професійної діяльності знаходиться на низькому рівні. Науковці вказують на можливість суттєвого покращення здоров’я здобувачів вищої освіти за рахунок залучення їх до регулярної рухової активності (Благій, & Андрєєва, 2011; Андрєєва, Дутчак, & Круцевич, 2020; Андрєєва, Анохін, & Бекар, 2021; Бобренко, & Андрєєва,

2024), а ефективним засобом забезпечення оптимального обсягу рухової активності слугують програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (Shkola, Fomenko, Otravenko, Donchenko, Zhamardiy, Lyakhova, & Shynkarova, 2021; Шинкарьова, 2022; Бобренко, & Андрєєва, 2024; Byshevets, Andrieieva, Shynkaruk, Dutchak, Blagii, Zakharina, Khlus, & Golovanova, 2025).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найголовнішим компонентом високої якості життя людини є здоров'я (Кравченко, 2021).

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зазначає, що якість життя – це сприйняття людиною особистого положення в житті, що залежить від особливостей культури та системи цінностей і оцінюється фізичними, психологічними параметрами, межею незалежності, життям у суспільстві, параметрами довкілля, духовності та власними переконаннями (Бобренко, & Андрєєва, 2024, а).

За даними науковців здобувачі вищої освіти є найбільшою групою ризику, яка характеризується високими інтелектуальним і емоційним навантаженнями, викликаними розумовою працею, що відбувається за умов дефіциту часу разом з нервовими напруженнями (Олексієнко, Дудник, & Субота, 2021; Малахова, 2022; Криворучко, & Самохін, 2022).

Сьогодні заклади вищої освіти перед здобувачами ставлять багато завдань, а соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні (Рядова, Цигановська, & Кравченко, 2022; Криворучко, & Самохін, 2022).

П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, & Т. Є. Криводуд (2022) відмічають, що сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я здобувачів вищої освіти. За даними Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, & В. В. Суботи (2021) за останні роки більше ніж у 3 рази збільшилась кількість здобувачів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я (Криворучко, & Самохін, 2022).

І.П. Кравченко (2021) з'ясувала, що з кожним роком збільшується відсоток хворих з патологією органів дихання, серцево-судинної системи, опорно-рухової системи, зору, травлення та ін. Для дотримання правил здорового способу життя необхідно виховувати у молоді правильне логічне мислення та прагнення до правильних вчинків. А головним завданням фізичного виховання є підвищення рівня здоров'я. Індивідуальний підхід до оздоровлення здобувачів вищої освіти здійснюється з урахуванням стану здоров'я, впливу факторів довкілля, наявності шкідливих звичок, ступеню фізичної підготовленості, умов проживання та харчування, психологічного настрою і т.п. (Кравченко, 2021).

Підвищення мотиваційної сфери студентської молоді щодо ведення здорового способу життя та систематичних занять фізичною культурою і

спортом є найважливішим завданням системи освіти, науки та служби здоров'я України (Shkola, Fomenko, Otravenko, Donchenko, Zhamardiy, Lyakhova, & Shynkarova, 2021; Шинкарьова, 2022; Byshevets, Andrieieva, Shynkaruk, Dutchak, Blagii, Zakharina, Khlus, & Golovanova, 2025).

Нормальна життєдіяльність організму людини можлива лише при певній організації м'язового навантаження, постійно необхідного для здоров'я людини. Це поєднання різноманітних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, пересування, організованих і самостійних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА) (Андрєєва, Анохін, & Бекар, 2021; Бобренко, & Андрєєва, 2023; Бобренко, & Андрєєва, 2024). ОРРА це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань і ведення здорового способу життя. За даними ВООЗ кожному індивідууму належить забезпечувати 30 хвилин рухової активності середньої інтенсивності щодня протягом усього життя, або 4-6 разів на тиждень (Бобренко, & Андрєєва, 2023; Бобренко, & Андрєєва, 2024).

Науковці зазначають, що рухова активність (РА) позитивно впливає на здобувачів вищої освіти (Андрєєва, & Дутчак, 2020; Благій, & Андрєєва, 2011; Криворучко, & Самохін, 2022).

С. М. Криворучко, & О. О. Самохін (2022) стверджують, що РА сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової й інших систем, підвищенню рівня фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; стимулює інтелектуальну діяльність. Дефіцит фізичної діяльності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості; спричиняє порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, виникнення різних захворювань, розвитку гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії.

