

бачимо що студенти контрольної групи більш зацікавленні у своїй особистості та мають жагу до життя.

Рекомендації. Проведений нами порівняльний аналіз психоемоційного стану досліджуваних дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційного стан.

Література

1. Бондар А. А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Випуск (7(167)). С. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06)
2. Бондар А.А., Головкіна В.В., Колос О.А., Дусь С.В. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2024. Випуск 12 (185). С. 64-67. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11)
3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6(45). С. 88-93.

СУЧАСНИЙ СТАН ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВІННИЦЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Брезденюк Олександра

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

Анотація. У роботі представлені особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ВДПУ ім. М. Коцюбинського.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичне виховання.

Summary. Brezdeniuk O. The Current State of Teaching the Discipline «Physical Education» at Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. The paper presents the features of teaching the discipline «Physical Education» at Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

Keywords: students, physical condition, physical education.

Постановка проблеми. У сучасних умовах надзвичайно важливими є дослідження, спрямовані на пошук нових способів покращення фізичного стану студентів, зокрема, через застосування засобів фізичного виховання з найвищим оздоровчим ефектом. [1, 4]. Сучасним студентам важливо усвідомити, що фізична активність сприяє покращенню фізичної підготовки, допомагає долати стрес і підвищує працездатність організму. Фізична культура та спорт є фундаментом здоров'я нації та зміцнення національної безпеки. Тому вдосконалення фізичного виховання потребує нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України, особливо в умовах воєнних дій. [2, 3].

Обговорення. Наукові джерела вказують на відсутність позитивної динаміки у стані фізичного здоров'я студентської молоді [1, 4, 5]. Під час вступу до закладів вищої освіти молоді люди стикаються з новими стресовими факторами, які спричиняють додаткове фізичне та психологічне навантаження [1, 5]. У таких умовах особливо важливо зміцнювати стійкість організму студентів до несприятливих впливів і підвищувати рівень їхньої фізичної підготовленості за допомогою засобів фізичного виховання.

У Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського заняття з фізичного виховання для студентів I-IV курсів усіх спеціальностей проводяться у формі факультативних занять дві години на тиждень. Студенти можуть обрати різні види спорту та фізичної активності, серед яких кульова стрільба, фітнес, пілатес, фізична реабілітація, ритмічна гімнастика, волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, легка атлетика та бадмінтон.

Ефективність занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти традиційно оцінюється за допомогою спеціальних тестів, що визначають рівень розвитку фізичних якостей [5]. Проте в сучасних умовах навчання у ЗВО України здебільшого відбувається у дистанційному форматі, що негативно впливає на фізичну підготовленість студентів. Додатково, обмежена кількість годин, відведених на дисципліну «Фізичне виховання», ще більше погіршує й без того незадовільні показники фізичного стану молоді.

Рекомендації. З метою покращення фізичного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення, необхідно додати дисципліну «Фізичне виховання» до навчальних планів здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» усіх спеціальностей у формі практичних занять обсягом 4-6 годин на тиждень.

Література

1. Галандзовський С., Сулима А., Брезденюк О. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів транспортного коледжу за показниками кардіо-респіраторної системи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Т. 7, № 26. С. 26–31.
2. Жир М. О., Брезденюк О. Ю. Можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»* (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця: ВДПУ, 2019. Вип. 2. С. 41–45. URL: <http://vspu.edu.ua/science/art/nna203.pdf>.
3. Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції* (Київ, 2022). Київ: Національний авіаційний університет, 2022. С. 68–70.
4. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavska 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. Vol. 21, No. 1. P. 1–11. DOI: <http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>.
5. 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. No. 2(42). P. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Брезденюк Олександра, Осаволюк Тетяна, Головкіна Вікторія,
Дядюсь Захар, Мацера Нікіта

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua

Анотація. Робота присвячена вивченню впливу засобів фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів основної школи.

Ключові слова: дівчата, хлопці, фізична підготовленість, фізичні якості.