

**THE 2ND STUDENT SCIENTIFIC CONFERENCE  
“PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF  
PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE  
AND SOCIAL ACTIVITY AMONG  
STUDENT YOUTH”**

**October 31, 2025**

---

**II СТУДЕНТСЬКА НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ  
“ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ  
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ”**

**31 жовтня 2025**



## PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN SERBIAN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*Miloš Dragić*

*Scientific supervisor and Editor-in-Chief: Natali Klarić  
The Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade  
Belgrade, Serbia*

**Relevance:** the Faculty of Sport and Physical Education was founded in Belgrade in 1939, initially as a higher school for physical education. Today, it is a four-year academic institution that covers a wide range of disciplines including martial arts, athletics, football, basketball, volleyball, water polo and more. The importance of developing awareness about physical fitness and the quality of life through regular physical activity—either recreational or professional—has become increasingly recognized. There is a visible trend among young people toward participation in recreational and competitive sports. In Serbia, special attention is devoted to football, basketball, water polo, and tennis, but also to various martial arts such as boxing, kickboxing, and judo. Recently, kettlebell sport has been gaining popularity, both as a complementary practice for martial artists and as an independent competitive sport. Its rapid expansion highlights the growing interest in strength-based disciplines and functional training.

**Purpose:** an increasing number of individuals are choosing martial arts and strength sports such as powerlifting, bodybuilding, kettlebell lifting, and arm wrestling. This growing awareness promotes understanding of the importance of strength, endurance, and the purpose of sport as a tool for overall human development. Kettlebell lifting can be described as an ideal discipline—safe, versatile, and suitable for participants from 7 to 107 years old. It effectively develops endurance, coordination, and power. It can serve as both a primary sport and an auxiliary method for improving performance in martial arts and other sports. The current focus is on promoting kettlebell sport through education, workshops, and collaboration with universities, with discussions underway about officially including it in the curriculum at the Faculty of Sport and Physical Education.

**Method:** this research involved direct observation, interviews, and collaboration with coaches, sports clubs, and active athletes. Practical fieldwork and experimental training sessions were conducted to analyze improvements in endurance, strength, and motor performance among students and young athletes. Data were collected through both qualitative feedback and measurable physical assessments.

**Results:** across all disciplines, the results confirm the immense influence of sport on physical, psychological, and social development. Regular participation in sporting activities leads to measurable progress in endurance, coordination, and strength, as well as in posture, balance, and overall body composition. Beyond the physical domain, athletes display enhanced concentration, discipline, and emotional control. Team sports, in particular, foster communication, cooperation, and leadership skills, while individual sports encourage independence, self-awareness, and persistence. Kettlebell training contributed notably to the development of explosive power and endurance, confirming that consistent physical engagement plays a vital role in holistic personal growth.

**Conclusion:** sport represents far more than physical activity—it is a foundation for a healthy lifestyle, personal discipline, and social connection. Regular involvement in sport improves not only physical fitness but also mental resilience, stress management, and confidence. It strengthens communities and promotes values of teamwork, respect, and fair play.

Introducing and integrating diverse forms of physical activity—such as martial arts, team sports, and strength training including kettlebell lifting—into educational and professional programs can lead to healthier and more balanced societies. The continued development of sport science, alongside modern training approaches, ensures that future generations will have both the knowledge and motivation to maintain lifelong physical activity and wellbeing.

**Keywords:** Physical training, physical activity, sports, motivation, mental stability, strength, endurance, education, healthy society.

## PREVENTIVE MEDICINE AND PHYSICAL CULTURE: A NEW PARADIGM FOR STUDENT HEALTH

*Burlaka S. I., Balabai A. A., Rudnytska O. H.*

*Scientific supervisor: Doctor of Medical Science, professor Serhiy Hychka*

*Department of Pathological Anatomy*

*Head of the department Doctor of Medical Science, professor Serhiy Hychka*

*Bogomolets National Medical University*

*Kyiv, Ukraine*

**Relevance:** the modern healthcare system is gradually changing priorities from a treatment-oriented model to a preventive one, which involves preserving and strengthening health in the early stages of life. The formation of a healthy lifestyle among students is especially important, because young people are at a critical age when habits and behavioral patterns are laid and determine the state of health in adulthood. Physical culture, as an integral component of preventive medicine, contributes to the normalization of metabolism, maintenance of optimal body weight, development of the cardiovascular, muscular and skeletal systems, as well as improvement of psycho-emotional state [1]. In modern conditions of digitalization of education, a significant part of the educational process is transferred to the online environment, which, on the one hand, ensures accessibility and individualization of knowledge, and on the other hand, reduces the level of physical activity and increases the risk of developing hypodynamia, obesity and metabolic disorders [2, 3]. An important aspect is to raise students' awareness of the impact of excess body weight on the development of chronic diseases, such as type 2 diabetes, as well as to build motivation for regular physical exercise and healthy eating [4].

**Goal:** to assess the level of awareness of students about the impact of excess body weight on the development of diabetes and to determine the role of physical education in the prevention of metabolic disorders.

**Research methods:** a sociological survey of 130 students from different faculties was conducted. The questionnaire included questions about the frequency of physical activity, eating habits, body mass index, energy level, and knowledge about the connection between obesity and diabetes. Descriptive statistics methods were used for statistical analysis.

**Results:** it was found that only 38% of respondents know about the direct connection between excess body weight and an increased risk of developing type 2 diabetes. 45% of students have insufficient physical activity, and 28% have signs of excess weight according to body mass index. The majority of sedentary students report fatigue, headaches, and sleep disorders. Additionally, it was found that students are not sufficiently aware of the impact of nutrition and sleep patterns on the prevention of metabolic disorders. The results indicate the need to implement comprehensive educational programs that combine physical activity, motivation for a healthy lifestyle, and knowledge about the risks of excess body weight for the development of diabetes. Such measures can significantly increase students' awareness and form a responsible attitude towards their health. Physical culture in the system of preventive medicine is a key factor that regulates body weight, increases tissue sensitivity to insulin, and prevents morphological changes in blood vessels and the pancreas.

### **Conclusions:**

1. The level of awareness among students about the relationship between overweight and the development of diabetes remains low.
2. It is necessary to more actively implement educational activities that promote physical activity and healthy eating.
3. Most students indicated that they would like to learn more about diabetes prevention, the impact of nutrition and exercise on metabolism, and maintaining a healthy body weight.

**Keywords:** preventive medicine, physical education, student health, overweight, type II diabetes

### **References**

1. Xue B, Zhang X, Li T, Gu Y, Wang R, Chen W, Ren X, Liu X, Chen G, Lin Y, Pan C, Zhao W, Li T, He L, Han C. Knowledge, attitude, and practice of obesity among university students. *Ann Palliat Med*. 2021 Apr;10(4):4539-4546. doi: 10.21037/apm-21-573. PMID: 33966402.
2. Stamer T, Steinhäuser J, Flägel K. Artificial Intelligence Supporting the Training of Communication Skills in the Education of Health Care Professions: Scoping Review. *J Med Internet Res*. 2023 Jun 19;25:e43311. doi: 10.2196/43311. PMID: 37335593; PMCID: PMC10337453.
3. Khanna D, Welch BS, Rehman A. Pathophysiology of Obesity. 2022 Oct 20. In: *StatPearls [Internet]*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. PMID: 34283442.
4. Connelly M, Waites S, Kaeley D, Brewster P, Sun Z, Randall Worth. Fit for Health? Levels of Physical Activity Among Preclinical and Clinical Medical Students. *Am J Lifestyle Med*. 2023 Mar 8;17(6):813-830. doi: 10.1177/15598276231161501. PMID: 38511116; PMCID: PMC10948927.

## PROJECT PROPOSAL: ENHANCING PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN INDIAN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS (HEIS)

*Danish Naushad, Md Saifuzzaman*

*Scientific supervisor: Danish Naushad*

*University of Calcutta*

*Westbengal, Kolkata, India*

**Relevance:** in an increasingly competitive global environment, Indian Higher Education Institutions are tasked with nurturing well-rounded individuals equipped for both intellectual and life challenges. Physical Education and Sport are critical components of this holistic development, extending far beyond physical fitness to impact cognitive function, mental well-being, and essential life skills. Beyond formal education, universities provide all students with a variety of opportunities to engage in physical activity and competitive sports, fostering a vibrant student life and promoting an active lifestyle.

**Purpose:** to highlight the existing structure of physical education in Indian higher education institutions and to propose strategies for further integration and emphasis on strengthening physical education and sports in Indian higher education institutions.

**Methods:** an overview of structured academic programs in physical education and sports sciences offered by Indian universities recognizing sports as a specialized field of study.

**Results:** the benefits of physical education and sports extend far beyond physical health, having a profound impact on academic performance.

- Improved Cognitive Function: Regular physical activity increases blood flow to the brain, improving oxygen and nutrient delivery. Research consistently shows a correlation between physical fitness and improved memory, attention, problem-solving, and executive function. This directly translates into improved academic concentration and learning outcomes.
- Improved Mental Health and Emotional Resilience: Reduced Stress and Anxiety: Physical activity is a natural antidote to academic stress, reducing symptoms of anxiety and depression through the release of endorphins.
- Mood Regulation: Exercise promotes better mood regulation, fostering a more positive outlook.
- Social Connections: Team sports and club activities provide opportunities for social interaction, reducing feelings of isolation and building a strong support network.
- Discipline and Time Management: Balancing academic commitments and athletic training instills strict discipline and effective time management.
- Teamwork and Collaboration: Team sports require cooperation, communication, and working toward a common goal—essential skills for future careers.
- Leadership and Sportsmanship: Students often assume leadership roles, learn to motivate others, resolve conflicts, and demonstrate grace in both victory and defeat.

**Conclusions:** the integration of Physical Education and Sport is fundamentally crucial for realizing the vision of holistic education in Indian Higher Education Institutions. The existing framework, characterized by specialized academic degrees (B.P.Ed., M.P.Ed.) and extensive, well-equipped sports sections, provides a strong foundation. However, the real value lies in the documented impact on student performance: sports participation acts as a powerful catalyst for enhanced cognitive function, stress reduction, and the mastery of essential life skills such as discipline, teamwork, and resilience. By continuing to prioritize and strategically invest in our sports infrastructure and faculty—moving beyond viewing sports as mere "extracurricular" activities to recognizing them as core developmental assets—we will produce graduates who are not only academically proficient but also physically healthy, mentally robust, and equipped with the leadership qualities necessary to excel in the global professional arena. This commitment ensures the long-term well-being and success of our student body.

**Keywords:** Physical education, sports, higher education institutions, cognitive functions, leadership skills, holistic development, integration, students.

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДВИЩЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*Акименко Н. В.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** низька стресостійкість військовослужбовців у перспективі здатна призвести до зменшення задоволеності працею, деформації особистісних якостей, а також випадків насильства на основі нервово-психічних розладів. Проблема стресостійкості є предметом пильної уваги спеціалістів різного напрямлення: лікарів, психологів, фізіологів та соціологів. Формування стресостійкості є основною умовою ефективного виконання бойових завдань і збереження психологічного та фізичного здоров'я військовослужбовців.

**Мета роботи:** дослідити роль занять фізичної підготовки у формуванні стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців, визначити ефективні методи і рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу.

**Методи дослідження:** для виконання роботи використано комплекс методів аналізу наукових та текстових джерел, огляду досліджень з психології та фізичної підготовки, а також аналіз даних педагогічних експериментів, проведених у навчальних підрозділах аеромобільних військ.

**Результати дослідження:** поганий розвиток стресостійкості військовослужбовця у перспективі здатний призвести до зниження задоволеності працею, деформації особистісних якостей, зниження соціальної адаптації, а у крайніх випадках – до проявів агресії, включно з випадками насилля із застосуванням вогнепальної зброї на ґрунті нервово-психічних розладів. Орієнтуючись на концепції Р.С. Лазаруса, «стрес» поділяють на психологічний (емоційний) та фізіологічний: фізіологічний стрес виникає під впливом реальних фізичних подразників (болючі впливи, надмірне фізичне навантаження та екстремальні температури), у той час як психологічний стрес виникає у процесі прийняття рішень, відповідальності за доручені завдання, під час переживань, конфліктів, реагування на сигнали небезпеки тощо.

Формування стресостійкості є складним і тривалим процесом, який включає як природні, так і набуті навички. Важливу роль відіграють індивідуальні психофізіологічні особливості, рівень загартованості нервової системи, попередній бойовий досвід, умови виховання, соціальна підтримка та наявність ефективних копінг-стратегій.

Експериментальні дані дослідження 2021–2022 років показали, що рівень стресостійкості до виконання складних вправ у 90–94% з усіх піддослідних на початку дослідження був низьким або середнім. За результатами у групі 34 військовослужбовці (62%) продемонстрували результати, що відповідали найбільшій стійкості, 15 осіб (27%) досягли високого рівня стресостійкості. У контрольній групі аналогічні показники становили 23 (42%) і 7 (13%) відповідно. Аналіз Індексу стресу показав, що високий та середній рівень стресостійкості спостерігався у 36 військовослужбовців (65%) експериментальної групи, тоді як у контрольній – лише у 12 осіб (22%). Такі результати підтверджують ефективність індивідуалізованого підходу до фізичної підготовки.

Формування стресостійкості потребує планування занять з фізичної підготовки із спеціально створеними умовами: чергуванням фізичних і психічних навантажень, уведенням елементів новизни, ризику та небезпеки, використанням групових вправ для розвитку командної взаємодії, довіри та співпраці. Особливу роль відіграють комплексні вправи на смугах перешкод, єдиноборства, тренування у бойовому спорядженні, пересування по складній місцевості в умовах темряви або поганої погоди, застосування імітаційних засобів, бойових шумів та диму.

**Висновки:** отримані результати свідчать про необхідність комплексного підходу до підготовки військовослужбовців, що поєднає фізичні вправи, психологічну підготовку, розвиток навичок саморегуляції та соціальну підтримку. Такий підхід сприяє підвищенню бойової ефективності, збереженню людського потенціалу та підготовці військовослужбовців до виконання завдань у екстремальних умовах сучасного бойового середовища. Саме тому фізичне виховання як дисципліна має бути присутня на всіх курсах факультету підготовки лікарів для ЗСУ.

**Ключові слова:** стресостійкість, психологічна готовність, фізична підготовка, військовослужбовці, психофізіологічна підготовка, бойова діяльність, педагогічний експеримент, командна взаємодія, саморегуляція, психоемоційна підтримка.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ В УМОВАХ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

*Андренко А. С.*

*Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Церковна О. В.*

*Кафедра фізичного виховання та спорту*

*Завідувач кафедри: старший викладач Дідюк Н.О.*

*Харківський національний університет радіоелектроніки  
м. Харків, Україна*

**Актуальність:** воєнні конфлікти призводять до значних фізичних і психологічних втрат серед населення, що зумовлює нагальну потребу у створенні ефективної системи реабілітації постраждалих. Фізична культура посідає особливе місце у цьому процесі, адже сприяє не лише відновленню функціональних можливостей організму, а й покращенню психоемоційного стану та соціальної адаптації людей, які зазнали травм чи пережили стресові ситуації. В сучасних умовах питання реабілітації військовослужбовців, ветеранів і цивільних осіб та дослідження ролі фізичної культури як засобу медико-психологічного та соціального відновлення набуває державного та суспільного значення.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування ролі фізичної культури як ефективного засобу комплексної реабілітації осіб, які постраждали в умовах воєнних конфліктів, а також визначення напрямів її практичного застосування для відновлення фізичного стану, психологічної рівноваги та соціальної адаптації постраждалих.

**Методи дослідження:** у процесі роботи використано комплекс теоретичних і практичних методів дослідження. Застосовано аналіз і узагальнення наукових джерел для вивчення теоретичних засад фізичної культури та реабілітації постраждалих в умовах воєнних конфліктів. Порівняльний метод дозволив визначити особливості досвіду застосування адаптивної фізичної культури. За допомогою системного підходу розглянуто фізичну культуру як складову комплексної медико-психологічної реабілітації.

**Результати:** встановлено, що фізична культура відіграє ключову роль у реабілітації постраждалих в умовах воєнних конфліктів, здійснює комплексний вплив на фізичний, психологічний і соціальний стан людини.

Медико-біологічний аспект: лікувальна гімнастика, пілатес, плавання та реабілітаційна ходьба сприяють відновленню опорно-рухового апарату, нормалізації роботи серцево-судинної й дихальної систем, підвищенню витривалості.

Психологічний аспект: фізичні вправи, арт- і фітнес-терапія знижують тривожність і прояви ПТСР, покращують емоційний стан і самооцінку.

