Перелічені проблеми є ключовими для процесу фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти України. Частина з них має традиційний характер (кадрове забезпечення, матеріально-технічна база, мотивація студентів), а інші виникли внаслідок нових викликів та переходу до дистанційного навчання.

Тільки за умови комплексного вирішення цих проблем можна очікувати підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді. Це потребує: модернізації програм з урахуванням сучасних видів активності; інвестицій у спортивну інфраструктуру; підвищення кваліфікації викладачів та їхньої мотивації; розробки ефективних методів залучення студентів; створення якісних онлайн-інструментів для підтримки фізичної активності у дистанційному форматі.

Список використаних джерел

1. Бабаджанян В. В., Семаль Н. В., Беседа Н. А., Фаріонов В. М., Курій О. В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні // Наукові публікації кафедри фізичного виховання. 2023. С. 45-52.

2. Язловецька О., Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 219. С. 288-292. DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-219-288-292.

3. Філоненко О. В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України // Наукові видання кафедри дошкільної та початкової освіти. 2023. С. 12-18.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТІВ

Добровольська Н.А., доктор психологічних наук,
професор кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Буднік О.С., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну

У сучасному суспільстві надмірна вага та ожиріння становлять проблеми зі здоров'ям першочергової важливості, які охоплюють усі вікові категорії. Збільшення споживання калорій у поєднанні зі зменшенням їх витрат неминуче призводить до накопичення жиру в організмі у середньо- чи довгостроковій перспективі [2]. Ожиріння тісно пов'язане з основними факторами ризику для здоров'я; надмірна маса тіла підвищує ризик розвитку діабету, астми, артриту, гіпертонії та зниження очікуваної тривалості життя [3].

Рівні фізичної активності та фізичної підготовленості пов'язані з багатьма параметрами, що вказують на стан здоров'я, включаючи жирові відкладення. Підвищення рівня фізичної активності, з одного боку, та/або покращення фізичної підготовленості, з іншого боку, може відігравати важливу роль у профілактиці надмірної ваги та ожиріння в будь-якому віці. Варто зазначити, що ожиріння – це захворювання, основним методом лікування якого є фізична культура та раціональне харчування з обмеженням жирів і вуглеводів [1].

Тому для адекватної розробки програм лікувальної фізичної культури, які можуть бути реалізовані, необхідний аналіз поточного стану ситуації та наявних фактичних даних досліджень.

Метою даної статті є дослідження взаємозв'язку між фізичною підготовленістю студентів у найнижчих або найвищих вагових категоріях порівняно зі студентами з нормальною масою тіла.

52 студенти університету виконували вісім тестів з фізичної підготовки. Ці тести оцінювали спритність, силу та витривалість. Тести проводилися відповідно до стандартизованих протоколів виконання та включали такі вісім вправ: стрибок у довжину з місця, нахил уперед, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на високій перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 60 секунд, човниковий біг 4×9 метрів, біг на 30 метрів та біг на 1500 метрів для дівчат і 3000 метрів для юнаків. Тести проводилися в університеті під час занять.

Човниковий біг 4×9 метрів і стрибок у довжину з місця оцінюють спритність і координацію. Нахил уперед, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на високій перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 60 секунд оцінюють м'язову силу та витривалість, тоді як біг оцінює силу нижньої частини тіла. Показники фізичної підготовленості розраховувалися окремо для кожної статі та вікової категорії.

Вага та зріст вимірювали без взуття, розраховували індекс маси тіла (ІМТ) (кг/м²). «Надмірна вага» та «ожиріння» визначалися з використанням вікових і статевих критеріїв Міжнародної цільової групи з ожиріння [3].

Дані були отримані щодо 33 юнаків та 19 дівчат віком 17-20 років. Поширеність надмірної ваги (але не ожиріння) становила 8,1% у юнаків та 13,1% у дівчат, тоді як поширеність ожиріння становила відповідно 3,1% та 4,4%.

Форма зв'язку між показниками фізичної підготовленості та ІМТ була досить подібною для всіх тестів, чутливих як до м'язової сили, так і до маси тіла. Студенти з нормальною масою тіла досягали "хороших" результатів помітно частіше, ніж студенти з надмірною вагою чи ожирінням у 8 із 8 тестів фізичної підготовки, а також частіше, ніж студенти з худорлявою статурою.

Наприклад, хороші показники для човникового бігу були досягнуті у 25,1% худорлявих студентів, 34,9% студентів з нормальною масою тіла, 9,9% студентів з надмірною вагою та 4,9% студентів з ожирінням.

Ця закономірність була виявлена як у юнаків, так і у дівчат, незалежно від рівня підготовленості. Для кожного з тестів показники були кращими у юнаків, ніж у дівчат, і рівень фізичної підготовленості поступово зростав із віком як у юнаків, так і у дівчат.

Дане дослідження демонструє сильний обернений зв'язок між фізичною підготовленістю та надмірною масою тіла у студентів. Отримані результати свідчать про гостру необхідність пропаганди більш активного способу життя серед усіх учасників дослідження, незалежно від їхнього віку та стану. Метою є не лише боротьба з малорухливим способом життя та збільшення витрат калорій за рахунок підвищення фізичної активності, але й забезпечення того, щоб ця активність була достатньо інтенсивною для покращення фізичної форми.

Зусилля, необхідні для такого покращення, повинні залучати сім'ю та університет, які мають створювати сприятливі умови для виконання активних фізичних навантажень. До цього процесу також долучається система охорони здоров'я, оскільки вона може використовувати різні сучасні технології, що дозволяють здійснювати просту та надійну оцінку фізичної активності [2]. Усе це, без сумніву, позитивно вплине на теперішнє та майбутнє здоров'я і добробут студента з надмірною масою тіла та, у ширшому сенсі, всього населення. Надмірна маса тіла – не вирок, і правильно підібрана фізична культура допоможе покращити стан здоров'я та зовнішній вигляд.

Список використаних джерел

1. Горобей М. П. Загальна теорія спорту: навч. посіб. / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. Чернігів, 2017. С. 52-54.
2. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. К., 2025. 508 с.
3. Романенко В. В., Куц О. С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. / В. В.Романенко, О. С. Куц. Вінниця : ВДПУ, 2023. 130 с

МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ УПОРУ КУТОМ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Добровольська Н.А., доктор психологічних наук,
професор кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Залозний Р. І., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну