

14. Foster C., Hector L.L., Welsh R., et al. Effects of aerobic and resistance training on hemoglobin A1c levels in patients with type 2 diabetes. JAMA. 2005;294(20):2363–2371.

15. Hanna J.L. Dance, fitness, and well-being: how movement enhances psychological and physical health. Arts Health. 2015;7(2):113–125.

16. García A., Alonso F., Castro A., et al. Effects of pole dancing on body composition and aerobic capacity in adult women. J Sports Med Phys Fitness. 2018;58(12):1750–1756.

17. Blanksby B.A., Reidy P., Elliott B.C. Injury patterns and physical demands of recreational dance. J Sci Med Sport. 1995;8(1):68–76.

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЙОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Кондратюк А.О., Топоровський Д.О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто сучасні шляхи удосконалення фізичного стану студентської молоді в умовах соціальних, освітніх та психофізіологічних викликів. Проаналізовано наукові підходи до персоналізації фізичних навантажень, профілактики порушень постави, впровадження варіативних форм рухової активності та використання цифрових технологій у контролі фізичного розвитку.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичне здоров'я, засоби фізичного виховання.

Summary. Kondratiuk A.O., Toporovskyi D.O. Health State Of Youth Students And Possibilities For Its Improvement. The article considers modern ways of improving the physical condition of student youth in the context of social, educational and psychophysiological challenges. Scientific approaches to personalizing physical activity, preventing posture disorders, introducing variable forms of motor activity and using digital technologies in monitoring physical development are analyzed.

Keywords: students, physical condition, physical health, physical education facilities.

Вступ. Фізичне здоров'я студентської молоді є важливою умовою формування активної життєвої позиції, професійної підготовки та соціальної стабільності. У сучасних умовах воєнного стану, дистанційного навчання та зростання психоемоційних навантажень спостерігається зниження рухової активності, погіршення фізичної підготовленості, зміна режиму дня та харчування [2, 4].

Наукові дослідження [1, 3, 5] свідчать, що більшість студентів мають недостатній рівень загальної витривалості, силових здібностей, а також низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Це вимагає оновлення підходів до фізичного виховання у ЗВО шляхом персоналізації, використання інноваційних форм занять і сучасних засобів контролю.

Метою дослідження – визначити ефективні шляхи удосконалення фізичного стану студентської молоді.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Удосконалення фізичного стану студентів потребує індивідуального підходу, який враховує рівень підготовленості, соматотип, показники функціонального стану та стиль життя [3]. Brezdeniuk O. та ін. [7, 8] доводять, що адаптація студентів до аеробних і анаеробних тренувань залежить від складу тіла, тому необхідна диференціація програм для різних типів статури. Для юнаків 18–20 років ефективними є силові комплекси з регульованим обтяженням, для студенток – степ-аеробіка та фітнес-програми, узгоджені з метаболічними особливостями організму.

Проблема формування правильної постави набуває актуальності в умовах дистанційного навчання. Регулярна діагностика та цілеспрямовані комплекси вправ із розвитку м'язів спини, преса й нижніх кінцівок сприяють профілактиці функціональних порушень опорно-рухового апарату [4, 6].

Арефьева Л.П., Плющакова О.В. та ін. [1] довели, що спортивні ігри не лише підвищують фізичну підготовленість, а й сприяють розвитку комунікативності, командної взаємодії та емоційної стійкості. Заняття з елементами фітнесу, йоги, аквааеробіки, активного туризму формують позитивну мотивацію до рухової активності.

Як показують дослідження Жданової О.В. [2], у період війни та дистанційного навчання особливого значення набуває психоемоційний компонент фізичного виховання – створення умов для саморегуляції, зняття напруги та збереження соціальної взаємодії.

Моніторинг фізичного здоров'я студентів є необхідною умовою ефективного управління навантаженнями. Мозолев О. [5] виявив, що у 2016–2023 рр. відбулося зниження рівня фізичної підготовленості студентів, що потребує використання цифрових інструментів для діагностики та самоконтролю.

Використання мобільних додатків, онлайн-платформ, фітнес-трекерів сприяє підвищенню поінформованості, самодисципліни та регулярності занять. Як відзначають науковці, застосування цифрових платформ, фітнес-трекерів та мобільних застосунків забезпечує точність контролю, формує самодисципліну та підвищує мотивацію до занять [9]. Цифрові технології ефективно поєднують навчальний і тренувальний процес, надаючи студентам зворотний зв'язок у режимі реального часу.

Оптимізація фізичного стану студентів неможлива без належної організаційної підтримки з боку закладу освіти. Миронюк І., Слабкий Г. і Білак-Лук'янчук В. [4] наголошують на необхідності регіональних ініціатив у сфері громадського здоров'я, зокрема через університетські програми «спорт для всіх», клуби та факультативи. Такі ініціативи не лише розширюють рухову активність, а й формують культуру здоров'я та соціальну згуртованість молоді.

Висновки. Удосконалення фізичного стану студентської молоді є комплексним процесом, що поєднує педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти. Ефективність забезпечує гармонійна взаємодія персоналізованих програм, профілактичних і корекційних засобів, варіативних форм рухової активності, системного моніторингу та організаційної підтримки.

Список використаної літератури.

1. Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. та ін. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 2021, вип. 11 (143) 21, с. 26–29.
2. Жданова О. В. Вплив війни та дистанційної форми навчання на стан здоров'я студентів: за даними соціологічного дослідження. *Україна. Здоров'я нації*, 2022, т. 1, № 4, с. 95–99. DOI: <https://doi.org/10.24144/2077-6594.4.1.2022.277078>.
3. Кондратюк А. О. Сучасні підходи щодо покращення фізичного стану студентської молоді. *Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті, фізичній терапії та реабілітації* : зб. ст. студент. наук. конф. (Вінниця, 18 листоп. 2024 р.) / гол. ред. О. Ю. Брезденюк ; ред. кол.: В. В. Головка, В. С. Білоус, Т. В. Осаволюк. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2024. Вип. 2, с. 34–36. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/77b5928e-1743-4dec-9586-d087c3e70933>.
4. Миронюк І., Слабкий Г., Білак-Лук'янчук В. Виклики для системи громадського здоров'я регіонального рівня в умовах воєнного стану в Україні (*Challenges for the Regional Public Health System Under Martial Law in Ukraine*). *Ružomberské zdravotnícke dni 2022 – XVI. Ročník : Zborník z medzinárodnej konferencie, Ružomberok*, 2022, с. 358–363.
5. Мозолєв О. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016–2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023, № 4, с. 50–64. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>.
6. Топоровський Д. О. Шляхи оптимізації фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти. *Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті, фізичній терапії та реабілітації* : зб. ст. студент. наук. конф. (Вінниця, 18 листоп. 2024 р.) / гол. ред. О. Ю. Брезденюк ; ред. кол.: В. В. Головка, В. С. Білоус, Т. В.

Осаволук. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2024. Вип. 2, с. 64–67. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/161aed56-a69f-4d55-92e5-98bb60b870cb>.

7. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society: Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*, 2021, 2(1), pp. 11–17. DOI: [10.36836/2021/1/28](https://doi.org/10.36836/2021/1/28).

8. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society: Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*, 2021, 21(1), pp. 1–11. DOI: <http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>.

9. Furman Y., Miroshnichenko V., Brezdeniuk O. Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2018, № 2(42), pp. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>.

РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Кугай О. М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто роль координаційних здібностей у процесі технічної підготовки учнів старших класів в процесі занять футболом. Визначено, що координаційні здібності є базовим чинником стабільності технічних дій у змінних ігрових умовах. Проаналізовано вікові особливості розвитку підлітків, обґрунтовано необхідність інтеграції координаційних вправ безпосередньо в структуру технічного навчання.

Ключові слова: технічна підготовка, футбол, учні старших класів, підлітки.

Summary. Kukai O. M. **The Role Of Coordination Abilities In The Process Of Technical Training Of Senior Students.** The article examines the role of coordination abilities in the process of technical training of high school students during football practice. It is determined that coordination abilities are a fundamental factor in ensuring the stability of technical actions under variable game conditions. The age-related characteristics of adolescents' development are analyzed, and the necessity of integrating coordination exercises directly into the structure of technical training is substantiated.

Keywords: technical training, football, high school students, teenagers.