

7. Sharma, A., Madaan, V., Petty, F. Exercise for Mental Health. *Primary Care Companion Journal of Clinical Psychiatry*, 2006, № 8(2), с. 106–112.
8. The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines. URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/16/1/article-p1.xml>.

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кондратюк А.О.

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського*

**Анотація.** У статті розглянуто сучасні підходи щодо удосконалення фізичного стану студентської молоді.

**Ключові слова:** студенти, фізичний стан, функціональна підготовленість, фізична підготовленість.

**Summary. Kondratiuk A.O. Modern Approaches To Improving The Physical Condition Of Student Youth.** The article examines modern approaches to improving the physical condition of student youth.

**Keywords:** students, physical condition, functional fitness, physical fitness.

**Вступ.** Фізичний стан студентів є важливим компонентом загального здоров'я та життєдіяльності [1, 5]. Під час навчання у вищих навчальних закладах молодь часто стикається з малорухливим способом життя, нерегулярним режимом дня, високим рівнем стресу та незбалансованим харчуванням. У зв'язку з цим зростає потреба у зміцненні стійкості організму студентів до негативного впливу цих факторів, а також в поліпшенні їх фізичного стану за допомогою засобів фізичного виховання.

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості удосконалення фізичного стану студентів засобами фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з питань покращення фізичного стану студентської молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як відомо, фізичний стан студентської молоді визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак, а саме: фізичною працездатністю, функціональним станом їх органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю [1, 2, 5].

Аналіз новітніх досліджень і публікацій вказує на те, що фізичне здоров'я людини визначається не лише рівнем функціональної підготовленості, а й здатністю адаптуватися до фізичних навантажень різного спрямування [1, 5, 6]. Для оцінки адаптаційних можливостей студентів до фізичних вправ використовуються спеціальні тести, що визначають рівень фізичної підготовленості за здатністю проявляти такі фізичні якості, як витривалість, швидкість, спритність, сила та гнучкість [5].

Як відомо, фізична активність студентів у закладах вищої освіти забезпечується заняттями з фізичного виховання [5, 6]. Ще одним напрямом фізичного виховання є виконання фізичних вправ у позанавчальний час, зокрема участь у спортивних секціях та факультативних заняттях. Відвідування таких занять є добровільним і залежить від особистої мотивації студентів [2, 3, 6].

Удосконалення фізичного стану студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, що стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси [3, 4]. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним є біг, за допомогою якого можна цілеспрямовано вдосконалювати аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення [5, 6]. Якість удосконалення фізичного стану залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи – аеробного, анаеробного, змішаного [8].

**Висновки.** Аналіз і узагальнення науково-методичних джерел із досліджуваної теми підтвердили важливість підвищення рівня фізичного стану студентської молоді. Оптимізацію фізичного стану студентів доцільно здійснювати через використання вправ, що активізують аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення організму.

### Список використаної літератури

1. Апанасенко, Г. Л., Попова, Л. А., Магльований, А. В. *Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти*. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Брезденюк, О. Аеробні можливості студентів 17–21 року з різним вмістом жирової та м'язової тканини в організмі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2014, № 1(15), с. 9–18.
3. Кириченко, Т., Пангелова, Н. Атлетизм у вузі: тренувальний і оздоровчо-коригувальний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2017, № 3, с. 46–50.
4. Коваль, В. А., Брезденюк, О. Ю. Можливості корекції фізичного здоров'я студентської молоді. *Збірник наукових праць I Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE"*, Вінниця, 2018, вип. 1, с. 23–27.
5. Фурман, Ю. М., Мірошніченко, В. М., Драчук, С. П. *Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія*. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с.
6. 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), p. 11–17. DOI: 10.36836/2021/1/28.