

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ****Луценко І. Н.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Університет митної справи та фінансів  
вул. Вернадського, 2/4, Дніпро, Україна  
[orcid.org/0000-0001-9259-8203](https://orcid.org/0000-0001-9259-8203)  
[irinaucf@gmail.com](mailto:irinaucf@gmail.com)*

**Долбишева Н. Г.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
вул. Набережна Перемоги 10, Дніпро, Україна  
[orcid.org/0000-0002-7306-9194](https://orcid.org/0000-0002-7306-9194)  
[ninadolb@gmail.com](mailto:ninadolb@gmail.com)*

**Ключові слова:** руховий режим, рухова активність, студентська молодь, заклад вищої освіти, здоров'я, дистанційне навчання, пандемія.

Із часів Незалежності України і особливо протягом останнього десятиріччя в нашій країні склалася негативна тенденція щодо погіршення здоров'я і рівня фізичної підготовленості різних груп населення, зокрема студентської молоді. Передовий світовий досвід та велика кількість наукових досліджень свідчать, що рухова активність – це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один із найважливіших соціально-біологічних факторів розвитку людини. Але слід зазначити, що дефіцит рухової активності молоді становить понад 60% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише незначний відсоток українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, який значно менший, ніж у мешканців країн Європейського Союзу. Мета дослідження – визначити рівень освіченості студенток з питань рухової активності та її особливостей в періоди дистанційного, канікулярного та аудиторного навчання. В дослідженні брали участь студентки I-II курсу, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи Університету митної справи та фінансів. Дослідження проводилось протягом квітня-жовтня 2021 року. Для вирішення поставленої мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз і узагальнення спеціальної наукової і науково-методичної літератури, анкетування, метод реєстрації рухової активності за Фремінгемською методикою; методи математичної статистики. Результати дослідження свідчать про відсутність чіткого уявлення у здобувачів вищої освіти про поняття «рухова активність» та «рівень рухової активності». Встановлено, що в період пандемії, карантинних обмежень і дистанційного навчання переважна більшість здобувачів не займається фізичними вправами, що призвело до суттєвого зниження рівня рухової активності. Виявлено, що відновлення навчання в аудиторному режимі та проведення спеціально-організованих занять з фізичного виховання суттєво впливають на розширення форм рухової активності.

## MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH IN TODAY'S CONDITIONS

**Lutsenko I. N.**

*PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor  
University of Customs and Finance  
Volodymyr Vernadskyi str., 2/4, Dnipro, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0001-9259-8203>  
[irinaucf@gmail.com](mailto:irinaucf@gmail.com)*

**Dolbysheva N. G.**

*PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Sport Training Prydniprovsk  
State Academy of Physical Culture and Sport  
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine  
[orcid.org/0000-0002-7306-9194](https://orcid.org/0000-0002-7306-9194)  
[ninadolb@gmail.com](mailto:ninadolb@gmail.com)*

**Key words:** *motor mode, physical activity, student youth, institution of higher education, health, distance learning, pandemic.*

Since the Independence of Ukraine, and especially in the last decade, a negative trend has developed in our country regarding the deterioration of health and the level of physical fitness of various groups of the population, in particular, students. Advanced world experience and a large number of scientific studies show that motor activity is a biological need of every living organism, an integral part of a healthy lifestyle, one of the most important socio-biological factors of human development. However, it should be noted that the lack of physical activity of young people is more than 60% of what is necessary to maintain a normal level of health. Only a small percentage of the inhabitants of Ukraine have the necessary, physiologically determined level of physical activity, which is significantly lower than that of the inhabitants of the countries of the European Union. The purpose: determine the level of education of female students regarding motor activity and its features during distance learning, classroom holidays. The study involved first- and second-year students, who are classified as the main medical group of the University of Customs and Finance. The study was conducted during April-October 2021. The following methods were used to solve the purpose of the study: analysis and generalization of special scientific and scientific-methodical literature, questionnaires, method of registration of motor activity according to the Framingham method; methods of mathematical statistics. The results of the study indicate a lack of clear understanding of higher education students about the concepts of “motor activity” and “level of motor activity”. It was found that during the pandemic, quarantine restrictions and distance learning, the vast majority of applicants do not exercise, which led to a significant reduction in physical activity. It was found that the resumption of classes in the classroom, and the conduct of specially organized classes in physical education significantly affect the expansion of forms of physical activity.