О. В. Андрєєва, М. В. Дутчак, & О. Л. Благій (2020) звертають увагу на переваги використання засобів ОРРА для покращення емоційного та фізичного стану молоді (Благій, & Андрєєва, 2011). Систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову та психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, підвищують якість життя (Шинкарьова, 2022).

Мета дослідження: проаналізувати ефективність використання комплексної програми із застосуванням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачами вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь 35 здобувачів

вищої освіти 17-22 років, чоловічої статі, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» Національного університету фізичного виховання і спорту України. Експериментальні дослідження проводились у період з грудня 2023 року до травня 2025 року. Усі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення; педагогічні; соціологічні методи дослідження; Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер), Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна), методи оцінки якості життя SF-36 (The Short Form-36). Отримані результати оброблялися методом математичної статистики.

Результати дослідження. За допомогою опитувальника «Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер)» ми отримали знання про загальний психологічний стан здобувачів вищої освіти, ступінь їхнього психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості (рис. 1).

Тест «Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)» був нами використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій здобувачів з метою визначення, які з них позитивно позначаються на їхньому загальному психологічному стані, а які негативно.

Методика визначення якості життя «SF-36» допомогла з'ясувати рівень якості.

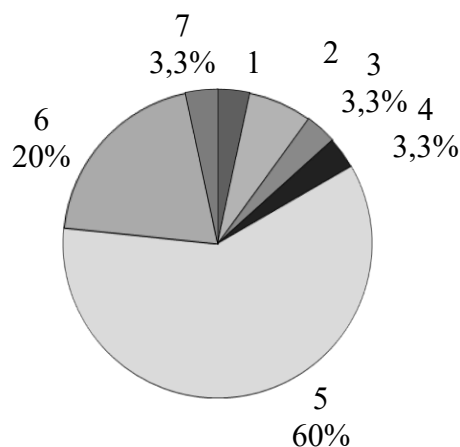


Рис. 1. Рівень задоволеності життям здобувачів вищої освіти, $n=35$, де 1 – повністю задоволений життям; 2 – задоволений життям; 3 – майже задоволений життям; 4 – нейтральний, не визначився; 5 – майже незадоволений життям; 6 – незадоволений життям; 7 – вкрай незадоволений життям.

Проаналізувавши відповіді за «Шкалою задоволеності життям SWSL» (Е. Дінер) було встановлено, що лише 6,8 % здобувачів вищої освіти задоволені своїм життям (рис. 1), тоді, як 60 % опитуваних – майже не задоволені, 20 % – не задоволені життям, один здобувач з 35 – вкрай незадоволений життям, один – майже задоволений, один – має нейтральне значення відчуття задоволеності своїм життям і один – має відмінне життя (Бобренко, & Андрєєва, 2024).

За опитувальником «Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)» було встановлено, що 10 % здобувачів вищої освіти мають високий рівень задоволеності власним життям, 40 % – вважають, що в них низький рівень, а 20 % – що дуже низький і 30 % опитуваних зазначили, що їхнє життя відповідає значенням норми. Також за допомогою опитувальника «Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)» ми з'ясували, яка кількість здобувачів вищої освіти має інтерес до життя, а яка ні (Бобренко, & Андрєєва, 2024), у якій кількості здобувачів низька самооцінка та який відсоток йде до поставленої мети. Таким чином: високий рівень інтересу до життя мають лише 30 % здобувачів і 34 % мають високу самооцінку, тоді, як 33 % – низьку, 22 % – нормальну і 11 % – середню (Бобренко, & Андрєєва, 2024) Опитувані учасники дослідження зазначили, що тільки у 60 % з них наявна відповідність поставлених і досягнутих цілей, у 40 % – низька. Результати не є задовільними, адже немотивовані та невпевнені в собі здобувачі вищої освіти не зможуть показати високих результатів у навчанні і, як наслідок, не досягнуть високого академічного результату, який є гарантією розумного майбутнього покоління професіоналів у нашій країні.

Результати визначення психічного та фізичного компонентів здоров'я, що були отримані за методикою визначення якості життя «SF-36» представлені на рисунку 2- 4.