Соціальний аспект: участь у програмах «Інваспорт», «Спорт для всіх» та діяльність реабілітаційних центрів сприяють соціальній адаптації та поверненню до активного життя.

**Висновки:** фізична культура є важливим чинником комплексної реабілітації постраждалих унаслідок воєнних конфліктів, поєднуючи фізичне відновлення, психологічну стабілізацію та соціальну адаптацію. Застосування засобів лікувальної гімнастики, адаптивного спорту, пілатесу, йоги та реабілітаційного плавання позитивно впливає на функціональний стан організму та психоемоційне здоров'я. Участь у програмах «Інваспорт», «Спорт для всіх» і діяльність реабілітаційних центрів сприяють поверненню до активного життя та соціальній інтеграції. Розвиток програм адаптивної фізичної культури має стати пріоритетним напрямом державної політики у сфері реабілітації.

**Ключові слова:** фізична культура, реабілітація, воєнні конфлікти, адаптивний спорт, лікувальна гімнастика, психологічна стабілізація, соціальна адаптація.

## ВПЛИВ АЕРОБНИХ І СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*Андрух Д. Н.*

*Науковий керівник: старший викладач Михальчук Р. В.*

*Кафедра фізичного виховання, спортивної медицини та ерготерапії*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Левко В. П.*

*Івано-Франківський національний медичний університет  
м. Івано-Франківськ, Україна*

**Актуальність:** регулярна фізична активність є ключовим чинником підтримання здоров'я серцево-судинної системи. Водночас, різні типи фізичних навантажень – аеробні та силові – по-різному впливають на адаптаційні

механізми організму. Для студентів, чия діяльність супроводжується низькою руховою активністю, важливо визначити, які форми тренувань є найбільш безпечними та ефективними для серцево-судинної системи (Pescatello et al., 2021; Thompson et al., 2023).

**Мета роботи:** порівняти вплив аеробних і силових тренувань на основні показники серцево-судинної системи студентів ІФНМУ: частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ) і швидкість відновлення після фізичного навантаження.

**Методи дослідження:** у дослідженні брали участь 40 студентів віком від 17 до 22 років, поділених на дві групи: групу аеробних тренувань (біг, стрибки, кардіо-вправи) та групу силових навантажень (тренування з обтяженнями). Заняття проводилися тричі на тиждень протягом 6 тижнів. Для вимірювання використовували стандартні методи оцінки ЧСС, АТ та пробу Руф'є.

**Результати:** після завершення програми в групі аеробних тренувань середні показники ЧСС у стані спокою знизилися з 78 до 71 уд/хв, а систолічний тиск – з 124 до 118 мм рт. ст. У групі силових тренувань ці показники покращилися незначно (на 3-4%). Швидкість відновлення після навантаження у групі аеробних тренувань скоротилася на 25%, тоді як у силовій – на 15%.

**Висновки:** аеробні вправи мають більш виражений позитивний вплив на функціональний стан серцево-судинної системи студентів порівняно з силовими тренуваннями. Проте поєднання обох типів навантажень у межах програми фізичного виховання забезпечує найкращі результати для розвитку витривалості та адаптаційних можливостей організму.

**Ключові слова:** аеробні вправи, силові навантаження, серцево-судинна система, фізична працездатність.

## ЗАПОБІГАННЯ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИМ РОЗЛАДАМ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

*Баков Н. В.*

*Науковий керівник: доктор філософії, викладач Масол В. В.*

*Кафедра теорії та методики фізичного виховання*

*Завідувач кафедри: к.пед.н., професор Дьоміна Ж. Г.*

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** в умовах постійної загрози воєнного стану для здоров'я та життя у студентів можуть виникати стрес-асоційовані розлади, що супроводжуються когнітивними, емоційними, поведінковими та соматичними порушеннями. Водночас стрес-асоційованими можуть бути і порушення рухової функції: фізична втома, зниження м'язового тону, м'язовий біль або біль у суглобах, тремор, дискінезія, порушення координації рухів тощо, тобто зниження рухових можливостей може бути наслідком стресу надмірної сили.

Одними з найпотужніших профілактичних та терапевтичних засобів для боротьби з негативними наслідками стресу є рухова активність. Визначення найбільш ефективного змісту фізичного виховання дозволить знизити вплив стресу на здоров'я студентів.

**Мета роботи:** вивчити можливості попередження появи стрес-асоційованих розладів студентів у процесі занять спортивними іграми.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних педагогічної теорії та практики, дедуктивний метод.

**Результати:** за статистикою останніх років, через війну близько 75% студентів постійно відчують стрес. У разі появи стресу критичного рівня на тлі високої тривожності особистості та низької опірності організму у студентів можуть виникати стрес-асоційовані розлади, що впливають на навчальну успішність та професійне становлення.

Вчені доводять, що систематична рухова активність підвищує надійність організму людини як біологічної системи через тісний взаємозв'язок фізіологічних та вольових процесів, що відбуваються в організмі у процесі м'язової роботи. Вплив фізичних вправ на психоемоційну стійкість заснований на механізмі взаємодії: різні прояви волі сприяють мобілізації рухових якостей, а рухові якості, зі свого боку, формують основу для ефективного прояву волі.

Низькою сучасних досліджень встановлено, що рівень рухової підготовленості та вольових проявів особистості мають тісний кореляційний зв'язок. Так, найбільш прогностично значущими руховими якостями визначено ті, що пов'язані з витривалістю, силою та координацією рухів. Їх інформативність пов'язують із високим рівнем вольових проявів у процесі виконання рухових навантажень відповідного характеру: складні за координацією вправи вимагають прояву наполегливості, концентрації уваги, самоконтролю, уміння долати труднощі, швидко приймати рішення, орієнтуватися у незвичних умовах; вправи, що вимагають одночасного прояву сили та

швидкості, потребують терпіння і стійкості, наполегливості та самовладання; вправи на витривалість пов'язані з проявом сили волі, рішучості, наполегливості, витримки, вольової саморегуляції, терплячості. Водночас високий рівень вольових проявів ефективний у боротьбі зі стресами — це свідоме використання стратегії управління емоціями і поведінкою у небезпечних та незвичних ситуаціях.

Спортивні ігри популярні серед студентів та поширені у різних формах занять з фізичного виховання: навчальних занять, у секційній та спортивно-масовій роботі. Варіативність технічних прийомів у різних ігрових ситуаціях сприяє комплексному розвитку координації, швидко-силових якостей, різних видів витривалості та різних проявів волі.

**Висновки:** отже, спортивні ігри мають потенційні можливості для попередження стрес-асоційованих розладів у студентів у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, стрес, стрес-асоційовані розлади, фізичні вправи, рухові якості, вольові прояви, спортивні ігри.

## ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗОВОГО КОРСЕТУ ЯК ФАКТОР ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ САМОТРАВМУВАННЯ ПІД ЧАС НАДАННЯ ДОПОМОГИ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

*Бережна С. Т.*

*Науковий керівник: старший викладач Зіва В. П.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** особовий склад, який виконує бойові завдання або забезпечує медичну евакуацію поранених, зазнає значного фізичного навантаження, пов'язаного з тривалим носінням бронезилетів, екіпірування, переміщенням по пересіченій місцевості та роботою в обмежених окопних умовах. слабкість м'язового корсету спини призводить до перевантаження хребта, розвитку протрузій, міжхребцевих гриж, хронічного болю та обмеження рухливості. це не лише знижує ефективність виконання завдань, але й підвищує ризик самотравмування при піднятті поранених або важкого спорядження.

**Мета роботи:** обґрунтувати необхідність цілеспрямованого зміцнення м'язового корсету для профілактики опорно-рухових порушень у військовослужбовців та медичного персоналу, який працює в умовах бойових дій.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури з кінезіології, військової медицини та фізичної реабілітації; узагальнення клінічних спостережень щодо поширених скарг на біль у спині у військовослужбовців; порівняння ефективності статичних та динамічних вправ на стабілізацію хребта.

**Результати:** встановлено, що понад 60 % військовослужбовців, які тривало носять бронезилет, скаржаться на біль у попереково-грудному відділі хребта. найбільш ефективними для профілактики перевантажених станів виявилися вправи на глибинні м'язи-стабілізатори (m. multifidus, m. transversus abdominis), ізометричні планки, розгинання з малою амплітудою та тренування еректорів спини з мінімальним осьовим навантаженням, регулярне їх виконання протягом 6–8 тижнів дозволяє знизити інтенсивність болю на 40–50 % та підвищити витривалість під час фізичного навантаження.

**Висновки:** зміцнення м'язового корсету є ключовим профілактичним фактором у зменшенні ризику самотравмування та розвитку хронічного больового синдрому серед військовослужбовців. рекомендовано впровадження коротких комплексів стабілізаційних вправ у щоденний розклад бойових медиків та підрозділів тактичної ланки.

**Ключові слова:** м'язовий корсет, біль у спині, військова фізична підготовка, стабілізаційні вправи, профілактика травм.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ПРОФІЛАКТИКУ ЗАХВОРЮВАНЬ І ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОГО ОРГАНІЗМУ

*Бобриньова А. Г.*

*Науковий керівник: старший викладач Задорожний М. С.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** в умовах інтенсифікації навчального процесу у закладах вищої освіти проблема збереження здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Дефіцит рухової активності, нерациональний режим дня та тривалі статичні навантаження зумовлюють погіршення функціонального стану організму. Фізична культура виступає ефективним засобом профілактики гіподинамії та чинником відновлення працездатності.

**Мета роботи:** обґрунтувати вплив систематичних занять фізичною культурою на профілактику захворювань і відновлення функціональних можливостей студентського організму.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез наукових джерел, порівняльний аналіз результатів анкетування студентів (n=28) різного рівня рухової активності за допомогою Google Forms. Респондентів поділено на дві групи: активні ( $\geq 150$  хв фізичної активності на тиждень; n = 15) і неактивні (<150 хв; n = 13). Оцінювались тривалість сну, рівень стресу, втомлюваність і концентрація уваги.

**Результати:** під час дослідження встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою сприяють покращенню показників серцево-судинної, дихальної та нервової систем, оптимізують обмін речовин, підвищують рівень адаптаційних можливостей організму. За результатами опитування у групі з достатньою фізичною активністю 67% студентів мали тривалість сну 7–8 год, тоді як серед неактивних — лише 35%. Середній рівень стресу у активних студентів становив 2,8 бала, тоді як у неактивних — 4,1 бала; концентрація уваги — 4,2 проти 3,5 відповідно. Таким чином, регулярна фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан студентів і підвищує ефективність навчання.

**Висновки:** фізична культура є важливим компонентом системи формування здорового способу життя студентів. Регулярні заняття забезпечують профілактику функціональних порушень, сприяють відновленню фізичної та розумової працездатності, що є передумовою успішного навчання і професійної реалізації.

**Ключові слова:** фізична культура, студенти, профілактика, відновлення, здоровий спосіб життя.

## РІВЕНЬ ПЛАСТИЧНОСТІ У ЮНИХ ГІМНАСТОК: РЕЗУЛЬТАТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ

*Борознюк Н. В.*

*Науковий керівник: д.псих.н., доцент Добровольська Н. А.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л М.*

*Київський національний університет технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** художня гімнастика як вид спорту пред'являє високі вимоги до пластичності тіла, що включає гнучкість суглобів, координацію рухів, граціозність та рівновагу. На початковому етапі підготовки (вік 6–7 років) формування цих якостей є критичним, оскільки саме в цей період (6–10 років) спостерігається оптимальна пластичність зв'язкового апарату та м'язів, що сприяє гармонійному фізичному розвитку. За даними досліджень, недостатній розвиток гнучкості призводить до підвищеного ризику травм (до 30% у юних гімнасток) та відсіювання (40–50%), а також впливає на естетичну складову композицій (стрибки, обертання, рівноваги, танцювальні доріжки).

У сучасних умовах, коли традиційні методики тренувань часто обмежуються базовими вправами без урахування вікових особливостей акселерації та ретардації, актуальним стає розробка комплексних підходів до розвитку пластичності. Це включає інтеграцію вправ на розтягування, балансування та координацію з реквізитом (скакалка, м'ячі, обручі), що активізує пропріоцептивні механізми та формує правильну поставу. Дослідження дозволяє емпірично обґрунтувати ефективність таких методик, оптимізуючи тренувальний процес та сприяю-

чи оздоровленню. Актуальність підтверджується потребою в експериментальних даних для подолання проблем, пов'язаних з новизною рухових завдань та міжпівкульною координацією.

**Мета роботи:** виявити рівень пластичності у юних гімнасток 6–7 років та оцінити динаміку її розвитку в процесі педагогічного експерименту з використанням спеціальних вправ на гнучкість і координацію.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні тестування, математична статистика (середня арифметична для порівняння динаміки).

**Результати:** результати педагогічного експерименту свідчать про загальне покращення рівня пластичності (гнучкості суглобів та координації рухів) у юних гімнасток обох груп, з помітною, але не завжди статистично значущою динамікою змін. Дослідження охоплювало 10 дівчаток віком 6–7 років (середній вік  $6,4 \pm 0,5$  р.), поділених на експериментальну групу (ЕГ,  $n = 5$ , з інтеграцією спеціальних комплексів вправ на пластичність) та контрольну групу (КГ,  $n = 5$ , стандартна програма). Тестування проводилося за п'ятьма показниками: «Викрутка гімнастичної палиці» (гнучкість плечового суглоба, см; вищий показник – краща гнучкість), «Нахил вперед» (гнучкість хребта та стегон, см; вищий – кращий), «Місток» (гнучкість хребта, см; вищий – кращий), «Стойка на стегнах» (гнучкість тазового пояса, см; вищий – кращий) та «Шпагат» (гнучкість ніг, см; нижчий показник – краща гнучкість, як відстань між п'ятами). Дані оброблено за допомогою описової статистики (середнє арифметичне  $\bar{X} \pm$  стандартне відхилення  $\sigma$ ), парних  $t$ -критеріїв Стьюдента для внутрішньогрупових змін, незалежних  $t$ -критеріїв для міжгрупових відмінностей ( $post$ ), середнього відсоткового приросту та ефекту Коена ( $d$ ) для оцінки практичної значущості ( $d < 0,2$  – малі,  $0,2-0,5$  – середні,  $>0,5$  – великі).

Спостерігається стабілізація варіабельності ЕГ (зменшення  $\sigma$  на 10–20% у більшості тестів), що вказує на вирівнювання рівня гнучкості в групі під впливом спеціальних вправ (бігові комплекси, стрибки зі скакалкою, акробатика, балансування з реквізитом).

Варіабельність у КГ залишилася стабільною ( $\sigma \pm 1-5\%$ ), що типово для стандартної програми без акценту на координацію.

Незалежні  $t$ -критерії для фінальних показників не виявили значущих відмінностей ( $p=0,46-0,76$  для всіх тестів), з  $t=-0,65$  до  $0,53$ . Середні значення в ЕГ нижчі для «Шпагата» (5,2 проти 6,0 см, перевага 13,3%) та подібні для інших, з меншою варіабельністю в ЕГ ( $\sigma$  на 5–15% нижче).

Результати ілюструють, що стандартна програма (КГ) забезпечує базове покращення (середній приріст 11,92%), але з ризиком нерівномірності (вища  $\sigma$  для «Шпагата»). Спеціальна методика (ЕГ) сприяє комплексному розвитку: значущі ефекти в гнучкості хребта («Місток»,  $d=-0,62$ ) та ніг («Шпагат»,  $d=-0,71$ ) пов'язані з блоком «Б» (вправи на реакцію, просторову орієнтацію: «колесо», «пасі», музичні розминки). Зменшення  $\sigma$  у ЕГ (на 12% середньо) свідчить про групову адаптацію, зменшуючи ризик травм (профілактика через розслаблення м'язів). Хоча міжгрупові відмінності не значущі, тенденція до +22,8% кращого приросту в ЕГ для ключових якостей обґрунтовує інтеграцію вправ (наприклад, «півмісяць», «маятник») для профілактики перенапруження.

Загалом, результати емпірично підтверджують ефективність методики для віку 6–7 років, підвищуючи пластичність на 14–15%, що актуально для композицій у художній гімнастиці (стрибки, рівноваги).

**Висновки:** проведений педагогічний експеримент підтвердив підвищення рівня пластичності у юних гімнасток: середній приріст 14,64% в ЕГ проти 11,92% в КГ, з достовірною динамікою за тестами на гнучкість хребта та ніг. Спеціальні вправи (блок «А»: бігові, стрибки, акробатика; блок «Б»: реакція, баланс, розтяжка) сприяють розвитку еластичності м'язів, координації та профілактиці травм, активізуючи міжпівкульні зв'язки.

Рекомендації: Інтегрувати комплекси вправ (стрибки зі скакалкою, балансування м'ячем, «місток» з обхватом, розтяжка з пропсами) у підготовчу частину занять (20 хв., 3–4 рази/тиждень); проводити тестування щоквартально; акцентувати розминку та безпеку. Результати дозволяють оптимізувати програми ДЮСШ, підвищуючи ефективність на 15–20%. Подальші дослідження: лонгітюдний аналіз до 10 років.

**Ключові слова:** художня гімнастика, пластичність, гнучкість, педагогічний експеримент, юні гімнастки, координація, розтяжка.

## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

*Варава Л. Д.*

*Науковий керівник: викладач закладу вищої освіти Андрійчук М. Д.*

*Кафедра медичної і біологічної фізики та інформатики*

*Завідувач кафедри: д.пед.н., к.фіз.-мат.н., професор Стучинська Н. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сьогоденні непрості часи негативно впливають на студентів, навчання яких супроводжується постійною розумовою роботою, відсутністю вільного часу та постійним переживанням. У поєднанні з щоденною небезпекою, напружений стан може перейти у стрес, який погіршує фізичне здоров'я і має негативні наслідки.

**Мета роботи:** узагальнення причин низького фізичного та психічного здоров'я серед студентів; методи їх поліпшення за допомогою спорту та впровадження сучасних інформаційно-комп'ютерних технологій з метою підвищення ефективності профілактики та відновлення.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

Результати: студенти, як майбутні фахівці, докладають усіх зусиль для вивчення навчального матеріалу, що займає чимало часу. Особливо це стосується першокурсників, яким важко пристосуватися до навчання. Тому вони використовують весь свій вільний час, через це серед них спостерігається зниження фізичної активності.

Причинами недостатньої фізичної активності є: сидячий спосіб життя, велике навчальне навантаження та брак часу, медичні протипоказання. Негативним психологічним фактором, що впливає на фізичне здоров'я, є стрес – реакція організму на напруження з боку зовнішніх чи внутрішніх обставин. Найбільш впливовим зовнішнім чинником сьогодення є повномасштабне вторгнення, що посилює свою дію за допомогою внутрішніх чинників, наприклад, переживання за себе та близьких. Молодий організм студента сприймає це важче, і довге перебування у стані стресу разом із надмірною мозковою діяльністю може спричинити емоційне вигорання, що має багато негативних наслідків, і розглядаючи симптоми можна зробити висновок: це серйозна проблема, з якою потрібно боротися.

Один зі способів, що покращує стан не лише психічного, а й фізичного здоров'я, є заняття спортом, механізмом якого є активація системи, що регулює рівень гормону стресу та підвищує рівень «гормонів щастя». Це сприяє зниженню рівня тривоги, підвищує самооцінку, покращує якість сну й когнітивну функцію. Особливе місце мають групові заняття спортом, що сприяє налагодженню соціальних зв'язків і зниженню почуття самотності. Така «реабілітація» може бути спортивним гуртком, прогулянка на свіжому повітрі, танці, йога, катання на велосипеді. Також необхідно дотримуватись здорового способу життя.

Ми живемо у часи, коли більшість інформації обробляється комп'ютерними системами та програмами, і на сьогодні існує безліч застосунків та гаджетів, що допомагають відстежувати фізичні показники. Деякі працюють на основі ШІ та можуть згенерувати модель правильності виконання вправи або тренування у віртуальній реальності. Гаджети дозволяють отримувати об'єктивні дані про фізичний стан за допомогою програм, що полегшує контроль, наприклад, смарт-годинник.

**Висновок:** студенти стикаються з проблемами, що негативно впливає на їхнє психічне і фізичне здоров'я. На сьогодні існує багато способів профілактики та відновлення, і одним з них є фізична активність, відслідковувати яку допомагають новітні технології.

**Ключові слова:** студент, фізична активність, спорт, психічне здоров'я, стрес, емоційне вигорання, здоровий спосіб життя, комп'ютерні програми, застосунки, гаджети.

### Список використаних джерел:

1. Ташматов В. А., Аджемян Є.А., Стратієнко І.С.- Вплив фізичної активності на ментальне здоров'я людей і тварин (Науковий журнал «Вчені записки ТНУ ім. В. Вернадського». Серія Психологія), Том 36 (75). № 4, 2025, с. 171-17
2. Березяк К. М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А.- Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), № 10(15) 2022, с.401-411

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

*Гаврилів С. О.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасна медична освіта характеризується великим розумовим та емоційним навантаженням, разом із цим – нестачею часу на повноцінний відпочинок. У таких умовах збереження психофізичного здоров'я студентів набуває особливого значення. Адже майбутні лікарі повинні не лише володіти професійними знаннями, а й піклуватися про свій психофізичний стан, підтримуючи його на належному рівні. Одним з найефективніших засобів зміцнення психофізичного здоров'я є систематичні заняття фізичною культурою.

**Мета роботи:** проаналізувати роль фізичного виховання у підтримці психофізичного стану студентів-медиків.

**Методи дослідження:** аналіз літератури, навчальних програм, бесіди із студентами, спостереження.

**Результати:** психофізичне здоров'я – це гармонійне поєднання психологічного та фізичного благополуччя людини. Психічна складова визначається здатністю людини справлятися зі стресами, реалізовувати свій потенціал та робити внесок у суспільство. А фізична, зі свого боку, відображає поточний функціональний стан органів та їх систем. У зв'язку з тим, що студенти знаходяться в стресі, зокрема через важкість навчальних програм, велику відповідальність та воєнний стан в країні, їм потрібні регулярні фізичні навантаження для збереження працездатності та підтримки емоційного балансу. Відомо, що фізичні вправи покращують роботу серцево-судинної системи, а саме підвищують ефективність роботи серця, нормалізують артеріальний тиск та покращують кровообіг, що забезпечує краще постачання киснем органів, разом із мозком і позитивно впливають на когнітивні функції. Крім того, фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, оскільки зменшується концентрація гормону стресу та збільшується рівень дофаміну та ендорфінів, що покращують увагу, концентрацію та мотивацію до навчання.

Фізичне виховання виконує не лише оздоровчу, а й соціальну функцію – формує у студентів відповідальність за власний стан здоров'я, розвиває стресостійкість, витривалість, командну взаємодію та самодисципліну. Регулярна рухова активність допомагає зменшити ризик професійного вигорання та сприяє формуванню гармонійної особистості майбутнього лікаря.

Наразі у Національному медичному університеті імені О.О. Богомольця систематичні заняття з фізичного виховання не доступні, а проводяться як вибіркові, що обмежує можливості регулярної рухової активності. За умов навчання, що згадані вище такі обставини не забезпечують належної підтримки психофізичного здоров'я учасників освітнього процесу.

**Висновок:** з огляду на вище сказане, доцільним є впровадження занять з фізичного виховання на обов'язковій основі для всіх студентів НМУ імені О. О. Богомольця.

**Ключові слова:** фізичне виховання, психофізичне здоров'я, студенти-медики, сучасний стан, професійна підготовка.

## ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ: ФІЗИЧНИЙ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ

*Гаджієва Алсу Ехтірам кизи*

*Науковий керівник: викладач закладу вищої освіти Андрійчук М. Д.*

*Кафедра медичної і біологічної фізики та інформатики*

*Завідувач кафедри: д.пед.н., к.фіз.-мат.н., професор Стучинська Н. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** в умовах війни та частих надзвичайних ситуацій в Україні медики повинні бути готовими до роботи в стресових і небезпечних обставинах. Тому підготовка студентів-медиків має включати не лише теоретичні знання, а й розвиток фізичної витривалості та психофізіологічної стійкості, що забезпечують ефективність дій у кризових умовах [1].

**Мета роботи:** проаналізувати значення фізичної та психофізіологічної підготовки студентів-медиків для підвищення їхньої стійкості й ефективності під час дій у надзвичайних ситуаціях.

**Методи дослідження:** застосовано аналітичний метод вивчення наукових джерел, що стосуються фізичної підготовки, психофізіологічної адаптації та використання цифрових технологій у процесі підготовки студентів медичних спеціальностей [2; 3].

**Результати:** Фізична підготовка виступає важливим чинником формування професійної витривалості майбутніх медиків. Регулярні заняття, що включають силові, координаційні та кардіо-навантаження, підвищують здатність організму протидіяти втомі, стресу та дефіциту кисню, що особливо актуально під час роботи в екстремальних чи бойових умовах [1]. Крім цього, психофізіологічні практики — такі як біологічний зворотний зв'язок (biofeedback), медитація та дихальні вправи — сприяють зменшенню тривожності, стабілізують роботу серцево-судинної системи та покращують концентрацію уваги [2].

Застосування сучасних інформаційних технологій значно розширює можливості професійної підготовки студентів. Цифрові платформи дають змогу відстежувати зміни фізичних показників, моделювати поведінку у стресових ситуаціях і вдосконалювати навички швидкого прийняття рішень [3]. Використання симуляційних тренінгів із тактичної медицини, носимих трекерів фізіологічних параметрів (пульсу, тиску, частоти дихання) та VR-технологій забезпечує поєднання практичного досвіду з аналітичним мисленням. Такі інноваційні методи вже впроваджуються у медичних закладах світу й демонструють позитивний вплив на готовність студентів до реальних професійних викликів [4].

Важливо також приділяти увагу психофізіологічній складовій: поєднання фізичних тренувань із розвитком емоційної стабільності дозволяє знизити ризик професійного вигорання, підвищити рівень самоконтролю та здатність діяти ефективно в умовах обмеженого часу [5].

**Висновки:** підготовка майбутніх лікарів до роботи в екстремальних ситуаціях має базуватися на поєднанні фізичного тренування, психофізіологічної адаптації та цифрових технологій оцінки функціонального стану. Такий підхід сприяє розвитку не лише професійних компетенцій, а й особистісної стійкості, що є ключовою рисою сучасного медика.

**Ключові слова:** фізична підготовка, психофізіологічна стійкість, студенти-медики, надзвичайні ситуації, медична інформатика, симуляційне навчання.

#### Список використаних джерел:

1. Базилевич Н. М., Іващенко О. В. Роль фізичної культури у формуванні професійної готовності студентів медичних закладів освіти. – Медична освіта, 2022.
2. Писаренко С. В. Психофізіологічні особливості адаптації майбутніх лікарів до стресових умов діяльності. – Фізична культура, спорт і здоров'я, 2021.
3. Ковальчук І. Ю., Бойко О. І. Використання інноваційних технологій у підготовці медичних кадрів до дій у надзвичайних ситуаціях. – Сучасна медицина і технології, 2023.
4. World Health Organization. Emergency preparedness and response: training health professionals in crisis situations. – WHO, Geneva, 2022.
5. Ukrainian Ministry of Health. Recommendations for physical and psychological resilience training among healthcare students, 2023.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

*Глушаниця К. Ю.*

*Науковий керівник: к.пед.н., майстер спорту, доцент Діхтяренко З. М.*

*Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації*

*Завідувач кафедри: к.фіз.вих., майстер спорту, доцент Лаврентьєв О. М.*

*Державний податковий університет*

*м. Ірпінь, Україна*

**Актуальність:** Сучасні умови навчання в закладах вищої освіти характеризуються високим рівнем психо-емоційного напруження та значною часткою гіподинамії. Інтенсивний навчальний процес, тривала робота за комп'ютером та переживання кризи створюють надзвичайно складні умови для збереження фізичного та психологічного благополуччя особистості. Вплив цих дестабілізуючих факторів на освітнє середовище призводить до зниження функціональних можливостей організму та загального погіршення стану здоров'я учасників освітнього процесу. [1, с.1]

Відновлення фізичного здоров'я, яке є основою для високої працездатності та якості життя, вимагає розробки та впровадження ефективних, науково обґрунтованих технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Оздоровчо-профілактична фізична культура — це мультифакторний, комплексний процес відновлення і підтримання фізичного здоров'я та здатності ефективно протистояти стресу. Кінцевою метою є активізація здатності особистості до ведення здорового способу життя та досягнення якісно нового рівня фізичного благополуччя. Процес відновлення здоров'я, особливо після періодів тривалого навантаження, включає три послідовні етапи: діагностично-мотиваційний, основний (формуючий) та підтримувальний (профілактичний). Діагностично-мотиваційний етап передбачає провідну технологію подолання недостатньої чи негативної мотивації до занять та пошук ефективних мотиваторів. Це включає техніки активізації бажання самозмін, стимуляції позитивним прикладом та формування образу бажаного фізичного стану.[3, 2т.]

Основний (формуючий) етап включає основну технологію відновлення та розвитку фізичних якостей. Вона охоплює проектування індивідуальної програми занять через зважені, відповідальні вибори видів рухової активності, а також моделювання майбутнього результату за допомогою постановки актуальних оздоровчих завдань.

**Методи дослідження:** підтримувальний (профілактичний) етап передбачає технології самозбереження здоров'я, зокрема, формування стійких звичок та вироблення нового ставлення до фізичної культури як до невід'ємного ресурсу. Провідні технології фізичної культури в системі освіти: Оздоровчо-рекреаційні та ігрові технології: Оздоровчий фітнес (наприклад, аеробіка, пілатес, йога) є ефективним методом для корекції психоемоційного стану, зниження тривожності, подолання наслідків гіподинамії. Сутність полягає в «оздоровленні» за допомогою гармонійної рухової активності. Рух є невербальною мовою, яка полегшує зняття напруги та вираження пригнічених емоцій. Спортивні ігри (волейбол, баскетбол, настільний теніс) дозволяють студентам висловлювати переживання, емоції та почуття в безпечній формі, і використовуються для подолання стресу та тривожності. Адаптивні та профілактичні технології: Лікувальна фізична культура (ЛФК) — активний метод, спрямований на відновлення функцій організму, розвиток стресостійкості та копінг-стратегій. Програми профілактики професійних захворювань є актуальними для студентів, чия майбутня діяльність пов'язана із сидячою роботою. Професія, що вимагає тривалого статичного напруження, належить до стресогенних, і синдром виснаження (вигорання) є багатограним переживанням хронічного стресу. Прикладом є розробка тренінгу «Основи здорового способу життя та профілактика гіподинамії» для студентів. [5, ст.152]

**Результати та висновки:** технологічний підхід до профілактики і відновлення здоров'я студентів у системі освіти в умовах сучасних викликів повинен бути цілісним, послідовним і мультидисциплінарним. Ключовим результатом є активізація здатності особистості до здорового способу життя та відновлення фізичного благополуччя, що досягається через: Системне використання поетапної моделі (діагностичний, формуючий, підтримувальний). [7, ст.248] Широке застосування оздоровчих (фітнес, ЛФК) та ігрових (спортивні ігри) методів для опрацювання стресу, розвитку життєстійкості та комунікативної компетентності. Обов'язковий супровід з боку викладачів фізичного виховання, спрямований на розвиток їхніх компетентностей та профілактику професійного вигорання, що є критичною умовою забезпечення якості освітнього процесу. [4, ст. 248]

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, студенти, відновлення здоров'я, вплив, фізична культура.

#### **Список використаної літератури:**

1. Андреева О., Приходько В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 1. С. 69-76.
2. Дубогай О. Д., Закопайло С. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів у профілактиці захворювань. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020. № 2. С. 95-101.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2017. 2 т.
4. Романенко В. В., Голоха В. Л. Оздоровча фізична культура: Навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. 248 с.
5. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. № 1 (45). 152 с.
6. Формування здорового способу життя студентської молоді: методичний посібник для педагогічних працівників. Видання друге, доповнене та оновлене. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я нації», 2021.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 248 с.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Гумен Н. О.

*Науковий керівник: викладач закладу вищої освіти Андрійчук М. Д.*

*Кафедра медичної і біологічної фізики та інформатики*

*Завідувач кафедри: д.пед.н., к.фіз.-мат.н., професор Стучинська Н. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

*м. Київ, Україна*

**Мета роботи:** пропагування здорового способу життя як основного принципу розвитку особистості та професійного становлення молоді.

**Методи дослідження:** вивчення статистики ВООЗ, щодо ментального здоров'я населення, опрацювання висновків соціологічних досліджень.

**Результати:** фізична культура є складовою культури людини і включає систему фізичного виховання, спорту, особистої гігієни та раціонального відпочинку, спрямовану на гармонійний розвиток людини та підтримку її здоров'я. Молода людина, що активно займається фізичною культурою і спортом, ставить перед собою задачі та пріоритети як в спорті, так і в особистому житті, розуміючи складність поставлених завдань, та яких зусиль їй потрібно докласти для їх вирішення. При вирішенні цих задач молодь зустрічає своїх однодумців, що підвищує її соціальну активність. В більшості випадків соціально активна молодь є ініціатором розвитку проєктів, що зближує колектив для досягнення високих результатів у навчанні, розвитку науки, використання нових та новітніх методів у роботі, а наразі – волонтерства.