**Актуальність.** Стрімке поширення світом вірусу Sars-Co-V-02 спричинило пандемію COVID-19, яка вплинула на всі сфери життя у суспільстві. Перший випадок захворювання в Україні був зареєстрований в Чернівцях у лютому 2020 року [16]. Починаючи з березня 2020 року і по теперішній час більшість закладів вищої освіти перейшли на дистанційну або змішану форму навчання. Цей фактор, безумовно,

негативно вплинув на рівень рухової активності студентської молоді [14].

Однією з головних умов зміцнення здоров'я людини є здоровий спосіб життя, а регулярна рухова активність є пріоритетним фактором [17]. Достатній рівень рухової активності студентської молоді є основою фізичного розвитку організму (Г.Л. Апанасенко, С.А. Савчук, Є.О. Котов). Низький рівень рухової активності негативно впливає

на більшість функцій організму (Н.І. Фалькова, І.Р. Бондар, В.І. Філінков), є чинником зниження роботоздатності, погіршення стану здоров'я і виникнення різних хвороб. Достатній рівень рухової активності позитивно впливає на фізичний розвиток людини, зміцнення опорно-м'язової, серцево-судинної та нервової систем [5].

Раціональна організація здорового способу життя студентів є запорукою збереження здоров'я в умовах карантинних обмежень. Формування здорового способу життя, зокрема підтримки певного рівня рухової активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді [1; 2].

Дослідження виконане згідно з зведеним планом НДР Університету митної справи та фінансів на 2020–2023 рр. за темою «Оптимізація організації фізичного виховання у ЗВО. Моніторинг фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0120U101468).

**Мета дослідження** – визначити рівень освіченості студенток з питань рухової активності та її особливості в періоди дистанційного, канікулярного та аудиторного навчання.

#### Матеріал і методи.

**Учасники.** У дослідженні брали участь 50 студенток I-II курсу, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. З усіх учасниць дослідження отримано інформовану згоду на участь в цьому експерименті.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося зі студентками Університету митної справи та фінансів протягом квітень-жовтень 2021 року. Для дослідження розроблено і впроваджено індивідуальний щоденник та анкету самоаналізу.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціальної наукової і науково-методичної літе-

ратури, анкетування, метод реєстрації рухової активності за Фремінгемською методикою [7]; методи математичної статистики.

**Статистичний аналіз.** Обробку результатів дослідження здійснювали, використовуючи програмне забезпечення «Statistica 6.0» та програмний додаток MSExcel (2010).

**Результати дослідження.** Для того, щоб дослідження було більш достовірним і різнофакторним, воно розподілено часовими проміжками на три етапи: квітень-травень 2021 року (навчальний семестр, дистанційна форма навчання), липень-серпень 2021 року (канікулярний період), вересень-жовтень 2021 року (навчальний семестр, аудиторна форма навчання). Кожен етап складався з 30 календарних днів в межах обумовленого періоду за вибором студентки, протягом яких здійснювався безперервний аналіз рухової активності, який фіксувався в індивідуальному щоденнику самоаналізу, а також на початку першого етапу студентки заповненнями анкети самоаналізу.

На початку навчального семестру було проведено анкетування з самоаналізу для визначення рівня освіченості студенток з питань рухової активності. Анкета самоаналізу складалась з 45 запитань і була поділена на блоки, які стосувалися не лише аспектів рухової активності, але й таких важливих моментів, як аналіз самопочуття, фізичного розвитку, шкідливих звичок, харчової поведінки та ін. У даній статті нами представлені результати першого блоку анкети, а саме питань з аспектів рухової активності, який включав в себе п'ять основних питань: 1) «Чи стикались Ви з поняттями «рухова активність» та «рівень рухової активності?»»; 2) «Чи достатнім є рівень Вашої рухової активності?»»; 3) «Чи вважаєте заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти важливим видом рухової активності?»»; 4) «Чи виконуєте завдання з фізичного

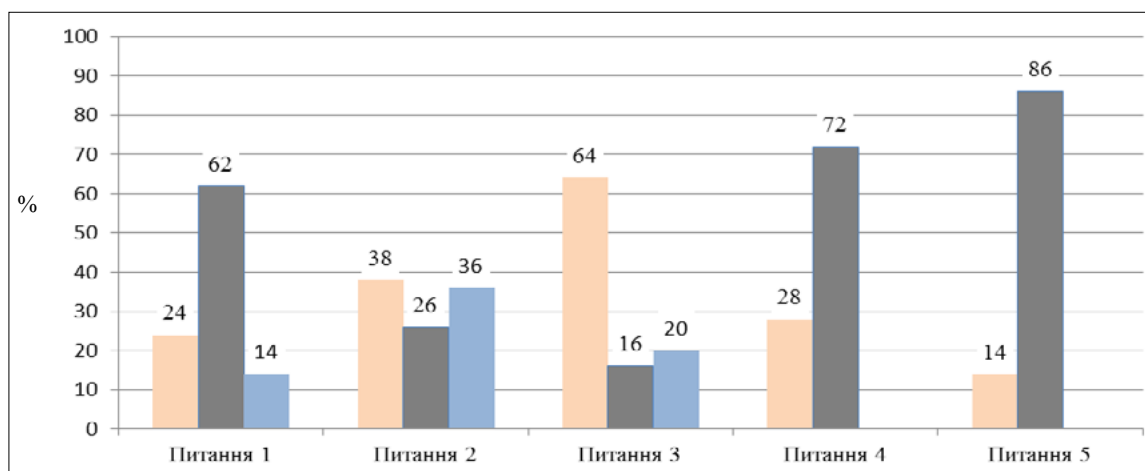
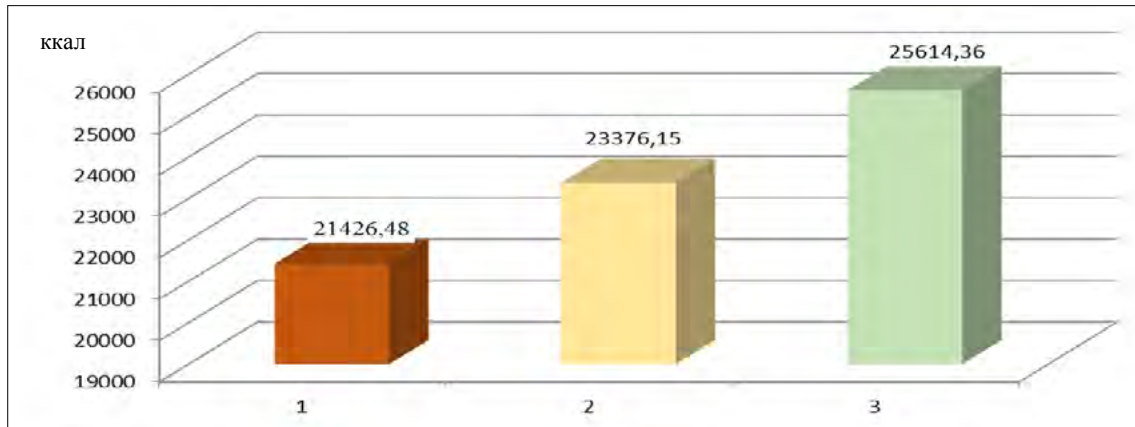


Рис. 1. Результати самоаналізу, першого блоку питань з рухової активності (%);

— так; — ні; — не впевнена



**Рис. 2. Середньостатистичні показники добових витрат енерговитрат студентської молоді в період трьох етапів дослідження (ккал):**

*1 – навчальний семестр, дистанційна форма навчання; 2 – канікулярний період; 3 – навчальний семестр, аудиторна форма навчання*

виховання в процесі дистанційного навчання?»; 5) «Чи займаєтесь додатковими фізичними вправами у спортивних залах, клубах, секціях тощо?». Перше-третє, питання мали 3 варіанти відповіді: так, ні, не впевнена; четверте-п'яте, відповідно 2 варіанти: так, ні (рис. 1). Також до кожного питання можливо було залишити коментар або пояснення відповіді.