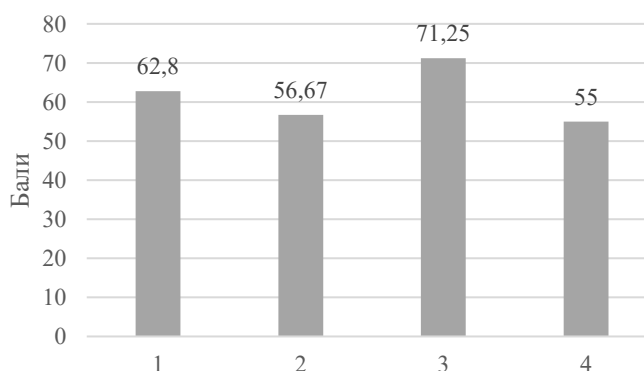


Рис. 2. Психічний компонент здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – психічне здоров'я; 2 – роль емоційних проблем у обмеженні життєдіяльності; 3 – соціальна активність; 4 – життєздатність

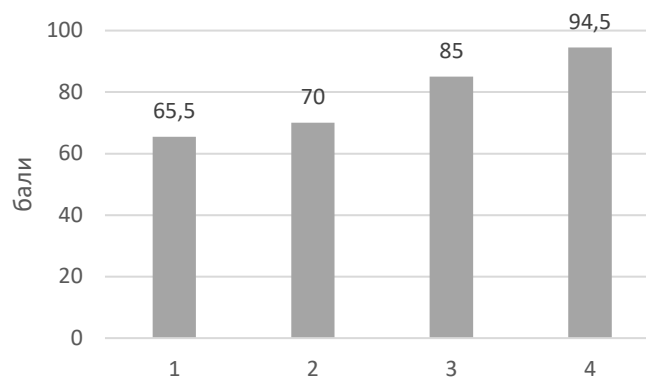


Рис. 3. Фізичний компонент здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – загальний стан здоров'я; 2 – рівень болю; 3 – роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності; 4 – фізична активність

Як видно з діаграми (рис. 4) високого рівня психічного здоров'я не має жоден учасник дослідження. Низький рівень – мають 40 % протестованих здобувачів і більшість (60 %) за цією методикою, мають середній рівень психічного здоров'я, що говорить про те, що такі параметри, як життєва активність, соціальне функціонування, рольове функціонування, психічне здоров'я теж не є вище середніх показників.

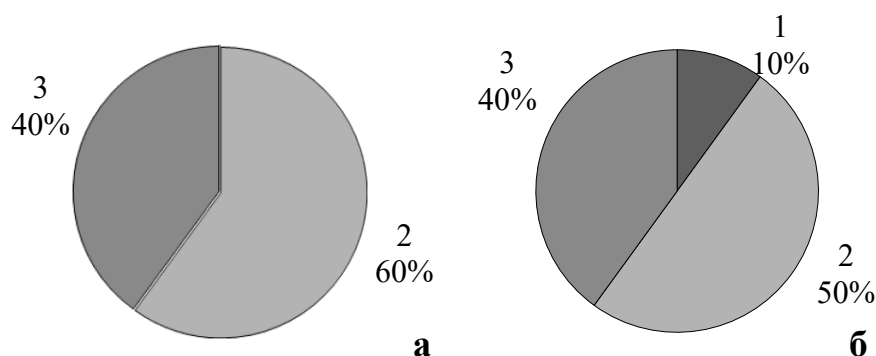


Рис. 4. Психічний (а) і фізичний (б) компоненти здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – високий; 2 – середній; 3 – низький

Щодо рівня фізичного здоров'я здобувачів, то 10 % мають високий рівень фізичного здоров'я, низького – 40 % і більшість (50 %) має середнє значення.

Середнє значення психічного здоров'я становить 40,5 (що є показником нижче середнього), а фізичного здоров'я становить 53,5, тобто є незначно вищим за середній показник якості життя. Згідно з отриманими даними встановлено, що такий компонент якості життя, як роль фізичних проблем і фізична активність має найвищий середньостатистичний показник, а показник життєздатності, ролі емоційних проблем і психічного здоров'я має значення середні та нижче середнього (Бобренко, & Андрєєва, 2024).

Враховуючи той факт, що здобувачі вищої освіти досягають високих результатів у навчанні маючи високий рівень фізичного та психічного здоров'я, необхідною умовою є дотримання рухового режиму й активного способу життя. Важливе значення має визначення оптимального обсягу рухової активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень працездатності. Ефект відновлення спостерігається тільки при оптимальних навантаженнях, що відповідають рівню фізичної підготовленості індивіда (Андрєєва, Анохін, & Бекар, 2021; Сіренко, & Левкін, 2015). Заняття ОРРА належить проводити систематично та регулярно в перервах між навчанням або відразу після їхнього закінчення.

В результаті нашого дослідження та аналізу наукових робіт вчених обраної проблеми, які зазначають, що засоби ОРРА допомагають позитивно вплинути на якість і задоволеність життя, для здобувачів вищої освіти була розроблена комплексна програма занять із використанням засобів ОРРА, в основу якої були покладені засоби силового фітнесу, ментального фітнесу, аеробні програми. Для відновлення після тренування були застосовані розслаблюючий масаж, відвідування лазні, дихальні практики.

Запропонована програма тренувань розрахована на самостійне/індивідуальне тренування здобувачів вищої освіти.

Програма застосовувалась здобувачами вищої освіти протягом 6 місяців, з урахуванням системного й особистісно-орієнтовного підходів. Тренування проходили як під наглядом тренера – в межах освітніх компонентів з оздоровчого фітнесу («Аквафітнес», «Практикум з оздоровчого фітнесу», «Функціональний тренінг»), так і самостійно/індивідуально. Задля досягнення поставленої мети були дотримані принципи тренування, що є ключовим фактором для правильного вибору фізичних вправ з розвитку та підтримання всіх компонентів оздоровчого фітнесу.

Впровадження програми тренувань за допомогою ОРРА здобувачів вищої освіти здійснювалось поетапно:

- *організаційно-діагностичний етап* передбачав оцінку ресурсів і особливостей здобувачів щодо можливості тренувань, оцінку рухової активності, фізичної підготовленості, психоемоційного стану;
- *етап інтервенції* включав безпосереднє залучення здобувачів до занять за запропонованою програмою тренувань;
- *етап моніторингу* передбачав оцінку ефективності запропонованої програми тренувань, внесення обґрунтованих і раціональних коректив до змісту програми.

Критерієм ефективності впровадження програми тренувань є покращення показників якості життя здобувачів вищої освіти (рис. 5 – 9).

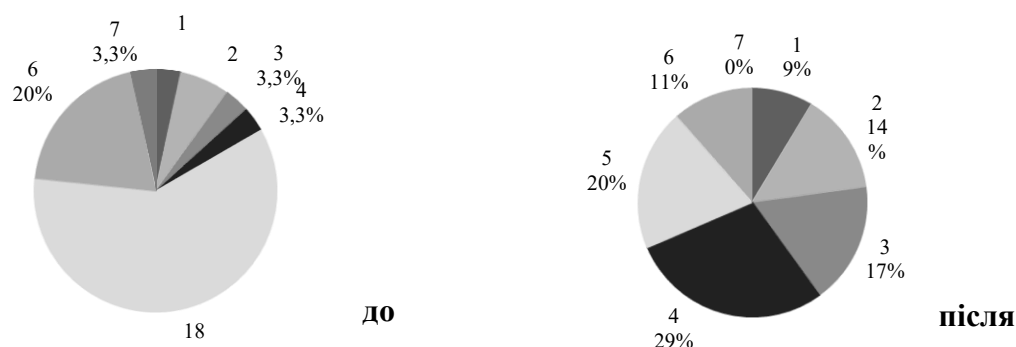


Рис. 5. Динаміка показників рівня задоволеності життям SWSL (Е. Дінер) здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – повністю задоволений життям; 2 – задоволений життям; 3 – майже задоволений життям; 4 – нейтральний, не визначився; 5 – майже незадоволений життям; 6 – незадоволений життям; 7 – вкрай незадоволений життям.

Після дотримання здобувачами систематичного та регулярного тренування протягом 6 місяців за запропонованою комплексною фітнес-програмою кількість задоволених своїм життям здобувачів збільшилась на 7,2 %, а незадоволених життям залишилось 11 %, що на 9 % менше ніж було до експерименту.

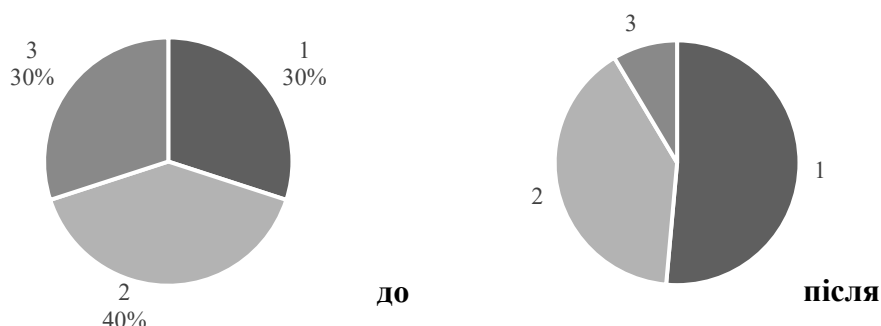


Рис. 6. Динаміка показників рівня задоволеності життям (адаптація Н.В. Паніна) Інтерес до життя здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – високий; 2 – середній; 3 – низький.

