1. Бондаренко О. В. Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 12–18.
2. Козловська С. Вплив інноваційних технологій на формування культури здоров’я у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Наука. Освіта. Молодь. 2022. Част. 1. С. 215 – 218.
3. Козловська С. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності. SWorldJournal. 2023. № 3 (19-03). С. 86–91. DOI : https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-19-03-007
4. Москаленко Н. В., Єлісєєва Д. С. Використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Педагогічні науки. 2022. № 79. С. 145–150.
5. Пангелова Н. Є. Інноваційні підходи до фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. 2021. № 3(55). С. 54–59.
6. Савченко Л. П. Формування мотивації студентів до занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 3. С. 97–102.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА РУХОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Корольчук Анатолій, Бекас Ольга, Сулима Алла, Скупа Маша, Сорочан Юлія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації
anatolii.korolchuk@vspu.edu.ua

Анотація. У роботі досліджено психофізіологічні та рухові детермінанти викладання дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Терапія та реабілітація». Проаналізовано особливості фізичного стану, рівень рухової активності, суб’єктивну оцінку здоров’я та психофізіологічні чинники, що впливають на навчальну діяльність і мотивацію студентської молоді до занять фізичними вправами. Обґрунтовано необхідність адаптації змісту та методів викладання з урахуванням індивідуальних морфофункціональних показників, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівня психоемоційного напруження і працездатності здобувачів. Акцентовано увагу на доцільності впровадження диференційованого та здоров’язбережувального

підходів, а також використання сучасних цифрових інструментів моніторингу рухової активності з метою підвищення ефективності освітнього процесу та формування професійно значущих компетентностей майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Ключові слова: фізичне виховання, психофізіологічні детермінанти, рухова активність, фізичний стан, студенти, терапія та реабілітація, здоров'язбереження.

Summary. Korolchuk A., Bekas O., Sulyma A., Skupa M., Sorochan Yu. Psychophysiological And Motor Determinants Of Teaching The Discipline «Physical Education» For Future Specialists In Therapy And Rehabilitation. The work investigates the psychophysiological and motor determinants of teaching the discipline "Physical Education" for applicants of the first (bachelor's) level of higher education in the specialty "Therapy and Rehabilitation". The features of physical condition, level of motor activity, subjective assessment of health and psychophysiological factors that influence the educational activity and motivation of students to engage in physical exercises are analyzed. The need to adapt the content and teaching methods is substantiated, taking into account individual morphofunctional indicators, functional state of the cardiovascular and respiratory systems, level of psychoemotional stress and working capacity of applicants. Attention is focused on the feasibility of implementing differentiated and health-preserving approaches, as well as the use of modern digital tools for monitoring motor activity in order to increase the efficiency of the educational process and form professionally significant competencies of future specialists in therapy and rehabilitation.

Keywords: physical education, psychophysiological determinants, physical activity, physical condition, students, therapy and rehabilitation, health preservation.

Постановка проблеми. Як свідчать наукові джерела, сучасний процес навчання у закладах вищої освіти супроводжується зниженням рівня фізичної активності студентської молоді [3, 6], збільшенням психоемоційних навантажень [4, 5] на фоні існуючих хронічних захворювань [2] та потреби в певному періоді адаптації до змінних умов життя та освітнього середовища [1]. Зокрема це актуально для студентів спеціальності «Терапія та реабілітація», чия майбутня професійна діяльність вимагає високого рівня фізичної підготовленості та сформованих компетентностей у сфері здоров'язбереження [7]. Виявлені розбіжності між суб'єктивним сприйняттям власного здоров'я та реальними поведінковими практиками підкреслюють необхідність перегляду змісту та методів викладання дисципліни «Фізичне виховання». У таких умовах її роль виходить за межі традиційного тренувального процесу, виконуючи також психорегуляторну та профілактичну функції.

Обговорення. Результати дослідження демонструють невідповідність між переважно позитивною оцінкою стану здоров'я студентів та об'єктивними показниками їхньої рухової активності та психофізіологічної готовності до навчальної діяльності. Виявлено ознаки гіподинамії, недостатньо сформовані

здоров’язбережувальні навички та підвищене психоемоційне навантаження, що обґрунтовує потребу переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання» у професійній підготовці майбутніх фахівців з терапії та реабілітації. Урахування психофізіологічних та рухових детермінант дозволяє розглядати фізичне виховання як засіб не лише фізичного розвитку, а й оптимізації функціонального стану організму, підвищення його адаптаційних можливостей, профілактики перевтоми та професійного вигорання. Використання диференційованих підходів та цифрових інструментів моніторингу рухової активності сприяє підвищенню мотивації студентів і індивідуалізації навчального процесу.

Рекомендації. Необхідно адаптувати зміст та методику викладання дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням психофізіологічних особливостей студентів, їх рівня рухової активності та функціонального стану основних систем організму. Рекомендується поєднувати традиційні форми занять із цифровими засобами контролю та самоконтролю фізичної активності, впроваджувати диференційовані та здоров’язбережувальні підходи. Важливим є формування усвідомленого ставлення студентів до фізичної активності як складової професійної компетентності майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Література

1. Бекас О. Адаптація студентів-першокурсників ВНЗ фізкультурного профілю до рухової діяльності в процесі навчання. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Збірник наукових праць*. № 7. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. С. 3-8.

2. Бекас О., Бричко М. Аналіз структури хронічних захворювань студентів педагогічного університету. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал*. № 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.10-18.

3. Всесвітня організація охорони здоров’я (2023). Звіт про фізичну активність у світі, 2022. Всесвітня організація охорони здоров'я, 2023. – XVI. 138 с. https://iris.who.int/handle/10665/366636.

4. Корольчук А., Стопа М. Влив занять рекреаційними видами рухової активності на соціально-психологічну адаптацію студентів спеціальності Фізична терапія, ерготерапія. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу* (Вінниця, 26 січня 2023 року). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2023. Вип. 5. С. 26-27.

5. Скупа М., Сорочан Ю. Аналіз суб'єктивної оцінки детермінант здоров'я серед студентської молоді. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: електронний збірник наукових праць XVII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції.* Вінниця: ВДПУ, 2025. С. 90-95.

6. Сулима А., Корженко В. Оцінка фізичної працездатності й аеробної продуктивності студентів 1-3 курсів Вінницького державного педагогічного

університету імені Михайла Коцюбинського. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 : Вип. 3К (110). 2019. С. 548-552.

7. Ilinich, S., Marchuk, O., Serheta, I., Korolchuk, A., & Davydenko, H. (2025). Toward professional readiness: Psychophysiological predictors of efficiency in rehabilitation students. *Acta Balneologica*, *67*(5), 374–381. https://doi.org/10.36740/ABAL202505110

ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ФІТНЕС У ВДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Краснобаєва Тетяна

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

Анотація. В тезах розкрито вплив танцювального фітнесу на вдосконалення фізичних якостей студенток.

Ключові слова: танцювальний фітнес, фізичні якості, студент

Summary. Krasnobaieva T. Dance fitness in improving the physical qualities of female students. The thesis explores the impact of dance fitness on the physical activity of female students

Keywords: students, physical activity, dance fitness.

Постановка проблеми. Сучасні види фітнесу орієнтовані на збереження здоров’я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, гармонію тіла та психіки. Будь-який рух людини неможливий без прояву фізичних якостей. Саме їх вдосконалення танцювальними вправами мають позитивний вплив на здоров’я студенток і їх працездатність.

Засобами танцювального фітнесу є різноманітні елементи хореографії, гімнастичні і складно координаційні вправи, а також поєднання різних напрямків Хіп-хопу, Зумби і Фанку, які впливають на всю м’язову систему, або вибірково на окремі групи м’язів. Найбільш ефективними вважаються вправи під музику. Для вирішення проблеми ми взяли один із поширених напрямків фізкультурно-одоровчих технологій – танцювальний фітнес. Ефективність такого напрямку фітнесу підтверджена опитуванням, так як чинить позитивний вплив на моторику, дихальну й нервову систему організму, сприяє емоційності і активності студенток, враховує індивідуальні особливості та відмінності кожної із студенток.

Обговорення. На думку науковців [1], фітнес є одним із найбільш ефективних і привабливих систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості і є найбільш адаптованим до процесу фізичного виховання у вищому