

праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 132-142. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142

4. Хуртенко О.В. Застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів / О. Хуртенко, В. Шпильчук. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 143-152. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-143-152

5. Щепотіна Н. Використання сучасного фітнес обладнання на уроках фізичної культури з гімнастики з метою оздоровлення учнів середніх класів / Н. Щепотіна, О. Хуртенко, О. Дудник, В. Яковлів, В. Герасимішин. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 153-163. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-153-163

УДОКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дармороз О. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядаються сучасні підходи до удосконалення фізичного здоров'я студентів засобами фізичного виховання. Проаналізовано ефективність використання традиційних та інноваційних форм занять, що сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню рухової активності та формуванню мотивації до здорового способу життя. Визначено, що поєднання аудиторних і позааудиторних форм занять, застосування фітнес-технологій, індивідуалізація фізичних навантажень і створення сприятливого освітнього середовища є провідними чинниками зміцнення здоров'я студентів. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу до організації фізичного виховання, який забезпечує гармонійний розвиток і психофізичне благополуччя студентів.

Ключові слова: фізичне здоров'я, студенти, фізичне виховання, мотивація, інноваційні технології, здоровий спосіб життя, рухова активність.

Summary. Darmoroz O. O. **Improving students' physical health by means of physical education.** The article examines modern approaches to improving students' physical health through physical education. The effectiveness of combining traditional and innovative training methods that enhance physical qualities, increase motor activity, and foster motivation for a healthy lifestyle is analyzed. It is determined that the integration of classroom and extracurricular activities, the use of fitness technologies, individualization of physical loads, and the creation of a supportive educational environment are key factors in strengthening students' health. The study concludes that a comprehensive approach

to physical education organization ensures harmonious development and psychophysical well-being of university students.

Keywords: physical health, students, physical education, motivation, innovative technologies, healthy lifestyle, motor activity.

Вступ. Фізичне здоров'я студентської молоді є важливим завданням сучасної освітньої системи. В умовах стрімкого науково-технічного прогресу, збільшення навчального навантаження та поширення гіподинамії, питання ефективного використання засобів фізичного виховання для підтримки та зміцнення здоров'я студентів набуває особливої актуальності. Традиційні засоби і підходи фізичного виховання не завжди повністю відповідають сучасним викликам та індивідуальним потребам студентів. Отже, є потреба в пошуку, обґрунтуванні та впровадженні інноваційних, науково обґрунтованих методів та організаційних форм фізичного виховання, що спрямовані на комплексне удосконалення фізичного здоров'я. Ця стаття присвячена аналізу та обґрунтуванню шляхів підвищення ефективності занять фізичного виховання як необхідного інструменту формування стійкої мотивації до здорового способу життя та всебічного розвитку особистості студентів.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація сучасних наукових підходів та інноваційних засобів фізичного виховання, спрямованих на удосконалення фізичного здоров'я студентів, а також обговорення найбільш ефективних напрямів їхнього впровадження в освітній процес.

Методи дослідження. В дослідженні використовувалися виключно теоретичні методи, необхідні для глибокого аналізу наявної інформації. Основними з них були аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури, фахових статей та електронних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз показав, що підвищення рівня здоров'я студентів безпосередньо залежить від систематичного використання засобів фізичного виховання, які сприяють розвитку основних фізичних якостей, формуванню стійкої мотивації до занять і підвищенню рухової активності. Дослідження підтверджують, що регулярне виконання фізичних вправ помірної та високої інтенсивності позитивно впливає на стан серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, а також покращує психоемоційний стан молоді [4, 5, 7].

Одним із ефективних напрямів є поєднання традиційних занять фізичним вихованням з інноваційними технологіями – фітнес-програмами, інтерактивними тренуваннями, трекарами активності. Використання таких засобів підвищує зацікавленість студентів і дозволяє контролювати показники фізичного розвитку [7]. Важливу роль відіграє також індивідуалізація навантажень: адаптація вправ до рівня підготовленості, статі, віку й особистих інтересів сприяє підвищенню ефективності занять і запобігає перевантаженням[3].

Встановлено, що оптимальні результати досягаються за умови поєднання аудиторних занять з позааудиторною фізичною активністю, самостійними тренуваннями та участю у спортивно-масових заходах [1]. Ефективне фізичне виховання має не лише зміцнювати здоров'я, а й формувати культуру здорового способу життя, спрямовану на саморозвиток і самоконтроль. Для цього необхідно створювати сприятливе освітнє середовище, що включає сучасну матеріально-технічну базу, методичну підтримку та інформаційно-мотиваційні ресурси [2, 6].

Висновки. Удосконалення фізичного здоров'я студентів засобами фізичного виховання є важливим напрямом підвищення якості освітнього процесу та формування здорового способу життя молоді. Ефективність цього процесу забезпечується систематичністю занять, раціональним підбором вправ, індивідуалізацією фізичних навантажень і впровадженням інноваційних методів навчання. Поєднанням традиційних і сучасних засобів фізичного виховання сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню рухової активності та зміцненню психоемоційного стану студентів. Формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою є ключовою умовою підтримання високого рівня здоров'я та активного способу життя у студентському середовищі.

Список використаної літератури.

1. Бала Т., Жук В. Відповідність способу життя студентської молоді до рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ) // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : електрон. наук. вид. URL: <https://journals.uran.ua/hdafktmfv/article/view/298701>
2. Брезденюк О., Гаврилова Н. Удосконалення функціональної підготовленості студентів із «високим» вмістом жирового компоненту біговими навантаженнями різного спрямування // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25–26. С. 25–30.
3. Косівська А. В., Ровний А. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання // Вісник Житомирського державного технологічного університету. Серія: Економіка, управління та адміністрування. URL: <https://ven.ztu.edu.ua/index.php/wissn032/article/view/5771>
4. Кузміна І. Ю., Кузміна О. О. Зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання в навчальному процесі // DSpace Repository. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/items/0eff9e58-321d-4e70-b3fd-d1fe57f1d7cb>
5. Мозолев О. М. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016–2023 pp.) // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/119>
6. Савчук Л. П. Фізичне виховання як чинник гармонійного розвитку особистості студента // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. URL: <https://nzp.tnpu.edu.ua/article/view/278395>

7. Фурман Ю., Мірошніченко В., Брезденюк О. Оцінка фізичної підготовленості студентської молоді 18–20 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2 (42). С. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Заводюк О. П.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті обґрунтовано вплив стретчингу на розвиток гнучкості дівчат основної школи. Проаналізовано методику розвитку гнучкості та рухливості суглобів засобами стретчингу. Доведено результативність експериментальної програми занять із застосуванням засобів стретчингу.

Ключові слова: стретчинг, уроки фізичної культури, учениці основної школи, гнучкість, методика розвитку гнучкості.

Summary. Zavodiuk O. P. Application of Stretching Exercises in Physical Education for Lower Secondary School Girls. The article substantiates the influence of stretching on the development of flexibility in elementary school girls. The methodology for developing flexibility and joint mobility using stretching is analyzed. The effectiveness of the experimental program of classes using stretching is proven.

Keywords: stretching, physical education lessons, elementary school students, flexibility, flexibility development methodology.

Вступ. Одним з пріоритетних завдань державної політики України є зміцнення здоров'я населення шляхом залучення дітей та молоді до фізичної культури та спорту [2].

Таким чином, у сучасній теорії та практиці фізичної культури виникло питання про необхідність впровадження інноваційних методів і засобів у навчальний процес з фізичної культури, що носять здоров'язберігаючий характер. У зв'язку з цим останнім часом відзначається підвищення популярності фітнесу, у тому числі стретчингу, одного з його різновидів.

Рівень фізичної підготовленості людини, а також спортивної майстерності в різних видах спорту багато в чому визначає гнучкість. Недостатність гнучкості ускладнює та уповільнює процес засвоєння рухових навичок, обмежуючи прояви сили, швидкісних та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищуючи ймовірність виникнення травм рухового апарату [5].