Проведені повторно обчислення за методикою «Індекс задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)» засвідчили (рис.6), що високий рівень задоволеності життям має 51 % здобувачів, що є на 21 % більшим ніж до початку застосування фітнес-програми. В той час як кількість здобувачів, що мають низький показник (9 %) – зменшилась на 21 %.

Як бачимо з діаграми (рис. 7) комплексна програма ОРРА дозволила нашим здобувачам стати більш впевненими в собі (показник високої самооцінки збільшився на 31 %, середньої – на 29 %, нормальної – на 18 %. Здобувачів вищої

освіти з низькою самооцінкою стало менше на 16 %.

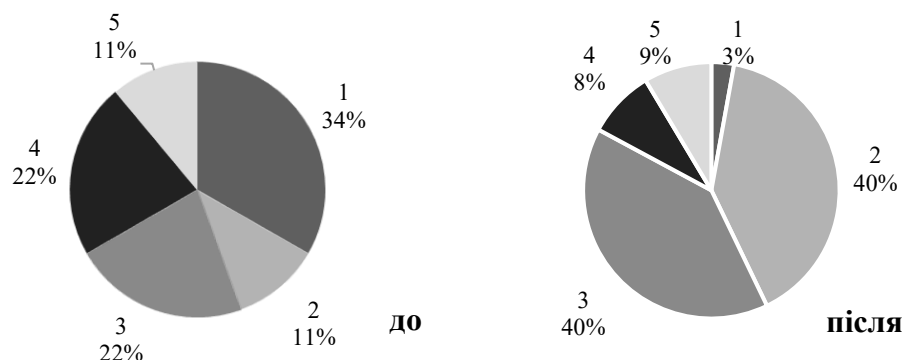


Рис. 7. Динаміка показників рівня задоволеності життям (адаптація Н. В. Паніна)
Показник самооцінки, n=35

Примітки: * 1 – висока; 2 – середня; 3 – нормальна; 4 – низька; 5 – дуже низька

Динаміка показників психічного компоненту здоров'я, представлена на рис. 8, 9, також підтверджує позитивний вплив застосування комплексної програми ОРРА здобувачами вищої освіти під час освітнього процесу.

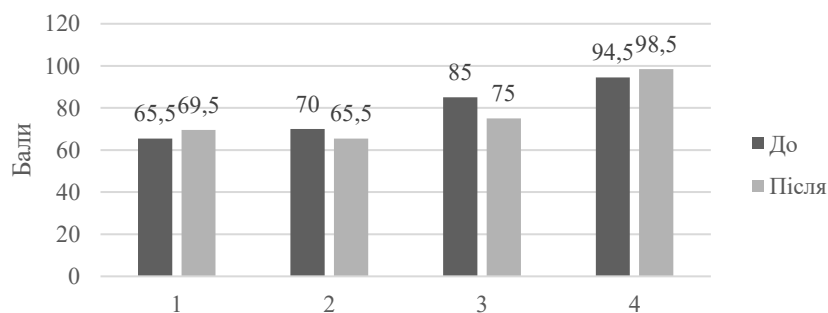


Рис. 8. Динаміка показників психічного компоненту здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – психічне здоров'я; 2 – роль емоційних проблем у обмеженні життєдіяльності; 3 – соціальна активність; 4 – життєздатність

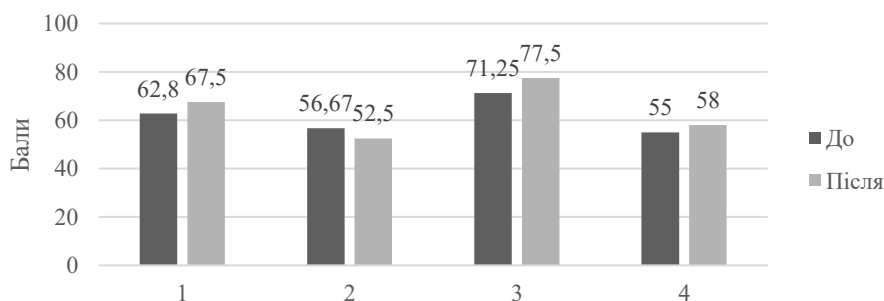


Рис. 9. Динаміка показників фізичного компоненту здоров'я здобувачів вищої освіти, n=35

Примітки: * 1 – загальний стан здоров'я; 2 – рівень болю; 3 – роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності; 4 – фізична активність

Дискусія. На якість життя впливає багато факторів. У сучасних науковців не виникає сумнівів, що ОРРА має позитивний вплив (Бобренко, & Хрипко, 2024; Бобренко, & Андрєєва, 2024; Сікорська, & Вознюк, 2024; Bland, Melton, Bigham, & Welle, 2014; Kim, & McKenzie, 2014; José Moral de la Rubia, 2022).

R. Khairullin, O. Kalimullina, O. Salnicova, E. Bachenina, & S. Ilin (2021) досліджували засоби фізичної культури для розвитку стресостійкості студентів інженерних ЗВО. Подібній проблематиці, а саме можливостям фізичної активності як одного з провідних засобів підвищення стресостійкості студентів, було присвячене і дослідження Н. Bland, B. Melton, P. Welle, & L. Bigham (2016). Ці ж науковці також розглядали і навички здорового способу життя, копінг-стратегії, надання емоційної підтримки у якості важливих детермінант забезпечення стресостійкості студентів коледжу (Bland, Melton, Welle, & Bigham, 2012; Welle, & Graf, 2011).

Найбільш ефективними засобами, що допомагають збільшувати стресостійкість подолання стресу та, як наслідок покращення якості життя, вчені визнають кардіонавантаження, фізичні вправи на розтягнення та вправи з обтяженнями (Бобренко, & Хрипко, 2024). Вченими доведено (Андрєєва, Анохін, & Бекар, 2021; Благій, & Андрєєва, 2011), що регулярні заняття ОРРА під керівництвом високопрофесійних тренерів з фітнесу можуть покращити стан психічної та емоційної складової здоров'я людини (Бобренко, & Хрипко, 2024).

В свою чергу, провівши дослідження з нашою експериментальною групою, ми можемо підтвердити обидва твердження науковців:

- сьогодні дійсно показники якості життя здобувачів вищої освіти є нижчесереднього і низькі, що, на жаль, негативно впливає на результативність у академічній успішності.
- регулярні заняття ОРРА покращують якість життя.

Висновки. Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для психічного та когнітивного благополуччя здобувачів вищої освіти, але й для фізичного здоров'я. В результаті нашого дослідження ми з'ясували, що здобувачі мають показники якості життя (40 %) на рівні нижче середнього і, як наслідок, низький рівень фізичного стану. Після 6 місяців тренувань за запропонованою комплексною програмою кондиційного тренування з активним застосуванням СПА технологій (масаж, відвідування лазні) були виявлені позитивні зміни в показниках задоволеності життям здобувачів вищої освіти та його якості.

Систематичне тренування за запропонованою комплексною програмою ОРРА, дозволять не лише покращити якість життя здобувачів вищої освіти, а й дозволить підвищити рівень їхнього фізичного стану, знизити рівень захворюваності та покращити результативність у академічній успішності.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є оцінка ефективності використання здобувачами вищої освіти засобів ОРРА задля підвищення показників їхнього рівня рухової активності та фізичної підготовленості.

Автори заявляють, що відсутній будь-яких конфлікт інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва, О., Анохін, Е., & Бекар, С. та ін. (2021). Кіберспорт: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 616 с.
2. Андрєєва, О. В., Дутчак, М. В., & Благій, О. Л. (2020). Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 59-66. <http://tmfvs-journal.unisport.edu.ua/issue/view/13575>
3. Благій, О. Л. & Андрєєва, О. В. (2011). Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. Матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя*, 27-28.
4. Бобренко, С. & Андрєєва, О. (2024, а). Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, Серія 15, 12(185), 51-59. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).09).
5. Бобренко, С. & Андрєєва, О. (2024, b). Рівень задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1(1), 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>.
6. Бобренко, С. М. & Андрєєва, О. В. (2023). Тренувальний та змагальний процес, як складова успіху в кібер іграх. *Збірник тез VI Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»*, 82-83. <https://surli.cc/swchztz>
7. Бобренко, С. & Хрипко, І. (2024). Особливості психоемоційного стану кіберспортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 29(3), 137–144. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).137-144](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144)
8. Борисенко, В. В. (2025). Особливості впливу якості життя здобувачів освіти вищих медичних закладів освіти на схильність до психосоматичних розладів. *науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*, (2), 66-69. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.12>
9. Герасименко, Л. О. (2018). Психосоціальна дезадаптація (сучасні

концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*, 1, 62–65.

10. Кравченко, І. П. (2021). *Сучасні підходи формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти/ Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*, 169-173. <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/335/364>

11. Криворучко, С. М. & Самохін, О. О. (2022). Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 11(157), 90-95. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21)

12. Малахова, Ж. В. (2022). Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О.В.Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова*, 2 (146), 83–88

13. Оксьом, П. М., Бережна, Л. І., & Криводуд, Т. Є. (2013) Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, Вип. 107, Т. І*, 258–260.

14. Олексієнко, Я. І., Дудник, І. О., & Субота В. В. (2021). Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 74, Т. 3, 49–54

15. Рядова, Л. О., Цигановська, Н. В., & Кравченко О. С. (2022). Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. *Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : ЦФЕНД*, 49–52.

16. Сікорська, Л. & Вознюк, Т. (2024). Вплив занять спортивними іграми на якість життя студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (4), 19-30.

17. Сіренко, Р. Р. & Левкін, Л. В. (2015). Організація занять оздоровчої спрямованості зі студентами (на основі шейпінгу та аквааеробіки): *навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка*, 178 с.

18. Слободян, Н. О., Теренда, Н. О., Мулик, Т. О., & Романюк, Л. М. (2024). Оцінка якості життя та здоров'я учасників освітнього процесу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, (2), 38-43.

19. Шинкарьова, О. Д. (2022). Методика викладання сучасних фітнес-технологій. *Навчально-методичний посібник для здобувачів спеціальності 017 «фізична культура і спорт» Полтава*. <https://surl.li/dnukod>

20. Bland, Helen W, Melton, Bridget F, Bigham, Lauren E, Welle, & Paul D. (2014). Quantifying the Impact of Physical Activity on Stress Tolerance in College Students. *College. Student Journal*, 48(4), 559–568.
21. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P. D, & Bigham, L.E. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*, Vol. 46, Issue 2, 362–375.
22. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P. D, & Bigham, L. E. (2016). Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*, Vol,48(4), 559–569.
23. Byshevets, N., Andrieieva, O., Shynkaruk, O., Dutchak, M., Blagii, O., Zakharina, I., Khlus, N., & Golovanova, N. (2025). Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2), 312–321. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.12>
24. Jong-Ho, Kim & Larry, A. McKenzie (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and WellBeing in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6(19), 155-162.
25. José, Moral de la Rubia (2022). Note on RankBiserial Correlation when There Are Ties. *Open Journal of Statistics*, 2, 597–622. DOI: 10.4236/ojs.2022.125036
26. Khairullin, R., Kalimullina, O., Salnicova, O., Bachenina, E., & Ilin, S (2021). Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education. *E3S Web of Conferences* 274, <https://surl.li/vnnwem>
27. Shkola, O., Fomenko, O., Otravenko, O., Donchenko, V., Zhamardiy, V., Lyakhova, N., & Shynkarova, O. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneol. Journal of the polish balneology and physical medicine association*, LXIII, 2(164), 105-109. doi: 10.36740/ABAL202102105
28. Welle, P. D. & Graf, H. M. (2011). Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*, Vol. 42, 2, 96–105.

REFERENCES

1. Andrieieva, O., Anokhin, E., & Bekar, S. ta in. (2021). Kibersport: monohrafiya. Kyiv: Olimp. l-ra, 616
2. Andrieieva, O. V., Dutchak, M. V., & Blahiy, O. L. (2020). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naseleння. Teoriya i

metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, 2, 59-66. <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/13575>

3. Blahiy, O. L. & Andrieieva, O. V. (2011). Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv's'koyi molodi. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya, rehabilitatsiyi, sportu ta turyzmu. Materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. Zaporizhzhya, 27-28.

4. Bobrenko, S. & Andrieieva, O. (2024, a). Orhanizatsiyno-metodychne zabezpechennya ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti kibersport·smeniv. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, Seriya 15, 12(185), 51-59. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).09).

5. Bobrenko, S. & Andrieieva, O. (2024, b). Riven' zadovolenosti ta yakosti zhyttya hravtsiv u kibersporti. Physical culture and sport: scientific perspective, 1(1), 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>.

6. Bobrenko, S. M. & Andrieieva, O. V. (2023). Trenuval'nyy ta zmahal'nyy protses, yak skladova uspikhu v kiber ihrakh. Zbirnyk tez VI Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi», 82-83. <https://surli.cc/swchtz>

7. Bobrenko, S. & Khrypko, I. (2024). Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu kibersport·smeniv. Visnyk Kam"yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov"ya lyudyny, 29(3), 137–144. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).137-144](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144)

8. Borysenko, V. V. (2025). Osoblyvosti vplyvu yakosti zhyttya zdobuvachiv osvity vyshchych medychnykh zakladiv osvity na skhyl'nist' do psykhosomatychnykh rozladiv. naukovyy visnyk uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. seriya: psykholohiya, (2), 66-69. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.12>

9. Herasymenko, L. O. (2018). Psykhosotsial'na dezadaptatsiya (suchasni kontseptual'ni modeli). Ukrayins'ky visnyk psykhonevrolohiyi, 1, 62–65.