Аналізуючи відповіді на запитання та коментарі до них, необхідно відзначити, що більшість з опитаних не має чіткого уявлення щодо видів рухової активності та різних форм фізичного виховання. Достатнім рівнем рухової активності, в більшості випадків, студентки вважають лише побутову активність, яка взагалі не включає будь-яких фізичних вправ.

Зазначимо, що більшість респонденток вказують на те, що заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти повинні бути обов'язковими, вони є важливими з точки зору підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, підтримки фізичної підготовленості. Однак у коментарях майже 65% студенток вказали про недостатню кількість годин, відведених на обов'язкові заняття з фізичного виховання, також більшість з них акцентують увагу на бажанні займатися фізичними вправами за вибором, оскільки в окремих закладах вищої освіти плануються лише заняття з фізичного виховання відповідно до навчальних робочих програм і матеріально-технічного забезпечення, без урахування інтересів студентів. Крім того, понад 73% опитаних бажують, щоб на рейтингову оцінку не впливав їхній рівень фізичної підготовленості.

Також важливим для висвітлення є пояснення до четвертого питання. Після того, як на території України було впроваджено перший, доволі жорсткий локдаун через коронавірусну хворобу,

заклади вищої освіти, зокрема і заклад, в якому нами проведено дослідження, перейшли на дистанційну форму навчання. Звичайно, навчальна дисципліна «Фізичне виховання» зазнала значних змін. Практична складова частина була в 90% замінена на теоретичну. Безумовно, студентки отримували завдання практичного характеру, але, як виявило наше дослідження, більшість студенток не виконували ці вправи, що безперечно свідчить про зниження рівня рухової активності в цілому.

Для визначення рівня рухової активності та її основних видів у досліджуваного контингенту нами було використано Фремінгемську методику [7], результати якої фіксувалися у щоденниках індивідуально самоконтролю.

Для здійснення якісної оцінки індивідуальної рухової активності проведено порівняльний аналіз значень витрачених ккал на кожний рівень рухової активності за добу та внесок кожного з рівнів в загальний результат.

Аналіз щоденників індивідуальної самооцінки студенток дозволив встановити, що добові енерговитрати мають значні відмінності, залежно від періоду дослідження (рис. 2). У перший період дослідження, а саме в період за дистанційною формою навчання, рухова активність мала суто побутовий характер і була обмежена рамками помешкання. Незважаючи на те, що всі студентки отримували завдання із різноманітними комплексами вправ для самостійного виконання, аналіз щоденників вказує на те, що майже ніхто їх не виконував взагалі або виконував не системно.

Другий етап дослідження характеризується значним зростом показників добової рухової активності, чому більшою мірою сприяли два фактори: послаблення карантинних вимог і канікулярний період. Як відзначали в щоденникам учасниці дослідження, за період карантину

їм було недостатньо рухової активності. Так, понад 35% студенток зазначили, що протягом дня щоденно виконували лише ранкову гігієнічну гімнастику, окремі студентки виконували рухову активність складових середнього і високого рівнів (наприклад, прогулянки, ігри, їзда на велосипеді тощо). Майже 17% студенток вперше почали зайнятися спеціально-організованою руховою активністю під керівництвом тренера (безпосередньо в спортивних клубах, різними видами фітнес-програм). Зазначимо, що одним із основних факторів, який спонукав до бажання збільшити рівень рухової активності, стало надмірне збільшення власної ваги тіла дівчат, на що вказує понад 68% опитаних.

Аналіз показників добової рухової активності на третьому етапі дослідження, в період аудиторної форми навчання, свідчить про позитивні зміни в руховій активності студенток. Детальний аналіз щоденної активності досліджуваних виявив, що 98% підвищили свою активність за рахунок відновлення суспільного життя у звичайному форматі: навчання закладах вищої освіти, прогулянки з друзями у вихідні, додаткові заняття в спортивних секціях. Зокрема, у 12% студенток показники приросту енерговитрат відбулися лише за рахунок спеціально-організованих занять з фізичного виховання, які є обов'язковими у закладах вищої освіти, але, на жаль, проводяться лише раз на тиждень.

**Дискусія.** Багаторічний досвід викладацької та тренерської роботи дає змогу стверджувати, що проведене нами дослідження є досить актуальним і нагальним питанням. Фізичне виховання у закладах вищої освіти виступає одним із головних чинників покращення і вдосконалення фізичного стану. Так, у більшості закладів вищої освіти України кількість годин, відведених на дисципліну, за останні два роки зменшилась більше ніж у двічі, а в окремих випадках заняття з фізичного виховання є необов'язковими та вважаються факультативними.

Після введення на території України, в березні 2020 року, жорстких карантинних обмежень, відбулося дуже багато суспільних змін, які призвели до зниження рухового режиму людей, зокрема студентської молоді. Дистанційне навчання, дистанційна робота, закриття спортивних клубів та залів, обмеження пересування територією країни – усе це чинники негативного впливу.

Аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової літератури показав, що на сучасному етапі розвитку суспільства відмічається стрімке погіршення стану здоров'я населення, зокрема учнівської і студентської молоді (Т.Ю. Круцевич, І.Ю. Євсєєв, Є.А. Захаріна, О.Д. Дубогай) [3; 9; 10; 15].

Передовий світовий досвід та велика кількість наукових досліджень свідчать, що рухова актив-

ність – це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один із найбільш важливих соціально-біологічних факторів [13; 18].

Ряд науковців (Н. Голод, 2013, Є.А. Захаріна, 2008, Е. Нізоль та ін., 2012) відзначають, що на фоні інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану.

Певна кількість наукових досліджень присвячена аналізу та розробці нових, інноваційних, сучасним підходів до організації рухової активності. Так, теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено методику впровадження сучасних підходів до підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами навчання плавання шляхом впровадження вправ загальнозміцнювального характеру та спеціальних дихальних вправ в домашніх умовах (ванна кімната). За наявності широкого арсеналу запропонованих теоретичних знань та практичних вправ впроваджена методика сприяла оздоровленню студентської молоді, що є гостро необхідним в дійсних умовах навчання [12]. Встановлено, що одним із дієвих способів підвищення рухової активності студентів є залучення їх до занять різними видами спорту, безпосередньо спортивними іграми [11]. Оскільки, як зазначають З.В. Сироватко та В.М. Єфременко (2021), заняття різними видами спортивних ігор є засобом, який не тільки підвищує рухову активність студентської молоді, але й забезпечує компенсацію дефіциту рухової активності та позитивно впливає на їхню фізичну підготовленість, морфофункціональні та психофізичні показники [11]. Також розроблено програми рекреаційно-оздоровчих занять з аквафітнесу для студентів спеціальної медичної групи, розкрито особливості рухової активності студентів з урахуванням нозологічного спектру захворювань [4]. Проведено розробку кореляційної матриці на загальногруповому рівні, яка свідчать про факторну залежність знань про фізичне здоров'я (а саме про методику та організацію рухової активності) з рівнем рухової активності дітей старшого шкільного віку, що впливає на показники їхньої фізичної підготовленості [6].

Велика кількість наукових досліджень закордонних та вітчизняних науковців присвячена проблемам зниження рівня рухової активності та показників фізичного здоров'я через пандемію. Важливим чинником здорового способу життя студентів під час карантину, спричиненого пандемією COVID-19, є система фізичного виховання, яке сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, формування потреби у фізичній активності [1].

Розкрито глобальні негативні наслідки пандемії на здоров'я, соціальні, економічні умови життя, а також необхідність невідкладно зробити активний образ життя доступним для усіх верст населення. Оскільки підвищення активності може врятувати 5,3 мільйона людей щороку [14]. Проведено дослідження, метою якого було порівняти показники госпіталізацій, госпіталізацій у відділення інтенсивної терапії та смертності пацієнтів з COVID-19, які постійно неактивні, займаються якоюсь діяльністю або постійно дотримуються рекомендацій щодо фізичної активності [20]. Проведено глобальне дослідження фізичної активності, в якому брали участь 1,9 мільйонів учасників з 168 країн. Встановлено, що рівень фізичної активності має прямо пропорційну залежність від рівня прибутку населення. Також виявлено загальну негативну тенденцію зниження фізичної активності у світі, яка прогнозовано знизиться на 10% до 2025 року [19].

Таки чином, проведене наукове дослідження свідчить про необхідність активізувати діяльність щодо практичних розробок та їх впровадження в систему закладів вищої освіти, нових підходів з організації як спеціально-організованої рухової активності, так і самостійних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей підготовки фахівців різних галузей освіти.