При соціальних дослідженнях з'ясовується, що молодь, яка активно займається фізкультурою, швидше адаптується у нових колективах та нових місцях роботи, краще засвоює нові навички, які сприяють соціальній активності.

Кожна сфера сучасного життя вимагає адаптованості, стресостійкості, комунікабельності, витривалості. Усі ці якості розвиваються в молодих людей, що активно займаються фізичним вихованням.

Згідно офіційної статистики ВООЗ (відкриті джерела) – близько 1 мільярда людей у світі живуть з психічними розладами, з них в Україні – 8 мільйонів; з початком повномасштабного вторгнення російської федерації понад 70% українців відчувають стрес або сильну знервованість, що можуть призвести до ментальних розладів та межового психіатричного стану. Значною мірою стресостійкість людей підвищується завдяки фізичним навантаженням, тобто зайняття фізкультурою та спортом. Зараз як ніколи актуальний вислів «У здоровому тілі – здоровий дух».

Фізична культура і спорт суттєво впливають на ментальне здоров'я, адже в людини зменшується залежність від зовнішніх обставин, що призводять до стресів та межового стану особистості, адже впевненість у своїх фізичних силах надає впевненості у вирішенні проблем без психологічного перенавантаження.

Своїм прикладом молодь, що займається фізичною культурою і спортом, надихає оточення до формування здорового способу життя та соціальної активності в студентському житті. Спочатку оточенню цікаво спостерігати за фізичним станом людини, що займається спортом, та впевненістю, з якою вона долає перешкоди в житті. Потім виникає бажання стати таким же соціально успішним та змінити пріоритети на майбутнє.

Гармонійний розвиток особистості, професійне становлення та соціальна активність студентської молоді тісно пов'язані з фізичною культурою і спортом (здоровим способом життя) студентської молоді.

**Ключові слова:** фізична культура та спорт, соціальна адаптація, ментальне здоров'я.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ

*Дехтярьова В. О.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** повномасштабна війна Росії проти України радикально змінила підготовку майбутніх лікарів. Студент-медик у воєнний час — це не лише майбутній клініцист, а й потенційний учасник евакуації поранених, волонтер мобільних бригад, інструктор із домедичної допомоги. У цих умовах фізична підготовка (ФП) стає невід'ємною частиною професійної компетентності, адже від неї залежить ефективність дій під час надання допомоги в бойових умовах.

**Мета роботи:** проаналізувати значення фізичної підготовки для студентів-медиків у період воєнного стану, визначити її вплив на ефективність виконання тактичних і клінічних завдань у надзвичайних ситуаціях.

**Методи дослідження:** аналіз наказів МОЗ та освітніх програм ЗВО 2022–2025 рр., узагальнення досвіду тренінгів із тактичної медицини (TCCC/MARCH), порівняння фізичних показників студентів, які проходили спеціальні програми ФП, вивчення польових прикладів роботи мобільних медичних місій.

**Результати:** встановлено, що фізична підготовка напряму впливає на якість дій під час евакуації поранених і виконання медичних маніпуляцій під навантаженням. Студенти, які брали участь у TCCC-тренінгах, демонструють вищу витривалість, кращу координацію та психофізіологічну стійкість. Високий рівень ФП підвищує точність дій у стресі, знижує ризик травм і сприяє командній взаємодії.

**Висновки:**

1. Фізична підготовка є ключовою складовою професійної готовності медиків у бойових умовах.
2. Поєднання ФП із тренінгами TCCC підвищує ефективність рятувальних дій.
3. Необхідна інтеграція модулів «ФП + тактична медицина» в навчальні програми ЗВО.
4. Регулярні тренування зміцнюють не лише фізичну, а й психологічну стійкість студентів-медиків

**Ключові слова:** фізична підготовка; студенти-медики; тактична медицина; TCCC; витривалість; стресостійкість; евакуація поранених.

## СУЧАСНІ СПОРТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ТА ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ СТУДЕНТІВ

*Директорська О. Д.*

*Науковий керівник: викладач закладу вищої освіти Андрійчук М. Д.*

*Кафедра медичної і біологічної фізики та інформатики*

*Завідувач кафедри: д.пед.н., к.фіз.-мат.н., професор Стучинська Н. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** збереження здоров'я студентів є пріоритетним завданням сучасної системи освіти. Адже постійне навчальне навантаження, малорухливість, стрес та порушення режиму сну й харчування, негативно впливає на стан здоров'я студентів. У цьому контексті фізична культура та технології виступають як важливий засіб профілактики та попередження захворювань, підтримання психоемоційного стану та загального тону організму. Онлайн-програми тренувань, фітнес-браслети, сервіси для моніторингу фізичної активності — дає змогу студентам контролювати свій стан здоров'я [1].

**Мета:** аналіз можливостей сучасних спортивних технологій у системі профілактики та діагностики захворювань серед студентів, а також визначення ефективності використання цифрових інструментів для моніторингу фізичного стану, раннього виявлення ризиків для здоров'я та формування здорового способу життя у студентському середовищі [2,3].

**Методи дослідження:** були застосовані: аналіз науково-медичної літератури та фахових публікацій, порівняльний аналіз та спостереження для розуміння ефективності використання різних типів технологій, можливість попередження ризиків захворювань та ускладнень [3,4].

**Результати:** сучасні спортивні та цифрові технології справді мають велике значення для збереження здоров'я студентів та запобігання розвитку різних захворювань.

Перш за все, такі технології, як фітнес-трекери, смарт-годинники та мобільні застосунки для тренувань, дозволяють студентам відстежувати свій фізичний стан у режимі реального часу. Вони фіксують показники серцебиття, кроків, витрачених калорій, якості сну тощо [5]. Це дуже зручно, бо кожен може бачити, наскільки активно він живе, і чи відповідає його фізична активність нормам.

Крім того, цифрові інструменти дозволяють вчасно помічати зміни у фізичному стані, які можуть бути сигналами про проблеми зі здоров'ям. Наприклад, постійна втома, зниження активності або порушення сну — усе це можна виявити через дані, які збирає пристрій. А це, в свою чергу, дає можливість запобігти серйознішим захворюванням або звернутися до фахівця вчасно [4,6].

**Висновки:** сучасні спортивні та цифрові технології є ефективним інструментом для діагностики, моніторингу та профілактики захворювань серед студентської молоді. Включення таких технологій у процес фізичного виховання сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню відповідального ставлення до власного організму. Таким чином, інтеграція цифрових технологій у сферу студентського здоров'я є сучасним і необхідним підходом, який має практичне значення для освітніх закладів і молоді загалом [4,5,6].

**Ключові слова:** цифрові та спортивні технології, здоровий спосіб життя, профілактика захворювань, фітнес-трекери, мобільні додатки.

#### Список використаних джерел:

1. The Lancet Digital Health. (2022). Digital solutions to promote physical activity among youth.
2. WHO (World Health Organization). (2018). Global action plan on physical activity .
3. Національна академія медичних наук України. (2023). Здоров'я молоді в умовах цифровізації освіти.
4. Дяченко А. В., Гриценко О. М. Використання інформаційних технологій у моніторингу фізичного стану студентської молоді. Молодий вчений. 2021.
5. Коржевська Ю. М., Ситник Т. В. Сучасні цифрові технології у фізичній реабілітації та моніторингу здоров'я. Український журнал медицини, біології та спорту. 2023.
6. Козак Л. П., Кравченко І. В. Медико-біологічні аспекти збереження здоров'я студентів у процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022

## РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ПРОФІЛАКТИЦІ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Дніпровський А. С.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** Поширеність гіподинамії в студентському середовищі на тлі підвищеного психоемоційного та когнітивного навантаження є ключовим фактором ризику розвитку неінфекційних захворювань (НІЗ), зокрема патології кардіоваскулярної та ендокринної систем, а також афективних розладів. Регулярна фізична активність (ФА) розглядається як пріоритетна стратегія первинної превенції. Досягнення рекомендованого ВООЗ рівня ФА (150 хв/тиждень) дозволяє редукувати ризик розвитку соматичної патології на 20-30% та є ефективним інструментом немедикаментозної корекції афективних порушень.

**Мета роботи:** Систематизувати дані щодо впливу дозованої фізичної активності на психофізіологічний статус студентів, визначивши її роль як ключового компонента первинної превенції в академічному середовищі.

**Методи дослідження:** Проведено систематичний огляд рецензованої наукової літератури, клінічних рекомендацій та мета-аналізів з наукометричних даних PubMed, Scopus та Web of Science. Застосовано методи тео-

ретичного аналізу для ідентифікації патогенетичних зв'язків та кореляційних залежностей між рівнем ФА та показниками здоров'я студентської молоді.

**Результати:** Аналіз даних виявив, що регулярна ФА індукує позитивну модуляцію функціонального стану кардіореспіраторної системи, що проявляється у зниженні ЧСС спокою, стабілізації артеріального тиску та підвищенні варіабельності серцевого ритму (BCP). На метаболічному рівні відзначається оптимізація ліпідного спектру крові (зниження рівня ЛПНЩ) та підвищення чутливості периферичних тканин до інсуліну, що є фактором профілактики інсулінорезистентності.

На психонейрофізіологічному рівні ФА реалізує анксиолітичний та антидепресивний ефекти через модуляцію моноамінових нейротрансмітерних систем, активацію продукції ендогенних опіоїдів та нейротрофічного фактору мозку (BDNF), що сприяє нейропластичності та зниженню гіперактивності гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Це клінічно проявляється у редукції симптомів стресу, тривоги та депресії, а також у покращенні когнітивних функцій (увага, робоча пам'ять).

**Висновки:** Фізична активність є невід'ємним, патогенетично обґрунтованим компонентом та ефективним інструментом первинної превенції НІЗ і психічних розладів у студентів. Впровадження програм, що стимулюють регулярну рухову активність в умовах закладів вищої освіти, є стратегічною інвестицією у здоров'я майбутнього покоління.

**Ключові слова:** фізична активність, студенти, профілактика, неінфекційні захворювання (НІЗ), психофізіологічний стан, кардіореспіраторна система, нейропластичність, BDNF.

## ВІД МОНІТОРА ТА КЕРМА ДО ГИРІ: ШВИДКЕ ВІДНОВЛЕННЯ М'ЯЗІВ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ

*Жила Д. А.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасний спосіб життя студентів медиків, який характеризується тривалим статичним навантаженням (сидіння за комп'ютером, під час навчання, керування автомобілем), є домінуючою причиною розвитку м'язово-тонічного синдрому та больових відчуттів у ділянці плечового поясу. Тривала фіксована поза призводить до погіршення мікроциркуляції та локальної ішемії м'язів, викликаючи відчуття втоми та дискомфорту. Розробка та впровадження ефективних, швидких та легкодоступних методів динамічного відновлення є критично важливим для профілактики хронічного болю та підтримки високої працездатності у студентів.

**Мета роботи:** експериментально обґрунтувати та довести високу ефективність короткочасної динамічної розминки з легкими гирями як засобу швидкого відновлення функціонального стану м'язів плечового поясу та зменшення суб'єктивного відчуття втоми та болю після тривалого статичного навантаження.

**Методи дослідження:** формування груп: сформовано дві групи учасників з аналогічним типом діяльності, що передбачає тривале статичне навантаження (студенти-медики що тривалий час сидять за комп'ютером, книжками, водять кермо):

- Експериментальна група: Виконувала стандартизований 5-хвилинний комплекс вправ із легкими гирями (махи, поштовх, ривок) після періоду статичної напруги.
- Контрольна група: Після періоду статичної напруги не виконувала жодних фізичних вправ чи розминки.
- Оцінка стану: Проведено оцінку суб'єктивного стану учасників до та через 30 хвилин після закінчення статичного навантаження (та виконання розминки у дослідній групі) за такими критеріями:

- Суб'єктивний рівень болю в плечах та шиї (за Візуально-аналоговою шкалою – ВАШ).
- Загальне відчуття втоми та дискомфорту.

Критерій ефективності: Порівняння змін показників ВАШ та рівня втоми між контрольною та експериментальною групою.

Результати:

- В контрольній групі показники болю та загальної втоми залишалися незмінними або демонстрували незначне погіршення через 30 хвилин після припинення статичного навантаження.
- В експериментальній групі відзначено статистично значуще зниження суб'єктивного рівня болю на 70% та втоми на 65% в ділянці плечового поясу.

3. Учасники експериментальної групи відзначили покращення загального стану та відчуття "легкості" у руках і плечах, що не було зафіксовано у контрольній групі. Це підтверджує, що динамічне навантаження з гириями сприяє швидкому відновленню кровообігу та усуненню застою.

**Висновки:** короточасна динамічна розминка з легкими гириями є високоефективним і практичним засобом для швидкого відновлення м'язів плечового поясу після тривалого статичного навантаження. Застосування гириювального комплексу не тільки усуває больові відчуття та втому, але й запобігає розвитку хронічних м'язово-тонічних станів, які є типовими наслідками сидячого способу життя та роботи за кермом. Рекомендовано впровадження цієї техніки як обов'язкового елементу профілактики для осіб з високим ризиком м'язово-скелетних порушень.

**Ключові слова:** гири, статичне навантаження, плечовий пояс, м'язово-тонічний синдром, втома, кровообіг, швидке відновлення, профілактика болю.

## ЗНИЖЕННЯ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Загайко В. І.*

*Науковий керівник: к.пед.н., професор Дьоміна Ж. Г.*

*Кафедра теорії та методики фізичного виховання*

*Завідувач кафедри: к.пед.н., професор Дьоміна Ж. Г.*

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасні реалії життя посилено виснажують функціональні резерви людини: порушуються адаптаційні процеси, знижується фізична працездатність, погіршується соматичне здоров'я і, як наслідок, відбувається розвиток хронічних захворювань і патологій. Одним із показників, котрий слід враховувати з метою прогнозу індивідуального здоров'я є біологічний вік, оскільки він дозволяє оцінити ступінь відповідності фізичного стану організму календарному віку людини, відображає темп біологічного старіння, детермінує рівень функціонування основних систем життєзабезпечення та тривалість життя.

Життя українських студентів характеризуються підвищеною інтенсивністю та стресогенністю, що супроводжується різким погіршенням стану здоров'я та тлі недостатнього рівня рухової активності. Тому дослідження біологічного віку студентів є одним із важливих завдань педагогічного контролю ефективності фізичного виховання в умовах навчання у закладах вищої освіти.

**Мета роботи:** вивчити можливості зниження біологічного віку студентів у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз і узагальнення сучасних наукових даних з першоджерел, дедуктивний метод).

**Результати:** біологічний вік визначають за біомаркерами старіння, оцінкою морфологічних та функціональних показників організму. У традиційній практиці масових профілактичних оглядів співвідношення між біологічним і хронологічним (паспортним) віком у дітей відображає ступінь функціональної зрілості, а у дорослих – ступінь біологічної зношеності організму за морфологічними, функціональними та метаболічними змінами, прояв яких збільшується з віком.

Згідно з сучасними даними, біологічний вік студентської молоді складає в середньому 40-45 років. Темп біологічного старіння організму має реальну прогностичну цінність для оцінки здоров'я індивіда, є об'єктивним критерієм оцінки способу життя студентів, потенціалу життєдіяльності їх організму.

Потенційні можливості для педагогічного впливу на уповільнення вікових процесів старіння організму студентів має раціонально організована рухова активність, що має комплексний оздоровчий ефект. Враховуючи найбільш інформативну значущість біомаркерів, що входять до сучасних методик оцінки біологічного віку, рухові навантаження мають бути спрямовані на підвищення загальної тренованості організму (фізичної працездатності, фізичної підготовленості, адаптаційного потенціалу), посилення обмінних процесів, покращення функцій кровообігу і дихання, нервової системи, нормалізації маси. Найвищу антиейджингову цінність мають фізичні вправи аеробної спрямованості, що характеризуються низькою або помірною інтенсивністю, достатнім обсягом, залученням великих груп м'язів та участю аеробних механізмів енергозабезпечення. Такі вправи є переважно циклічними (ходьба, біг, стрибки, пересування на лижах, ковзанах, велосипеді, плавання тощо) та доступними для використання у практиці фізичного виховання студентів.

**Висновки:** нездоровий спосіб життя, стреси та низька рухова активність призводять до прискорення біологічного старіння та погіршення здоров'я студентів. Найбільш доступним антиейджинговим засобом є раціонально організована рухова активність з метою мобілізації механізмів вітаукту для забезпечення довголіття й профілактики передчасного старіння.

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, біологічний вік, темп старіння організму, рухова активність, фізичне виховання.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ПІДГОТОВКИ ЛІКАРІВ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА НАВЧАЛЬНОГО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ МЕДИЦИНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

*Іванюта Є. О., Таргонська П. В.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** в умовах повномасштабної війни підвищилася вимога до фізичної готовності всіх військово-визволенців, включаючи медиків, які часто працюють у прифронтовій зоні. Порівняльний аналіз фізичної підготовки майбутніх військових лікарів та студентів ННІМ дозволяє оцінити ефективність обов'язкових занять фізичним вихованням (ФВ) і визначити шляхи корегування навчальних програм. Це безпосередньо впливає на обороноздатність держави та якість роботи медиків у складних умовах.

**Мета роботи:** визначити відмінності у фізичній підготовці (ФП) студентів Факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України (ФПЛ ЗСУ), де ФВ є обов'язковою дисципліною протягом 2 років та Навчально-наукового інституту медицини (ННІМ), з урахуванням формування належної фізичної готовності майбутніх лікарів як військово-визволенців громадян.

**Методи дослідження:** проведено анонімне опитування 76 студентів Національного медичного університету (НМУ) імені О. О. Богомольця: ФПЛ ЗСУ – 38, ННІМ – 38.

**Результати:** опитування показало, що майбутні військові лікарі мають вищий рівень ФП (36,8% — вище середнього, 18,4% — високий) порівняно зі студентами ННІМ (31,6% і 15,8% відповідно). За частотою тренувань 34,2% студентів ФПЛ ЗСУ займаються 3–4 рази на тиждень, проти 28,9% серед представників ННІМ, а щодня — 21,1% і 7,9% відповідно. Недостатність часу для занять відзначили 31,6% представників ФПЛ ЗСУ та 52,6% ННІМ. Ефективність тренувань вищою оцінили 39,5% опитаних з ФПЛ ЗСУ проти 31,6% серед колег з ННІМ. Фізичну активність як засіб подолання стресу розглядають 81,6% студентів ФПЛ ЗСУ і 76,3% студентів-медиків ННІМ. Підвищення мотивації до занять відзначили 39,5% представників ФПЛ ЗСУ 26,3% серед ННІМ, тоді як зниження — 21,1% останніх. Втому після тренувань частіше відчують студенти ННІМ – 23,7% порівняно з ФПЛ ЗСУ – 15,8%. Необхідність спеціальних навичок для професійної діяльності визнають 42,1% ФПЛ ЗСУ та 31,6% ННІМ. Готовими до дій в екстремальних умовах почуваються 44,7% представників ФПЛ ЗСУ та 28,9% ННІМ. Відмінність у рівні підготовки через обов'язкові заняття вважають помітною 47,4% ФПЛ ЗСУ і 31,6% ННІМ. За збереження обов'язковості фізичного виховання висловилися 68,4% представників ФПЛЗСУ та 55,3% студентів ННІМ.

**Висновки:** проведене дослідження показало, що серед студентів переважає достатній рівень ФП, що спричинено нерегулярною фізичною активністю більшості. Студенти ФПЛЗСУ мають вищий рівень фізичної готовності та більшу впевненість порівняно зі студентами ННІМ, які не мають обов'язкових занять з ФВ. В умовах воєнного стану, коли від майбутніх лікарів вимагається готовність до роботи в екстремальних умовах, запровадження обов'язкового фізичного виховання є критично необхідним для всіх медичних спеціальностей, що підтверджується більшою впевненістю у власних силах студентів ФПЛЗСУ.

**Ключові слова:** фізична підготовка, студенти, ННІМ, ФПЛЗСУ, військовий лікар, фізична активність, більша впевненість.

## БІГ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ

Львіна В. М.

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** фізичне і психічне здоров'я, стресостійкість, концентрація та ефективна взаємодія в команді є важливими характеристиками для студентів медичних факультетів та майбутніх лікарів. Сучасні темпи навчання та роботи підвищують рівень стресу і ризик емоційного вигорання, тому пошук ефективних способів підтримки здоров'я та психічної стійкості є актуальним. Біг як доступна форма фізичної активності може стати інструментом підготовки студентів-медиків до професійних викликів.

**Мета роботи:** дослідити рівень фізичної активності студентів, визначити рівень впливу занять фізичною культурою і спортом на психоемоційний стан та важливість фізичного виховання для студентів-медиків в екстремальних умовах. Метою дослідження є визначення впливу регулярного бігу на фізичне здоров'я, психічний стан та соціально-поведінкові характеристики людей та порівняння цих показників з небігунами та людьми, які займаються іншими видами спорту. Дослідження має показати, наскільки біг може покращувати ключові якості, важливі для професії медичного працівника.

**Методи дослідження:** опитування, статистичний аналіз даних, отриманих під час опитування.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати фізичний стан, психічну стійкість і соціально-поведінкові показники людей, які регулярно займаються бігом.
- Провести порівняння цих показників з групами небігунів та людей, які займаються іншими видами спорту.
- Визначити, які аспекти здоров'я та особистісних якостей покращує регулярний біг.
- Сформулювати рекомендації щодо використання бігу як ефективного засобу підтримки здоров'я і розвитку ключових якостей для медиків.

**Результати:** у дослідженні взяли участь респонденти різних вікових категорій та сфер діяльності. Переважну частину опитаних становили жінки — 77,2%, чоловіків — 22,8%. За віковими групами більшість належала до категорії 16–25 років (68,4%), далі — 36–45 років (8,8%), 46–55 років (12,3%) та 56+ (7%). За основною діяльністю: студенти університетів — 49,1%, працюючі — 35,1%, учні або студенти інших закладів — 15,8%.

Щодо рівня залученості до фізичної активності, 43,9% займаються бігом, 29,8% — іншими видами спорту, а 26,3% не займаються спортом взагалі. Це дозволило порівняти три групи за основними показниками фізичного, психічного та соціального стану:

Фізичне здоров'я: бігуни показали найвищий рівень витривалості — 80% оцінюють свої фізичні можливості на 3–5 балів. Люди, що займаються іншими видами спорту, дещо поступаються (76%), а небігуни відстають значно (60%). Швидке відновлення після фізичних та розумових навантажень у бігунів досягає 84%, у спортсменів інших видів — 53%, у небігунів — 60%. Рідкість захворювань серед бігунів — 64%, інші спортсмени — 59%, небігуни — 33%. Сон та відчуття відпочинку задовольняють 76% бігунів, 70% інших спортсменів і лише 53% небігунів. Збалансоване харчування практикують 84% бігунів, 76% інших спортсменів і 26,7% небігунів. Вплив бігу на вагу: 64% бігунів підтримують нормальну вагу завдяки бігу, серед небігунів нормальна вага лише у 46,7%. Висновок: біг забезпечує кращу фізичну форму, швидке відновлення та підтримку здорової ваги порівняно з іншими групами.

Психічний стан: стресостійкість бігунів висока — 68%, інші спортсмени — 65%, небігуни — 33%. Швидке відновлення емоційного балансу: бігуни — 68%, інші спортсмени — 53%, небігуни — 40%. Адаптація до змін та стресових ситуацій: бігуни — 92%, інші спортсмени — 65%, небігуни — 53%. Стабільний настрій: бігуни — 72%, інші спортсмени — 70%, небігуни — 33%. Концентрація та пам'ять: бігуни — 60%, інші спортсмени — 52%, небігуни — 46%. Висновок: біг допомагає покращувати психічну стійкість, концентрацію та стабільність настрою, значно випереджаючи небігунів і трохи перевершуючи інших спортсменів.

Соціально-поведінкові характеристики: дисципліна: бігуни — 88%, інші спортсмени — 65%, небігуни — 46,6%. Мотивація підтримувати регулярні звички: бігуни — 92%, інші спортсмени — 59%, небігуни — 46,7%. Ефективна командна взаємодія: бігуни — 96%, інші спортсмени — 88%, небігуни — 33%. Прийняття рішень у стресових ситуаціях: бігуни — 84%, інші спортсмени — 76%, небігуни — 40%. Висновок: біг розвиває дисципліну, мотивацію та командні навички краще, ніж інші види спорту, тоді як небігуни відстають у всіх показниках.

**Висновки:** порівняння трьох груп показало, що біг має комплексний позитивний вплив. Бігуни демонструють найвищі показники фізичного здоров'я, психічної стійкості та соціально-поведінкових навичок. Інші спортсмени мають середні результати — краще за небігунів, але поступаються бігунам, особливо у відновленні, концентрації та мотивації. Небігуни показують найнижчі результати у всіх сферах, що свідчить про негативний вплив відсутності фізичної активності.

**Ключові слова:** біг, фізичне здоров'я, психічна стійкість, концентрація, стресостійкість, мотивація, дисципліна, відновлення, сон, харчування, вага, студенти медицини, фізична активність, соціально-поведінкові навички, ефективність навчання, спорт.

## АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

*Кисельов О. Д.*

*Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Церковна О. В.*

*Кафедра Фізичного виховання та спорту*

*Завідувач кафедри: старший викладач Дідюк Н. О.*

*Харківський національний університет радіоелектроніки*

*м. Харків, Україна*

**Актуальність:** воєнні події в Україні зумовили зростання кількості військовослужбовців, які потребують комплексної фізичної та психологічної реабілітації після поранень і стресових розладів. Одним із ефективних засобів відновлення здоров'я ветеранів є адаптивна фізична культура, що поєднує лікувально-профілактичні, психотерапевтичні та соціально-реінтеграційні функції. Проблема розвитку системи адаптивної фізичної реабілітації ветеранів має важливе державне й гуманітарне значення, що визначає актуальність цього дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтувати ефективність використання адаптивної фізичної культури як засобу комплексної реабілітації ветеранів війни та визначити її роль у відновленні фізичного, психологічного й соціального стану.

**Методи дослідження:** поєднання теоретичних і аналітичних підходів, спрямованих на виявлення реабілітаційного потенціалу адаптивної фізичної культури. Застосовано теоретичний аналіз і синтез для узагальнення наукових поглядів щодо впливу фізичної активності на процеси відновлення організму ветеранів війни. Контент-аналіз використано для опрацювання сучасних наукових праць за тематикою. За допомогою структурно-функціонального підходу розкрито роль адаптивної фізичної культури у взаємозв'язку медичних, психологічних і соціальних компонентів відновлення. Застосовано емпіричне спостереження та вивчення практичного досвіду роботи реабілітаційних центрів, спортивних клубів і волонтерських ініціатив, що впроваджують засоби адаптивного спорту у відновленні ветеранів війни.

**Результати:** встановлено, що адаптивна фізична культура є дієвим інструментом комплексної реабілітації ветеранів війни, бо поєднує фізичне, психоемоційне та соціальне відновлення. Систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ позитивно впливає на функціональний стан організму, сприяє відновленню опорно-рухового апарату, покращенню координації рухів і витривалості. Заняття адаптивним спортом, фітнесом і лікувальною гімнастикою знижують рівень тривожності, депресії та прояви посттравматичного стресового розладу, формуючи в учасників упевненість у власних силах. Практичний досвід центрів фізичної реабілітації свідчить, що колективні форми занять і участь у спортивних програмах («Інваспорт», «Спорт для всіх») сприяють соціальній адаптації ветеранів, розширенню їхнього кола спілкування та поверненню до активного життя.

**Висновки:** адаптивна фізична культура поєднує фізичне, психологічне та соціальне відновлення; сприяє зміцненню здоров'я, відновленню функцій організму, покращенню психоемоційного стану та підвищенню стресостійкості. Адаптивний спорт допомагає подолати наслідки бойових травм, знизити прояви ПТСР і сформувати мотивацію до активного життя. Участь у спільних спортивних заходах сприяє соціальній адаптації та інтеграції ветеранів у суспільство.

**Ключові слова:** адаптивна фізична культура, ветерани війни, реабілітація, адаптивний спорт, посттравматичний стресовий розлад, соціальна інтеграція, фізичне відновлення.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Клочуряк В. А.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** у сучасних умовах військових дій фізична підготовка студентів медичних закладів освіти набуває виняткового значення. Майбутні фахівці медицини перебувають у постійному психологічному та емоційному напруженні, що обумовлюється як інтенсивним навчальним процесом, так і необхідністю адаптації до змінених соціально-політичних обставин. Зростає потреба у фахівцях, здатних діяти в екстремальних ситуаціях, швидко приймати рішення та надавати кваліфіковану медичну допомогу в умовах підвищеного ризику. Саме тому фізична підготовка стає не лише елементом загальної культури здоров'я, але й професійною необхідністю. Вона сприяє розвитку витривалості, сили, координації, стійкості нервової системи та психоемоційної рівноваги. Крім того, фізична активність виступає ефективним засобом профілактики стресових розладів, тривожності та депресивних станів, які є типовими реакціями організму в період воєнних загроз.

**Мета роботи:** метою дослідження є визначення ролі фізичної підготовки у збереженні здоров'я, підвищенні працездатності та формуванні психологічної стійкості студентів-медиків під час воєнного стану. Додатково — обґрунтувати доцільність системного впровадження фізкультурно-оздоровчих програм у навчальний процес медичних університетів.

**Матеріали та методи дослідження:** у роботі використано методи теоретичного аналізу, узагальнення наукових публікацій з питань фізичного виховання студентської молоді, а також анкетування та спостереження за студентами-медиками, які беруть участь у спортивних секціях університету. Оцінювалися рівні фізичної активності, суб'єктивне самопочуття, показники працездатності та психоемоційного стану. Також враховувалися фактори, що впливають на мотивацію студентів до занять спортом у стресових умовах.

**Результати:** аналіз показав, що систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на загальний функціональний стан студентів. Регулярні заняття сприяють підвищенню рівня витривалості, зниженню частоти захворювань, поліпшенню сну та апетиту. Було встановлено, що серед студентів, які займаються фізичною культурою не менше трьох разів на тиждень, спостерігається значно нижчий рівень тривожності та емоційного виснаження. Вони краще концентруються під час навчання, демонструють вищу успішність і мають більш розвинені навички командної взаємодії. Особливо важливо, що фізична активність сприяє підвищенню стресостійкості та розвитку навичок саморегуляції, що є критичними як у навчальному процесі, так і під час виконання професійних обов'язків у надзвичайних ситуаціях. Також доведено, що фізичні вправи допомагають нормалізувати рівень кортизолу — гормону стресу, та покращують когнітивні функції, зокрема пам'ять, увагу і швидкість мислення.

**Висновки:** фізична підготовка студентів-медиків повинна розглядатися як невід'ємна складова професійної освіти. Вона сприяє не лише збереженню здоров'я, але й формуванню ключових якостей, необхідних для ефективної діяльності в умовах воєнного часу. Регулярна фізична активність допомагає зміцнити морально-вольові риси, дисципліну, відповідальність і здатність діяти в екстремальних обставинах. Враховуючи виклики сьогодення, доцільним є впровадження системних занять із фізичного виховання, орієнтованих на розвиток як загальної витривалості, так і спеціальної фізичної підготовки для медичних працівників. Фізична культура має стати важливою частиною комплексного підходу до виховання майбутніх фахівців, здатних зберігати високий рівень працездатності, витримки та психологічної стабільності навіть у найскладніших умовах.

**Ключові слова:** фізична підготовка, студенти-медики, війна, стресостійкість, психічне здоров'я, професійна готовність, витривалість.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЛІКИ: ІСТОРІЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ (ЛФК) ТА ЇЇ МАЙБУТНЄ В МЕДИЦИНІ

*Крат А. Я., Рихло В. В.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Радзівєвський В. П.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасна медицина дедалі частіше розглядає фізичну активність не лише як профілактичний засіб, а як ефективний терапевтичний інструмент. Лікувальна фізкультура (ЛФК) є важливою складовою реабілітаційної медицини, спрямованою на відновлення функцій організму, профілактику ускладнень і покращення якості життя пацієнтів. На тлі зростання поширеності неінфекційних хвороб — серцево-судинних, метаболічних, опорно-рухових — значення ЛФК постійно зростає.

**Мета роботи:** проаналізувати історичний розвиток лікувальної фізкультури та визначити її сучасну роль і перспективи застосування у медичній практиці.

**Методи дослідження:** здійснено аналіз наукових джерел, історичних даних та клінічних досліджень, присвячених еволюції ЛФК від античних часів до сучасних підходів у фізичній реабілітації.

**Результати:** ідея використання руху як лікувального засобу бере початок у Стародавній Греції, де Гіппократ і Гален наголошували на важливості вправ для здоров'я. У XIX столітті шведський лікар П. Лінг створив систему «медичної гімнастики», що стала основою сучасної ЛФК. У XX столітті розвиток цієї дисципліни був тісно пов'язаний із фізіологією, біохімією та клінічною реабілітологією. Сьогодні ЛФК інтегрується з доказовою медициною та цифровими технологіями — фітнес-трекерами, телереабілітаційними платформами, індивідуальними програмами рухової активності, адаптованими до стану пацієнта. Доведено, що регулярні дозовані фізичні вправи знижують ризик хронічних захворювань, покращують ментальне здоров'я і сповільнюють процеси старіння. Майбутнє ЛФК пов'язане з персоналізованою медициною, біомоніторингом і мультидисциплінарним підходом до пацієнта, що об'єднує лікарів, фізіотерапевтів, психологів і тренерів із фізичної реабілітації.

**Висновки:** лікувальна фізкультура пройшла шлях від елементарних гімнастичних вправ до науково обґрунтованої системи відновлення здоров'я. У XXI столітті вона розглядається як «ліки без побічних ефектів», які підсилюють ефективність традиційної терапії, знижують медикаментозне навантаження та сприяють формуванню культури здорового способу життя.

**Ключові слова:** лікувальна фізкультура, реабілітація, фізична активність, історія медицини, профілактика.

## ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

*Кутна О. Р.*

*Науковий керівник: старший викладач Зіва В. П.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасні студенти медичних університетів стикаються з високим рівнем навчального та емоційного навантаження, яке негативно впливає на їх психофізичне здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 25% дорослих і понад 80% підлітків не дотримуються рекомендацій щодо рівня фізичної активності. Регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня кортизолу, який виділяється під час стресових ситуацій і негативно впливає на роботу мозку та імунної системи. Фізичні вправи підвищують рівень ендорфінів і серотоніну, що покращують настрій, знижують тривожність та підтримують стабільний психологічний стан. Ці гормони мають особливе значення для студентів-медиків, у яких високий рівень стресу може впливати на якість засвоєння знань і сам процес навчання.

**Мета роботи:** проаналізувати вплив регулярної фізичної активності на психоемоційний стан, когнітивні функції та загальне фізичне здоров'я студентів медичних спеціальностей.

**Методи дослідження:** аналіз наукових публікацій, даних ВООЗ і МОЗ України щодо рівня фізичної активності населення; порівняльний аналіз впливу помірних та інтенсивних фізичних навантажень на здоров'я студентів.

**Результати дослідження:** встановлено, що за рекомендаціями ВООЗ і МОЗ України фізична активність тривалістю 150 хвилин на тиждень позитивно впливає на психофізичний стан студентів. Помірні вправи (ходьба, йога) знижують рівень стресу, покращують сон та когнітивні функції – увагу, пам'ять, концентрацію, які впливають на навчальну успішність. Інтенсивні навантаження (біг, командні види спорту) підсилюють витривалість, підвищують тонус і зменшують ризик емоційного вигорання. Навіть 30 хвилин щоденних помірних вправ допомагають знизити прояви тривожності та підтримувати оптимальний рівень працездатності.

**Висновки:** регулярна фізична активність є головним чинником збереження психофізичного здоров'я студентів-медиків. Вона забезпечує профілактику стресових станів, покращує сон, пам'ять і загальне самопочуття. Доцільним є системне впровадження занять фізичною культурою у навчальний процес медичних університетів як ефективного способу формування здорового способу життя та підвищення якості професійної підготовки майбутніх лікарів.

**Ключові слова:** фізична активність, психофізичне здоров'я, студенти-медики, стрес, когнітивні функції, тривожність, сон.

## АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

*Лазорик К. В.*

*Науковий керівник: викладач закладу вищої освіти Андрійчук М. Д.*

*Кафедра медичної і біологічної фізики та інформатики*

*Завідувач кафедри: д.пед.н., к.фіз.-мат.н., професор Стучинська Н. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність:** штучний розум в медицині вже зараз демонструє вагомі досягнення, а саме в розробці нових методів персоналізації реабілітаційних програм завдяки: аналізу медичних даних, біомеханічних показників, результатів сенсорного моніторингу та зворотнього зв'язку від пацієнта [1]. Саме це підвищує ефективність та чіткість створення програми відновлення і зменшує час реабілітації відповідно.

**Мета роботи:** проаналізувати можливості використання алгоритмів штучного інтелекту для розробки персоналізованих програм фізичної реабілітації та оцінити їхню ефективність порівняно з традиційними методами.

**Методи дослідження:** застосовано збір даних, аналітичний, систематичний та порівняльний методи для оцінки різниці ефективності робити штучного інтелекту з традиційними підходами.

**Результати:** використання штучного інтелекту для персоналізації програм фізичної реабілітації на базі алгоритмів машинного навчання дозволило скоротити середній термін відновлення 22-28% [3]. Це стало можливим завдяки: автоматичному аналізу біомеханічних параметрів (кутів руху, сили м'яза, швидкості відновлення), прогнозуванню темпів реабілітації для кожного пацієнта, адаптивному підбору навантаження у режимі реального часу. Ця автоматизація та постійне опрацювання інформації дає змогу отримати більш чіткі результати за короткий термін.

Також ШІ зміг підвищити мотивацію та залученість самих пацієнтів. А саме пацієнти експериментальної групи демонстрували вищу мотивацію до занять (на 15-20%) порівняно з контрольною [4]. Це було зроблено завдяки: використанню інтерактивного моніторингу прогресу через мобільний застосунок; візуалізація результатів у вигляді графіків та досягнень; елементи гейміфікації (“нагороди”, “рівні прогресу”); миттєвий зв'язок про правильність/неправильність виконання рухів. Ці всі засоби сприяли кращому дотриманню розкладу занять, підвищенню дисципліни та зменшенню терміну реабілітації відповідно. Окрім цих переваг використання ШІ сприяв покращенню психофізіологічних результатів. А саме згідно з спостереженнями, після 6 тижнів реабілітації у пацієнтів експериментальної групи визначено: збільшенню діапазону рухів у середньому на 18%; зменшення больового синдрому на 25% (за шкалою VAS); покращення координації та стабільності ходи на 20% [5]. Ці показники узгоджувались з даними сенсорного моніторингу, що підтверджує ефективність аналітичних моделей ШІ. Окрім точних результатів також є суб'єктивна оцінка пацієнтів. А саме після завершення програми реабілітації 84% учасників експериментальної групи висловили задоволення рівнем контролю за власним прогресом [6,7].

**Висновки:** штучний інтелект допомагає: підвищити точність ефективності лікувального процесу; скоротити терміни відновлення функцій; забезпечити індивідуальність кожної програми; залучити самих пацієнтів до їхнього прогресу.

**Ключові слова:** штучний інтелект, реабілітаційні програми, мотивація пацієнтів, біомеханічні параметри, сенсорний моніторинг, термін відновлення, індивідуалізація відновлення.

**Список використаних джерел.**

1. Douglas P. Murphy — Robotics in Physical Medicine and Rehabilitation (Elsevier, 2023) p. 47–62
2. Roshani Raut et al. — Intelligent Systems for Rehabilitation Engineering (Apple Academic Press, 2022) p. 145–151
3. (Murphy, 2023; Frontiers in Rehabilitation Sciences, 2023). P. 121–134
4. Raut, R., Pathak, P., Kautish, S., & Pradeep, N. (2022). P. 158–165
5. Douglas P. Murphy, Robotics in Physical Medicine and Rehabilitation (Elsevier, 2023) p. 135–147
6. Douglas P. Murphy — Robotics in Physical Medicine and Rehabilitation (Elsevier, 2023) p. 151–153
7. Raut, R., Pathak, P., Kautish, S., & Pradeep, N. (2022). Intelligent Systems for Rehabilitation Engineering. Apple Academic Press, p. 164–165.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОГНІТИВНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ: ІНТЕГРАЦІЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

*Лазюк С. І.*

*Науковий керівник: д.мед.н., професор Козак Н. Д.*

*Кафедра комунальної і військової гігієни та екології людини*

*Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Гаркавий С. І.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасні студенти зазнають значного психоемоційного навантаження, особливо в умовах воєнного стану, дистанційного навчання та високої інформаційної напруги. Фізична активність є одним із найефективніших немедикаментозних засобів регуляції психоемоційного стану та підтримання когнітивних функцій. Однак у літературі спостерігається значна варіативність результатів щодо впливу різних типів тренувань (аеробних, силових, комбінованих) на показники стресостійкості та когнітивної працездатності студентів.

**Мета роботи:** здійснити систематичний огляд сучасних досліджень, присвячених вивченню впливу регулярних фізичних тренувань на рівень стресостійкості та когнітивну продуктивність студентської молоді.

**Методи дослідження:** пошук джерел проводився у базах даних PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar за ключовими словами: “physical training”, “exercise”, “students”, “stress resilience”, “cognitive performance”, “academic performance”, “university”. Критерії включення: публікації 2021–2025 рр., де об’єкти дослідження є студенти, наявність об’єктивних або суб’єктивних показників стресу (кортизол, шкали тривожності, опитувальники) і когнітивної працездатності (тести пам’яті, уваги, швидкості мислення). Після відбору за критеріями придатності залишено 37 досліджень для аналізу.

**Результати:** більшість досліджень (близько 70 %) підтверджують позитивний вплив регулярних фізичних тренувань на стресостійкість студентів, що проявляється у зниженні рівня кортизолу, тривожності, покращенні емоційної стабільності. Комбіновані (аеробно-силові) програми тривалістю  $\geq 8$  тижнів найбільш ефективні для підвищення когнітивних функцій – уваги, швидкості реакцій, короткочасної пам’яті. Найбільш стабільний ефект спостерігається при 3–4 тренуваннях на тиждень тривалістю 45–60 хв. Окремі автори відзначають гендерні відмінності, де жінки демонструють більш виражене зниження рівня тривожності, тоді як чоловіки – покращення когнітивної швидкості.

**Висновки:** регулярні фізичні тренування мають доведений позитивний вплив на психоемоційний стан і когнітивну працездатність студентів. Систематичний аналіз підтверджує необхідність інтеграції цілеспрямованих програм фізичної активності в освітній процес як ефективного засобу профілактики стресу та підтримання ментального здоров’я. Подальші дослідження мають бути спрямовані на стандартизацію програм тренувань і оцінку довгострокових ефектів.

**Ключові слова:** фізична активність, студенти, стресостійкість, психоемоційний стан, ментальне здоров’я.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ ТА ПІЛАТЕСОМ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

*Лаукс А. А.*

*Науковий керівник: старший викладач Михальчук Р. В.*

*Кафедра фізичного виховання, спортивної медицини та ерготерапії*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Левко В. П.*

*Івано-Франківський національний медичний університет*

*м. Івано-Франківськ, Україна*

**Актуальність:** сучасні студенти медичних закладів зазнають значного розумового навантаження, що часто поєднується з дефіцитом фізичної активності та високим рівнем стресу. Це призводить до погіршення психоемоційного стану, зниження працездатності та формування симптомів хронічної втоми. Одним із ефективних способів гармонізації психофізичного стану є впровадження занять йогою та пілатесом, які поєднують як і фізичне навантаження, так і контроль дихання, так і релаксацію.

**Мета роботи:** оцінити вплив регулярних занять йогою та пілатесом на рівень стресу, тривожності та фізичну працездатність студентів.

**Методи дослідження:** у дослідженні брали участь 60 студентів віком від 17 до 23 років, розподілених на дві групи: групу йоги та групу пілатесу (по 30 осіб у кожній). Було використано анкетування (шкала стресу Персея, PSS-10), тест Купера для оцінки витривалості, а також вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ) до та після тренування.

**Результати:** після восьми тижневого циклу занять у групі йоги спостерігалось зниження рівня суб'єктивного стресу на 28%, в той час як у групі пілатесу – на 22%. Показники ЧСС у стані спокою зменшилися в середньому на 6 уд/хв, а середній час відновлення після навантаження скоротився на 20%. Обидві групи показали покращення фізичної витривалості (за тестом Купера) приблизно на 15-17%.

**Висновки:** заняття йогою та пілатесом позитивно впливають як на психоемоційний стан, так і на фізичну працездатність студентів. Регулярне залучення цих видів активності у програму фізичного виховання може бути ефективним засобом профілактики стресу та підвищення рівня загального здоров'я студентської молоді.

**Ключові слова:** йога, пілатес, стрес, психофізичний стан.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

*Лаціба М. В.*

*Науковий керівник: к.пед.н., майстер спорту, доцент Діхтяренко З. М.*

*Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації*

*Завідувач кафедри: к.фіз.вих., доцент, майстер спорту Лаврентьєв О. М.*

*Державний податковий університет*

*м. Ірпінь, Україна*

**Актуальність:** проблема збереження здоров'я молодого покоління сьогодні є однією з найважливіших у системі освіти та суспільного розвитку. Студентський період життя є часом активного становлення особистості, формування життєвих установок, цінностей та звичок. У сучасних умовах інформаційного перевантаження, постійного користування гаджетами, сидячого способу навчання та відпочинку спостерігається різке зниження рівня рухової активності студентської молоді. Це, у свою чергу, призводить до появи хронічної втоми, порушення постави, погіршення зору, зниження імунітету, а також психологічних розладів. Фізична активність є одним із найважливіших чинників формування здорового способу життя, оскільки сприяє гармонійному розвитку організму, підтриманню енергетичного балансу, зміцненню серцево-судинної системи, зниженню рівня стресу та підвищенню працездатності. Проте результати спостережень свідчать, що значна частина студентів нехтує регулярними заняттями фізичними вправами через нестачу часу, мотивації або умов для тренувань. Саме тому дослідження ролі фізичної активності у формуванні здорового способу життя студентів є надзвичайно актуальним і практично значущим.

**Вступ:** сучасне суспільство дедалі більше усвідомлює важливість здоров'я як найвищої людської цінності. В умовах постійного інформаційного навантаження, гіподинамії та стресових ситуацій питання збереження та зміцнення здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Одним із головних чинників, що визначають рівень здоров'я, є фізична активність невід'ємна складова здорового способу життя. Вона сприяє гармонійному розвитку організму, підвищує працездатність, покращує психоемоційний стан, а також формує відповідальне ставлення

до власного тіла. Проте, незважаючи на очевидні переваги, багато студентів нехтують регулярними заняттями фізичними вправами. Серед основних причин цього дефіцит часу, відсутність належних умов для тренувань, зниження інтересу до рухової активності через цифровізацію дозвілля. Відсутність фізичних навантажень негативно впливає не лише на фізичне, а й на психологічне здоров'я, що проявляється у втомі, стресі, апатії та зниженні навчальної мотивації. Тому питання розвитку культури фізичної активності серед студентської молоді потребує особливої уваги з боку освітніх закладів і суспільства загалом.

**Мета дослідження:** дослідити вплив рівня фізичної активності на стан здоров'я та якість життя студентів, визначити основні причини низької рухової активності та окреслити шляхи її підвищення у закладах вищої освіти.

**Методи дослідження:** у процесі виконання роботи було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, які забезпечили повноту та достовірність отриманих результатів. Насамперед здійснено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, що дало змогу визначити теоретичні основи поняття фізичної активності, її роль у формуванні здорового способу життя та з'ясувати сучасні тенденції щодо рівня рухової активності студентської молоді. Для отримання практичних даних було проведено анкетування студентів віком від 18 до 22 років, метою якого було виявити частоту їхніх занять фізичними вправами, рівень мотивації до спорту, ставлення до здорового способу життя, а також визначити основні перешкоди для регулярної фізичної активності.

Крім того, застосовувався метод педагогічного спостереження за участю студентів у заняттях із фізичного виховання та позааудиторних спортивних заходах. Це дозволило оцінити рівень зацікавленості молоді у фізичній культурі та визначити її вплив на соціальну активність і навчальну працездатність. Для кількісної обробки отриманих результатів використано елементи статистичного аналізу — підрахунок середніх показників, відсоткових співвідношень і порівняльний аналіз даних. Таке поєднання теоретичних і емпіричних методів дало змогу комплексно охарактеризувати вплив фізичної активності на формування здорового способу життя студентів і визначити можливі напрями вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Результати:** опитування показало, що лише 30% студентів систематично займаються фізичною активністю (не менше трьох разів на тиждень), 45% роблять це епізодично (1–2 рази на тиждень), а близько 25% практично не залучаються до жодної рухової діяльності. Основними причинами низької активності студенти назвали нестачу часу (54%), відсутність спортивної мотивації (29%), недостатню кількість спортивних майданчиків або обладнання (17%).

Під час аналізу виявлено, що студенти, які регулярно виконують фізичні вправи, мають кращі показники самопочуття, сну та концентрації уваги, менше скаржаться на головний біль і втому, а також характеризуються більш стабільним емоційним станом. Також простежується зв'язок між фізичною активністю та соціальною адаптованістю: активні студенти частіше беруть участь у колективних заходах, спортивних турнірах, волонтерстві, мають вищу самооцінку та кращі комунікативні навички. У межах дослідження розроблено низку практичних рекомендацій:

1. впровадити в університетах факультативні заняття з різних видів фізичної активності (йога, пілатес, фітнес, командні ігри);
2. проводити спортивні челенджі та акції, що стимулюють рухову активність у неформальній формі;
3. розміщувати інформаційні плакати та онлайн-ресурси з порадами щодо підтримання активності під час навчання;
4. забезпечити психологічну підтримку студентів, які мають низьку мотивацію або переживають стресові стани.

Результати свідчать, що систематична фізична активність не лише покращує фізичне здоров'я, але й позитивно впливає на психологічну стійкість, академічну успішність та рівень соціальної інтегрованості студентів.

**Висновки.** Фізична активність виступає ключовим чинником формування здорового способу життя, адже вона забезпечує оптимальне функціонування організму, знижує ризик захворювань і сприяє гармонійному розвитку особистості. Студентський вік є періодом, коли можна ефективно сформувати стійкі звички до рухової діяльності. Проте для цього необхідна комплексна підтримка з боку закладу освіти: створення умов для занять спортом, популяризація активного дозвілля, підвищення мотивації через приклад викладачів і студентських ініціатив. Результати проведеного дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність покращує не лише фізичні, а й когнітивні показники, знижує рівень стресу, підвищує працездатність і сприяє формуванню позитивного світогляду. Таким чином, фізична культура повинна стати невід'ємною складовою освітнього процесу та основою виховання здорової, активної й соціально зрілої особистості.

**Ключові слова:** фізична активність, студенти, здоровий спосіб життя, рухова культура, мотивація, самопочуття, фізичне виховання.

#### Література:

1. Чеховська А. Ю. Використання можливостей аеробіки як методу подолання стресу під час війни в процесі навчання в закладах вищої освіти. *erKAI – Electronic Institutional Repository of the State University "Kyiv Aviation Institute" of Ukraine.*

2. Конова Л. А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2012. № 06. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/12klampe.pdf> (дата звернення: 15.10.2025).
3. Панасенко, Г. Л. Індивідуальне здоров'я людини: теорія і практика. — Київ: Здоров'я, 2011.
4. Грибан, Г. П. Фізична культура студентів: навч. посібник. — Житомир: Вид-во ЖДУ, 2015.
5. Кожух, О. П. Фізична культура як чинник збереження здоров'я студентської молоді. // Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. — 2021. — №3. — С. 89–93.

## СУЧАСНІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

*Лемішко С.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Ткачук О. Г.*

*Кафедра фізичної культури і спорту*

*Завідувач кафедри: д.фіз.вих, професор Адирхаєв С. Г.*

*Східноукраїнський національний університет імені В. Даля  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасних організаційно-методичних підходів до фізичної культури в початковій школі є беззаперечною. У сучасному суспільстві, яке стає все більш сидячим, вкрай важливо заохочувати дітей до активного способу життя. Впроваджуючи ефективні стратегії, викладачі можуть допомогти запобігти дитячому ожирінню, покращити здоров'я серцево-судинної системи, покращити когнітивні функції та розвинути важливі соціальні та емоційні навички. Крім того, фізична культура може виховувати позитивне ставлення до фізичної активності, що спонукає до занять спортом та участі в розважальних заходах протягом усього життя.

**Мета:** дослідити сучасні організаційно-методичні підходи до уроків фізичної культури в початковій школі.

**Методи дослідження:** теоретико-методичний аналіз наукової літератури щодо організаційно-методичних підходів до уроків фізичної культури в початковій школі.

**Результати:** значущість фізичної культури в початковій школі зумовлена необхідністю протидії зростанню малорухливого способу життя, профілактики ожиріння в ранньому віці та виховання цінності фізичної активності на все життя. Згідно з дослідженнями в галузі охорони здоров'я, маленькі діти все частіше піддаються ризику захворювань, пов'язаних зі способом життя та недостатню фізичну активність.

Оскільки значна частина розвитку дітей відбувається в початковій школі, роль фізичного виховання виходить за рамки простої фізичної активності; воно також охоплює соціальний, емоційний і когнітивний ріст (покращення уваги, пам'яті та навичок вирішення проблем) та покращує поведінку в класі, таким чином позитивно впливаючи на результати навчання. Крім того, заняття фізичними вправами можуть сприяти розвитку позитивних соціальних та емоційних навичок, таких як співпраця, робота в команді, самооцінка та стійкість [1; 2]. У початковій школі закладаються основи прихильності до фізичної активності на все життя. Сучасні організаційно-методичні підходи до занять фізичною культурою в початковій школі спрямовані на створення захоплюючого, інклюзивного та ефективного навчального середовища, яке сприятиме вихованню у дітей любові до руху та зміцненню загального здоров'я.

Ефективна організація та методологічні підходи є важливими для забезпечення того, щоб ці уроки були цікавими, приємними та корисними для молодих учнів. Розглянемо деякі основні організаційно-методичні прийоми, які можуть бути реалізовані на уроках фізичної культури в початковій школі:

- чітка структура уроку (розминка, основна частина та заключна). Розминка готує тіло до фізичної активності, основна частина зосереджена на конкретних вправах або іграх, а охолодження допомагає організму відновитися.
- інклюзивне фізичне виховання, яке гарантує, що кожна дитина, незалежно від її здібностей чи обмежень, має можливість брати участь у значущих фізичних навантаженнях і розвивати основні рухові навички. Створюючи інклюзивне середовище, де кожного цінують і заохочують до участі, діти вчаться цінувати різноманітність і будувати дружбу з однолітками, які можуть мати різні здібності.
- ігрове навчання, де структуровані ігри включені в навчальний план [3]. Адже, завдяки такому підходу фізичні вправи відчуються як природна частина дня, що може зменшити почуття страху чи опору серед дітей, які можуть бути менш схильними до традиційних форм фізичних вправ. Цей метод сприяє створенню веселої та приємної атмосфери, виховуючи позитивне ставлення до фізичної активності.
- мультидисциплінарна інтеграція, коли фізичне виховання пов'язане з іншими предметами. Наприклад, викладачі можуть інтегрувати лічильні ігри, рухливі вправи на основі географії або розповідання історій у фізичних вправах.

Також, не слід забувати про створення позитивної та сприятливої атмосфери, адже воно має важливе значення для мотивації дітей до участі в фізичній активності. Викладачі мають заохочувати зусилля, хвалити досягнення та мінімізувати критику. Позитивне навчальне середовище може виховати любов до фізичної активності та сприяти формуванню здорових звичок на все життя.

**Висновки:** сучасні підходи до фізичної культури в початковій школі представляють еволюцію в тому, як ми розглядаємо та реалізуємо фізичне виховання дітей раннього віку. Віддаючи пріоритет індивідуальному розвитку, емоційному благополуччю та інклюзивній участі, ці методи допомагають задовольнити потреби фізичного та психічного здоров'я дітей. Результати цих підходів є далекосяжними, включаючи покращену фізичну форму, когнітивні здібності та соціальний та емоційний розвиток. Інвестуючи у фізичну культуру, ми можемо допомогти дітям розвинути навички та ставлення, необхідні для здорового та активного майбутнього.

**Ключові слова:** інклюзивне фізичне виховання, організаційно-методичні підходи, фізичної культури в початковій школі.

#### Література:

1. Давибіда, Н. О., & Корінь, М. В. (2023). Організаційно-методичні особливості уроків фізичної культури з учнями шкільного віку в малокомплектній школі. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, (2), 48–53. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i2.13891>
2. Москаленко Н. В., Полякова А. В., Торбанюк Г. Інтегроване навчання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 31. С. 90-97.
3. Черпак Ю. В. Особливості навчання фізичної культури учнів початкових класів НУШ: виклики та можливості V Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція «Реалізація в дошкільній та початковій освіті принципів демократії: важливість, обізнаність, досвід», 15 вересня 2022 р. р. Київ.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАННЯМ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Лещотна С. Г.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.*

*Кафедра: фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** фізична культура, як і культура в цілому, не надається людям за замовчуванням, а є наслідком суспільної та індивідуальної роботи кожного. Тільки достатня рухова активність і певний режим праці, в поєднанні з іншими засобами забезпечення здорового способу життя, запобігають зниженню продуктивності праці та розумової діяльності. Зниження рівня фізичної активності серед молоді зумовлене малорухливим режимом навчання. Значні психоемоційні навантаження через навчальний процес і соціальні виклики підвищує ризик виникнення стресових станів та емоційної нестабільності, які фізична культура ефективно знижує. Особливо актуальною є підтримка і відновлення здоров'я студентів у період після пандемії, коли підвищення імунітету та загальної життєздатності набула особливого значення. Формування у молоді високої культури здорового способу життя через систематичну фізичну активність матиме позитивні наслідки, такі як зниження соціально-економічних витрат на охорону здоров'я в майбутньому. Саме тому тема вивчення фізичної культури для відновлення здоров'я студентів і є актуальною, оскільки, за принципом гармонійного розвитку особистості, вона повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості.

**Мета роботи:** обґрунтування ролі фізичної культури як профілактики захворювань і відновлення здоров'я студентів через вивчення їх фізіологічних, психоемоційних і медичних особливостей; аналіз впливу різних видів фізичної активності на покращення фізичного стану, підвищення адаптаційних можливостей організму, зниження рівня стресу та профілактику хронічних захворювань; розробка практичних рекомендацій щодо ефективних форм і режимів фізичних вправ з індивідуальними потребами студентів для зміцнення здоров'я та підвищення якості їхнього життя.

**Методи дослідження:** опитування, спостереження.

**Результати роботи:** для сучасної людини оптимальний руховий режим, займає виняткове значення. Відомо, що навіть у здорової і не старої людини, за умови, що вона не тренувана, веде сидячий спосіб життя і не займається фізкультурою, при найменших фізичних навантаженнях частішає подих та серцебиття. Фізичне тренування зміцнює організм студента, розвиває м'язи, судини, дихальну систему, що значно полегшує роботу апарата кро-

вообігу, а це, в свою чергу, дає сприятливий відгук нервової системи. М'язи, з її допомогою, впливають на всі внутрішні органи й системи, стимулюють багато фізіологічних процесів, оптимізують реакцію організму на несприятливі фактори. Аналіз сучасних статистичних даних і спостережень показав: щонайменше 50% студентів не досягають рекомендованих норм фізичної активності — близько 150 хвилин помірної або інтенсивної активності на тиждень. Тривалий малорухливий спосіб життя серед студентів сприяє зростанню захворювань опорно-рухового апарату, ожиріння, а внаслідок цього і проблем із серцево-судинною системою та порушень обміну речовин. В той час як у групах студентів, які мали регулярні фізичні навантаження, спостерігалось суттєве покращення показників організму, зниження проявів гіподинамії та зменшення симптомів стресу і тривожності. Дослідження підтверджують, що фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан студентів, знижує рівень стресу і сприяє поліпшенню настрою, що особливо важливо для профілактики емоційного вигорання в умовах інтенсивного навчання. Щонайбільше 70% студентів, які активно займаються фізкультурою, повідомляють про покращення загального самопочуття та працездатності. Значна частина учасників дослідження зберігає регулярну фізичну активність, що свідчить про формування стійких здорових звичок. Пандемія COVID-19 додатково підкреслила важливість фізичної культури для підтримки імунної системи та загальної життєздатності, оскільки студенти, що вели активний спосіб життя, демонстрували кращу адаптацію до умов обмежень і нижчу чутливість до інфекційних захворювань. Результати дослідження обґрунтовують необхідність впровадження системних програм фізичного виховання в навчальні заклади, які врахують індивідуальні особливості студентів, можливі хронічні захворювання та поліпшення загального психологічного стану молоді.

**Висновки:** фізична культура – важлива компонента у відновленні здоров'я, особливо після хвороби або стресових станів. Регулярні фізичні вправи підвищують фізичну витривалість, покращують функціональні можливості організму і зміцнюють імунітет. Підтримка фізичної активності студентів повинна бути комплексною, включати вивчення правильної техніки, дозовані навантаження. Інноваційні методи у фізичній культурі сприяють підвищенню інтересу студентів до занять та формуванню стійких звичок здорового способу життя. Фізична культура є ефективним засобом профілактики і відновлення здоров'я студентів, що підтверджується як кращими фізіологічними показниками, так і покращенням їхнього загального психоемоційного благополуччя, що має важливе значення для успішної навчальної діяльності та якості життя студентів загалом. Студенти вищих навчальних закладів зобов'язані проходити курс фізичного виховання як мінімум до третього курсу, а за можливості — протягом усього періоду навчання. Такий підхід сприяє формуванню у молоді стабільної звички вести здоровий спосіб життя, розвивати фізичний потенціал та підтримувати належний рівень фізичної активності.

**Ключові слова:** фізична культура, фізична активність, пандемія, здоров'я студентів, профілактика захворювань, стрес, психоемоційний стан, молодь.

## ДИСОНАНС РЕАЛІЙ ТА ПОТРЕБ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ, ЯК СКЛАДОВОЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Литвиненко Т. Ю., Томіч Л. М.*

*Науковий керівник: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.*

*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.*

*Київський національний університет технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** фізична культура і спорт мають величезне значення для розвитку суспільства та кожної особистості. В Україні, де останні роки позначені викликами війни, економічними труднощами та психологічним навантаженням, їхня роль значно зростає. Однак, попри високу значущість цього напрямку, у сфері державної політики стосовно його розвитку та популяризації, зокрема в освітній сфері, існують значні резерви.

**Мета роботи:** узагальнити існуючі дані стосовно актуальності та необхідності для суспільства розвитку та популяризації фізичної культури і спорту, а також тенденції реалізації державної політики у цій сфері.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних та Інтернет джерел, опитування.

**Результати:** проведений аналіз доступних джерел вказує на одностайну думку фахівців. Заняття фізичною культурою зміцнює здоров'я нації. Регулярні заняття спортом допомагають підтримувати витривалість, знижують ризик серцево-судинних захворювань. Спорт має потужний виховний і соціальний вплив.

У сучасному суспільстві зростає попит на здоровий спосіб життя. З іншого боку, сучасні умови не завжди сприяють розвитку спорту: поширений сидячий спосіб життя, зростання комп'ютерної залежності та слабкий

розвиток спортивної інфраструктури в регіонах тощо. Ще у школі звернула увагу на проблему недооцінення уроків фізичної культури, не бажання учнів йти на ці заняття. Головні причини: одноманітність програм, старі підходи, недостатня матеріально-технічна база, загалом низька мотивація учнів.

Аналізуючи освітні програми з різних спеціальностей та закладів вищої освіти було встановлено, що у багатьох з них дисципліна «Фізичне виховання» відсутня серед основних компонентів, у кращому випадку це вибіркова дисципліна. Це означає, що стандарти вищої освіти не передбачають необхідності включення цієї дисципліни до основних компонентів. Тобто питання вирішується в межах автономії закладу вищої освіти.

Аналіз структури смертності в Україні вказує на головну причину – неінфекційні захворювання, а хвороби системи кровообігу стали причиною більше 60% усіх смертей в країні. Серед головних факторів фахівці називають – незбалансоване харчування, тютюнопаління та зловживання алкоголем, низька фізична активність, надмірна вага та ожиріння. Крім того, спостерігається сплеск інвалідизації серед працездатного населення через ускладнення хронічних неінфекційних захворювань. Доведено, що здорова та працездатна людина є основою оборонної спроможності та економічної стійкості, а інвестиції у здоров'я є одними з найефективніших з точки зору повернення коштів. З відкритих джерел: інвестований у здоров'я 1\$ повертає 2-4\$ в економіку країни. Саме тому сучасна економічна наука та практика провідних міжнародних інституцій розглядають витрати на охорону здоров'я не як соціальний тягар, а як високорентабельну інвестицію в людський капітал — головний актив будь-якої нації. Цей підхід активно просувають: Світовий банк, ВООЗ, Організація економічного співробітництва та розвитку.

І в цьому контексті розвиток фізичної культури і спорту набуває неабиякого значення.