10. Kravchenko, I. P. (2021). Cuchasni pidkhody formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya zdobuvachiv vyshchoyi osvity/ Suchasni problemy zdorov"ya ta zdorovoho sposobu zhyttya u pedahohichniy osviti, 169-173. <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/335/364>

11. Kryvoruchko, S. M. & Samokhin, O. O. (2022). Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na stan zdorov"ya ta yakist' zhyttya zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, 11(157), 90-95. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).21)

12. Malakhova, ZH. V. (2022). Rukhova aktyvnist' i motyvatsiyni priorytety student·s'koyi molodi. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho

universytetu imeni M.P. Drahomanova, Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh prats' / za red. O.V.Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P.Drahomanova, 2 (146), 83–88

13. Oks'om, P. M., Berezhna, L. I., & Kryvodud, T. YE. (2013) Osoblyvosti zahal'noyi ta fizkul'turno-ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti studentok vyshchoho pedahohichnoho navchal'noho zakladu. Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka. Chernihiv : CHNPU, 107, T. I, 258–260.

14. Oleksiyenko, YA. I., Dudnyk, I. O., & Subota V. V. (2021). Formuvannya fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoyi osvity zasobamy fitnes-tekhnologiy. Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitniy shkolakh, 74, T. 3, 49–54

15. Ryadova, L. O., Tsyhanovs'ka, N. V., & Kravchenko O. S. (2022). Sut' i kharakterystyka rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Analiz tendentsiy rozvytku nauky, osvity i suspil'stva : zb. tez dop. mizhnar. nauk.-prakt. konf. Poltava : TSFEND, 49–52.

16. Sikors'ka, L. & Voznyuk, T. (2024). Vplyv zanyat' sportyvnyimi ihramy na yakist' zhyttya student-s'koyi molodi. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya, (4), 19-30.

17. Sirenko, R. R. & Levkin, L. V. (2015). Orhanizatsiya zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti zi studentamy (na osnovi sheypinhu ta akvaaerobiky): navch. posib. L'viv : LNU imeni Ivana Franka, 178 s.

18. Slobodyan, N. O., Terenda, N. O., Mulyk, T. O., & Romanyuk, L. M. (2024). Otsinka yakosti zhyttya ta zdorov'ya uchasnykiv osvith'noho protsesu. Visnyk sotsial'noyi hihiyeny ta orhanizatsiyi okhorony zdorov'ya Ukrainy, (2), 38-43.

19. Shynkar'ova, O. D. (2022). Metodyka vykladannya suchasnykh fitnes-tekhnologiy. Navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya zdobuvachiv spetsial'nosti 017 «fizychna kul'tura i sport» Poltava. <https://surl.li/dnukod>

20. Bland, Helen W, Melton, Bridget F, Bigham, Lauren E, Welle, & Paul D. (2014). Quantifying the Impact of Physical Activity on Stress Tolerance in College Students. *College. Student Journal*, 48(4), 559–568.

21. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P. D, & Bigham, L.E. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*, Vol. 46, Issue 2, 362–375.

22. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P. D, & Bigham, L. E. (2016). Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*, Vol, 48(4), 559–569.

23. Byshevets, N., Andrieieva, O., Shynkaruk, O., Dutchak, M., Blagii, O.,

Zakharina, I., Khlus, N., & Golovanova, N. (2025). Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2), 312–321. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.12>

24. Jong-Ho, Kim & Larry, A. McKenzie (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and WellBeing in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6(19), 155-162.

25. José, Moral de la Rubia (2022). Note on RankBiserial Correlation when There Are Ties. *Open Journal of Statistics*, 2, 597–622. DOI: 10.4236/ojs.2022.125036

26. Khairullin, R., Kalimullina, O., Salnicova, O., Bachenina, E., & Ilin, S (2021). Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education. *E3S Web of Conferences* 274, <https://surl.li/vnnwem>

27. Shkola, O., Fomenko, O., Otravenko, O., Donchenko, V., Zhamardiy, V., Lyakhova, N., & Shynkarova, O. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneol. Journal of the polish balneology and physical medicine association*, LXIII, 2(164), 105-109. doi: 10.36740/ABAL202102105

28. Welle, P. D. & Graf, H. M. (2011). Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*, Vol. 42, 2, 96–105.

Стаття надіслана до редколегії 05.07. 2025 р.

Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.