**Висновки.** 1. Результати анкетування свідчать про те, що більшість опитаних респондентів не мають чіткого уявлення про поняття «рухова активність» та «рівень рухової активності».

2. Під час пандемії, карантинних обмежень і дистанційного навчання переважна більшість студентської молоді не займається фізичними вправами, що суттєво знижує рівень рухової активності під час дистанційного навчання та канікулярного періоду.

3. Виявлено, що відновлення навчання в аудиторному режимі та проведення спеціально-організованих занять з фізичного виховання суттєво вплинуло на засмучення студенток до різних форм і рухової активності студентської молоді.

4. Аналіз наукової літератури з досліджуваної тематики дає право стверджувати, що зниження рівня рухової активності різних груп населення, зокрема учнівської та студентської молоді – перспективний і актуальний напрямок дослідження не лише в Україні, але й у світі.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у вивченні пріоритетних напрямків вдосконалення освітнього процесу з дисципліни «Фізичне виховання», який би повною мірою забезпечив необхідний рівень рухової активності студентської молоді незалежно від форм організації (аудиторна, дистанційна).

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андрес А.С., Павлось Р.М., Король О.С., Безгребельна О.П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 10(141). С. 11–14.
2. Биченко В., Онопрієнко О., Онопрієнко О. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Випуск 19 (Том 1). С. 30–34.
3. Бублей Т.А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2018. 19 с.
4. Головійчук, І.М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – «Фізичне виховання, фізична культура різних груп населення». Дніпропетровськ, 2013. 20 с.
5. Грибан В., Кутек Е. Аналіз стані здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 130–132.
6. Долбишева Н. Факторна структура взаємозв'язку знань і показників фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 178–181.
7. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді*. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимпийская литература, 1999. 230 с.
9. Макарова Л.Н. Интегральная оценка физического состояния школьников при занятиях физической культурой. *Педагогические науки*. 2017. Випуск № 4(58). Ч. 3. С. 34–38.
10. Москаленко Н., Єлісеєва Д. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 197–202.
11. Сироватко З.В., Єфременко В.М. Вплив спортивних ігор на підвищення рухової активності у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3К(131). С. 370–373.

12. Філатова З.І., Євтушок М.В., Антоневич Б.Р. Сучасні підходи до підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами навчання плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 3К(131). С. 401–405.
13. Храмова В., Латишев М. Рухова активність студентів. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. 2021. С. 135–136.
14. Andrea Ramirez Varela, Robert Sallis, Alex V. Rowlands, and James F. Sallis. Physical Inactivity and COVID-19: When Pandemics Collide. *Journal of Physical Activity and Health*, 2021. № 18. P. 1159–1160. URL: <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0454>.
15. Griban G., Lyakhova N., Tymoshenko O., Domina Zh., Dovgan N., Kruk M., Mychka I., Tkachenko P., Semeniv B., Grokhova G., Zelenenko N., Prontenko K. Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 2020. 73(7). P. 1438–1447. URL: <http://dx.doi.org/10.36740/WLek202007124>.
16. In Ukraine – the first case of coronavirus. *Ukrayinska pravda*. March 3, 2020 (in Ukrainian). URL: <https://www.pravda.com.ua/news/2020/03/3/7242332/>.
17. Mihailescu L., Mihailescu N. Physical and sportive education in the context of the contemporary changes. *Citius Altius Fortius – Journal of Physical Education and Sport. University of Pitești*. 2009. V. 23. N. 2. P. 1–5.
18. Ramananda Ningthoujam, Bidhyapati Nongthombam, Moirangthem Sunderchand. Innovative Teaching Methods in Physical Education for Better Learning. IJCRR Section: General Science.Sci. *Journal Impact Factor*. 4.016 ICV: 71.54. 2017.
19. Regina Guthold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Bull. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. Published Online September 4, 2018. URL: [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7) See Comment page e1046.
20. Robert Sallis , Deborah Rohm Young, Sara Y. Tartof, James F. Sallis, Jeevan Sall, Qiaowu Li, Gary N. Smith, Deborah A. Cohen. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. URL: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>.

#### REFERENCES

1. Andres A.S., Pavlos R.M., Korol O.S., Bezgrebelna O.P. (2021). Healthy lifestyle in the realities of the educational process of physical education of students during quarantine. *Naukovyychasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Issue 10 (141). P. 11-14.
2. Bychenko V., Onoprienko O., Onoprienko O. (2015). Ways to increase student motivation for physical self-improvement. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*: Vinnytsia: Planer LLC, Issue 19 (Volume 1). P. 30-34.
3. Bublely T.A. (2018). *Methods of differentiated physical education of primary school students with disabilities*: author's ref. dis. ... cand. ped. Science: special. 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical culture, basics of health). Kyiv. 19 p.
4. Goloviychuk I.M. (2006). *Aquafitness as a means of physical recreation for students of a special medical group*: author's ref. dis. ... cand. Sciences in Phys. education and sports: special. 24.00.02 – physical education, physical culture of different groups of the population. Dnepropetrovsk. 20 p.
5. Hryban V., Kutek E. (2010). Analysis of the state of health of students of higher educational institutions. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. № 2. pp. 130–132.
6. Dolbysheva N. (2010). Factor structure of the relationship between knowledge and indicators of physical health of children of senior school age. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. № 2. P. 178–181.
7. Krutsevich T.Yu., Vorobyov M.I. Bezverkhnya G.V. (2011). *Control in physical education of children, adolescents and youth*. Kyiv: Olympic Literature. 224 p.
8. Krutsevich T.Yu. (1999). *Research methods of individual health of children and adolescents in the process of physical education*. Kiev: Olympic Literature. 230 p.
9. Makarova L.N. (2017). Integral assessment of the physical condition of schoolchildren during physical education. *Pedahohycheskye nauky*. Issue No. 4 (58). Part 3. P. 34-38.
10. Moskalenko N., Eliseeva D. (2017). The influence of independent physical education on the physical condition of high school students. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. №1. P. 197-202.
11. Syrovatko Z.V., Efremenko V.M. (2021). The influence of sports games on the increase of motor activity in students of higher education institutions. *Naukovyychasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Issue 3K (131). P. 370-373.

12. Filatova Z.I, Yevtushok M.V., Antonevich B.R. (2021). Modern approaches to increasing the motor activity of freelance students by means of swimming lessons. *Naukovyychasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Issue 3K (131). P. 401-405.
13. Khramtsova V., Latyshev M. (2021). Motor activity of students. *Fizychnakul'turai sport: dosvid ta perspektyvy: materialy III Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi*. Chernivtsi: Chernivtsi National University Yu.Fedkovycha. P. 135-136.
14. Andrea Ramirez Varela, Robert Sallis, Alex V. (2021). Rowlands, and James F. Sallis. Physical Inactivity and COVID-19: When Pandemics Collide. *Journal of Physical Activity and Health*. № 18. P. 1159-1160. URL: <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0454>
15. Griban G., Lyakhova N., Tymoshenko O., Domina Zh., Dovgan N., Kruk M., Mychka I., Tkachenko P., Semeniv B., Grokhova G., Zelenenko N., Prontenko K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7) P. 1438-1447. URL: <https://doi.org/10.36740/WLek202007124>.
16. In Ukraine – the first case of coronavirus. *Ukrayinska pravda*. March 3, 2020 (in Ukrainian). URL : <https://www.pravda.com.ua/news/2020/03/3/7242332/>.
17. Mihailescu L., Mihailescu N. (2009). Physical and sportive education in the context of the contemporary changes. *Citius Altius Fortius – Journal of Physical Education and Sport. University of Pitești*. V.23. N.2. P. 1-5.
18. Ramananda Ningthoujam, Bidhyapati Nongthombam, Moirangthem Sunderchand. (2017). Innovative Teaching Methods in Physical Education for Better Learning. *IJCRR Section: General Science.Sci. Journal Impact Factor*. 4.016 ICV: 71.54.
19. Regina Guthold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Bull. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. Published Online September 4, 2018. URL: [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7) See Comment page e1046.
20. Robert Sallis , Deborah Rohm Young, Sara Y. Tartof, James F. Sallis, Jeevan Sall, Qiaowu Li, Gary N. Smith, Deborah A. (2021). Cohen. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. URL: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>.