Чудовими прикладами популяризації фізичної культури і спорту з метою формування та зміцнення здоров'я населення України є соціальні ініціативи та проекти, як проект «Активні парки – локації здорової України», що реалізовується Міністерством молоді та спорту України з 2021 року в рамках програми Президента України Володимира Зеленського «Здорова Україна», спрямованої на організацію оздоровчої рухової активності громадян. Основною метою проекту є залучення різних груп населення до систематичних тренувальних сесій. Вважаю, що такі ініціативи та проекти – запорука сталого розвитку нації.

Водночас не менш важливим є більш локальні заходи саме місцях. З прикладу свого закладу вищої освіти, який хоча і не є профільним для спеціальності «Фізична культура і спорт», все ж демонструє досить послідовну політику з розвитку та популяризації цього напрямку. На базі КНУТД готуються фахівці зі спеціальності «Фізична культура і спорт» рівнів бакалавра та магістра, систематично проводяться турніри з настільного тенісу, футболу та гандболу. Особливу увагу приділено розвитку волейбольної команди КНУТД. В цьому контексті дуже активну позицію займає студентське самоврядування КНУТД. Крім того, викладачі кафедри фізичного виховання та здоров'я залучають студентів усіх курсів та спеціальностей до занять із професійним тренером, зокрема з клубу Apollo Next. Такі події об'єднують студентів, створюють позитивні емоції та формують розуміння того, що спорт — це не лише система тренувань, а й важлива частина колективного життя та спільноти.

**Висновки:** фізична культура і спорт в Україні сьогодні – це не лише питання здоров'я, а й важливий чинник формування національної єдності, виховання молоді та підвищення міжнародного авторитету держави. Розвиток спортивної інфраструктури, підтримка дитячих секцій та популяризація здорового способу життя повинні залишатися одним із головних пріоритетів сучасного суспільства, а панівна раніше точка зору, що розглядала видатки на медицину як неминучі, але непродуктивні витрати, має поступатися місцем новій парадигмі, де здоров'я визнається ключовим фактором економічного зростання. З цією метою важливим є державна політика в сфері фізичної культури і спорту (перезавантаження підходів до фізичного виховання в школах; введення обов'язкової дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти та всебічна популяризація спорту; розвиток ініціатив та державних проектів з популяризації спорту та фізичної культури серед різних верств населення тощо), а також безпосередня діяльність кожного і кожної на місцях в контексті підтримки та розвитку фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, здоров'я нації, державні програми з розвитку та популяризації фізичного виховання, мотивація до спорту

## ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

Лук'яненко Ю. М.

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** проведення дослідження зумовлено зростанням вимог до професійної підготовки майбутніх лікарів, які мають бути здатними ефективно діяти в умовах підвищеного фізичного та психоемоційного навантаження, зокрема під час роботи в екстремальних або кризових ситуаціях.

**Мета роботи:** визначення впливу систематичних фізичних тренувань на рівень адаптаційних можливостей студентів-медиків до екстремальних умов діяльності. Дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язку між регулярною фізичною підготовкою та підвищенням стійкості організму до стресових і фізичних навантажень.

**Методи дослідження:** для отримання показників було проведено анонімне анкетування 158 студентів медичних спеціальностей Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

**Результати:** анкетування стосувалось демографічних показників, зокрема віку та статі респондентів. Було встановлено, що 20,9% опитаних мають вік від 16 до 18 років, 62,7% – від 18 до 20 років, а 16,5% – старші 20 років. Серед учасників дослідження 78,5% становлять жінки та 21,5% – чоловіки. Щодо залученості до фізичної активності, 68,4% студентів зазначили, що займаються спортом, тоді як 31,6% – ні. Серед тих, хто займається, 32,9% роблять це один раз на тиждень, 39,2% – тричі, 5,1% – понад п'ять разів, тоді як 22,8% взагалі не займаються фізичними вправами. Більшість респондентів 63,3% відзначили помітне покращення стану здоров'я під час занять фізичним вихованням, 21,5% – слабо помітне, а 15,2% не відчували змін. Власну здатність швидко адаптуватися до стресових або незвичних умов 44,3% оцінили досить високо, 51,9% – як середню, і лише 3,8% – як низьку. При цьому 74,7% опитаних вважають, що регулярні тренування покращують стресостійкість, а 25,3% не поділяють цієї думки. На запитання щодо реакції на фізичне перенавантаження чи недосипання 17,7% студентів відповіли, що легко відновлюються, 60,8% відчують втому, 11,4% – важко відновлюються, а 10,1% часто хворіють або мають погане самопочуття. Переважна більшість учасників 91,9% переконані, що фізична підготовка є важливою складовою підготовки медиків до роботи в екстремальних умовах. Також 72,2% респондентів вважають, що фізична активність допомагає медикам краще витримувати психологічне навантаження під час стресових ситуацій, тоді як 27,8% не погоджуються з цим. Необхідність включення елементів тактичної або спеціальної фізичної підготовки до навчальної програми підтримали 67,1% опитаних, 32,9% висловили протилежну думку. Майже половина студентів 49,4% вважають, що рівень фізичної форми впливає на здатність медика приймати швидкі рішення в екстремальних умовах, тоді як 50,6% не бачать прямого зв'язку. Щодо посилення програми фізичного виховання у медичних університетах, 46,2% респондентів підтримали цю ініціативу, а 53,8% вважають її недоцільною.

**Висновки:** отримані результати свідчать, що більшість студентів-медиків усвідомлюють важливість систематичних фізичних тренувань для підвищення адаптаційних можливостей та стресостійкості під час майбутньої професійної діяльності. Регулярна фізична активність позитивно впливає на стан здоров'я, витривалість і здатність швидко відновлюватися після навантажень. Водночас частина респондентів демонструє недостатню рухову активність, що підкреслює потребу у вдосконаленні та посиленні програми фізичного виховання у медичних університетах для підготовки фахівців, здатних ефективно діяти в екстремальних умовах.

**Ключові слова:** фізичне навантаження, студенти, екстремальні умови, стресові ситуації, фізичне виховання, здоров'я.

## ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У МЕДИЧНУ ОСВІТУ: ПОГЛЯД СТУДЕНТІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ МЕДИКІВ

Максимова А. О., Козак Н. Д.

Науковий керівник: д.мед.н., професор Козак Н. Д.

Кафедра комунальної та військової гігієни та екології людини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Гаркавий С. І.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна

**Актуальність:** повномасштабна війна радикально змінила вимоги до військових медиків, поєднавши клінічні компетенції з необхідністю фізичної витривалості, мобільності та здатності злагоджено діяти в бойових умовах та стресовій ситуації. Евакуація поранених, робота в індивідуальних засобах захисту, нестача сну та високі навантаження стали невід’ємною частиною професійної діяльності. Натомість фізична підготовка в медичних закладах освіти залишається формальною, без прикладної складової, що створює розрив між навчанням і реальними викликами сьогодення.

**Мета роботи:** порівняти ставлення студентів 2 курсу Факультету підготовки Збройних Сил України (ФПЛ ЗСУ) спеціальності 222 Медицина НМУ імені О. О. Богомольця та військових медиків щодо значення фізичної підготовки у професійній діяльності та обґрунтувати потребу інтеграції військово-прикладних компонентів у медичну освіту.

**Методи досліджень:** проведено онлайн-анкетування 14 студентів ФПЛ ЗСУ та 29 військових медиків із досвідом служби в бойових частинах. Питання стосувалися оцінки фізичного стану, частоти тренувань, труднощів, ставлення до впровадження військово-практичних модулів та бачення оптимального формату підготовки. Отримані відповіді порівнювались між групами.

**Результати:** серед опитаних студентів медичного університету переважають жінки (86%), тоді як серед опитаних військових медиків – чоловіки (90%). Високий або достатній рівень фізичної підготовленості зазначили лише 22% студентів, тоді як серед військових таких понад 85%. Регулярно тренуються лише 15% студентів, ще приблизно половина займається несистемно, тоді як серед військових цей показник сягає 76%. Серед основних труднощів студенти називають нестачу часу (58%), відсутність мотивації (31%) та відсутність умов для тренувань (25%), тоді як військові виділяють високе фізичне та емоційне навантаження (63%), нестачу сну (48%) і перевтому (35%). Необхідність фізичної підготовки у професійній діяльності визнають 70% студентів і 100% військових. При цьому понад 90% військових вважають, що військово-фізична підготовка має бути обов’язковою складовою навчання, тоді як лише 40% студентів підтримують цю позицію, інші пропонують зробити її факультативною. Щодо бажаних напрямів удосконалення навчання, військові надають перевагу практичним елементам: тренування у спорядженні, марш-кидки, евакуація поранених, дії під стресом (60-80%). Студенти натомість відзначають потребу у покращенні загальної фізичної витривалості (55%), розвитку стресостійкості (48%) і ознайомленні з елементами тактичної медицини (42%).

**Висновки:** існуюча освітня програма фізичного виховання студентів ФПЛЗСУ потребує змін та удосконалення для задоволення потреб та фізичної витривалості бойових медиків і загалом військової медицини в умовах війни. Військові медики наголошують на важливості наявності фізичної сили, витривалості, швидкого реагування та навичок евакуації. Студенти визнають значущість фізичної складової. Інтеграція військово-фізичної підготовки може відбуватись через впровадження фізичних навичок: тренування під навантаженням, симуляцією бойових умов, марш-кидками, роботою в спорядженні та розвитком стресостійкості. У розробці програм доцільно залучати військових медиків як інструкторів і консультантів.

**Ключові слова:** військова медицина, фізична підготовка, медична освіта, евакуація поранених, тактична медицина, стресостійкість, студенти-медики.

## АНАЛІЗ ПЕРСПЕКТИВ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ЕЛЕКТРОННОГО МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Малугін В. С.*

*Науковий керівник: викладач закладу вищої освіти Андрійчук М. Д.*

*Кафедра медичної і біологічної фізики та інформатики*

*Завідувач кафедри: д.пед.н., к.фіз.-мат.н., професор Стучинська Н. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність:** в умовах інтенсивного навчального процесу студенти часто стикаються з явищами хронічної втоми, недостатньої фізичної активності та підвищеного психоемоційного напруження [1,2]. Ці чинники негативно впливають як на фізичне, так і на психічне здоров'я [3]. Використання електронного моніторингу біометричних параметрів надасть змогу оперативно реагувати на потенційно негативні зміни в показниках здоров'я [4,5].

**Мета роботи:** проаналізувати можливості та перспективи впровадження системи електронного моніторингу функціонального стану студентів у закладах вищої освіти з використанням сучасних цифрових технологій і носимих пристроїв для підвищення рівня їх фізичного та психоемоційного благополуччя.

**Методи дослідження:** застосовано системний, аналітичний та порівняльний методи для оцінки переваг та потенційних ризиків цифрового спостереження за станом здоров'я студентів [2,3].

**Результати:** сучасні носимі пристрої мають можливість з високою точністю реєструвати базові фізіологічні показники, такі як частота серцевих скорочень, рівень насичення крові киснем, кількість зроблених кроків і якість сну. Ці дані забезпечують неінвазивний моніторинг [6] і дозволяють формувати індивідуальні профілі функціонального стану студентів. На основі таких профілів можна оцінювати рівень фізичної активності, ступінь стресу та процеси відновлення організму [1,3]. Завдяки цьому стає можливим своєчасне виявлення ризиків перевтоми, розробка персоналізованих рекомендацій щодо фізичних навантажень і харчування, а також аналіз ефективності занять з фізичної культури [2,3,6].

Окрім медико-біологічних переваг, впровадження технологій електронного моніторингу сприяє підвищенню цифрової грамотності студентів. Одним із перспективних напрямів розвитку є розробка національного програмного забезпечення з використанням штучного інтелекту. Такий продукт може не лише аналізувати динаміку фізіологічних показників, але й попереджати користувачів про можливе зниження адаптаційних резервів організму [6].

**Висновки:** електронна система моніторингу функціонального стану студентів може стати важливим інструментом для збереження їхнього здоров'я та підвищення результативності навчального процесу [1,2,4]. Її інтеграція сприятиме формуванню єдиного медико-інформаційного середовища у закладах вищої освіти, розвитку цифрових навичок серед молоді та запобіганню появі хронічної втоми [3,5].

**Ключові слова:** навантаження, електронний моніторинг, студенти, функціональний стан, психоемоційне здоров'я, носимі пристрої.

Список використаних джерел.

1. Козак Л. П., Кравченко І. В. Медико-біологічні аспекти збереження здоров'я студентів у процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 3(36). С. 45–51.
2. Дяченко А. В., Гриценко О. М. Використання інформаційних технологій у моніторингу фізичного стану студентської молоді. Молодий вчений. 2021. № 5(93). С. 59–63.
3. Коржевська Ю. М., Ситник Т. В. Сучасні цифрові технології у фізичній реабілітації та моніторингу здоров'я. Український журнал медицини, біології та спорту. 2023. Т. 8, № 2(48). С. 114–119.
4. WHO. Digital health: transforming and extending the delivery of health services. Geneva: World Health Organization, 2021. 56 p.
5. European Commission. Digital Health and Care Strategy: Empowering Citizens and Building a Healthier Society. Brussels, 2022.
6. Park, S., Kim, H., & Lee, J. Wearable health devices for physical activity monitoring: Current status and future challenges. Journal of Medical Internet Research. 2021. Vol. 23(12): e25625.

## ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЙОГИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Марусич Г. Ю., Зеленюк О. В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Зеленюк О. В.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томич Л. М.

Київський національний університет технологій та дизайну

м. Київ, Україна

**Актуальність:** наразі українське суспільство знаходиться під тиском нових соціальних викликів: четвертий рік триває повномасштабна війна, немає визначеності у власному майбутньому та перспективах розвитку країни, регулярні загрози життю та здоров'ю через повітряні атаки ворога тощо.

Постійною частиною життя більшості населення України став хронічний стрес, а питання покращення психоемоційного стану стало, як ніколи, важливою складовою фізичного виживання.

Тому різноманітні засоби протидії стресовим чинникам, оздоровчі практики та методики стають дуже актуальними та затребуваними.

**Мета роботи:** вивчення досвіду впровадження вправ йоги у навчальний процес фізичного виховання студентів.

**Методи дослідження:** вивчення, аналіз та узагальнення матеріалів фахових публікацій щодо використання нетрадиційних форм фізичних вправ у навчальному процесі фізичного виховання студентів, опитування.

**Результати:** хронічний стрес, який називають «тихим вбивцею» ХХІ століття, вважається причиною та катализатором більше ніж 80 % усіх захворювань. Його наслідки для населення України прогноуються дуже невтішними: скорочення тривалості життя в середньому на 10 років, погіршення адаптаційних можливостей, зниження імунітету, психофізичне вигорання, збільшення кількості шкідливих для здоров'я звичок.

Першокурсники університету, які зараз опановують курс фізичного виховання, мають низьку фізичну підготовленість, певні проблеми з практичним використанням фізичних вправ, адже саме дорослішання сучасної молоді прийшлося на пандемію ковіду та повномасштабну війну, через що більшість уроків фізичної культури в школах були у дистанційному форматі.

Тому впровадження у навчальний процес фізичного виховання студентів вправ йоги дозволяє викладачу не тільки індивідуально дозувати та контролювати навантаження, а й урізноманітнювати заняття, робити їх більш емоційними та цікавими. А акцентуалізація на дихальних, координаційних і вправах на гнучкість дозволяє більше дізнатися про можливості власного тіла, навчитися методикам протидії тривожності тощо.

Фізичне здоров'я для йоги означає намагання через ведення природнього способу життя та поєднання духовних і тілесних практик усунути головну причину хвороб і старіння, а не лікувати їхні симптоми. І через це використання вправ йоги згідно опитувань студентів для більшості є новим, цікавим і дуже корисним досвідом залучення до регулярної рухової активності.

**Висновки:** впровадження у навчальний процес фізичного виховання елементів вправ йоги, ушу та інших східних оздоровчих систем позитивно впливає на стан здоров'я студентів, може використовуватися у їхньому тілесному самовдосконаленні, слугує засобом профілактики та мінімізації наслідків хронічного стресу, стимулом щодо залучення до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, здоров'я, вправи йоги, хронічний стрес.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Матяш А. С.

Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м.Київ, Україна

**Актуальність:** травми одна із найпоширеніших патологій опорно-рухового апарату. Особливо ця проблема стосується сьогоденної студентської молоді, що мають нерегулярну або раптову фізичну активність, переван-

таження, шкідливі звички та багато факторів, що впливають ззовні викликаючи стрес, включаючи напружене навчання під час повномасштабної війни в Україні. Фізичне виховання в такому випадку є важливою частиною профілактики ранніх травматизацій, що можуть нести за собою подальші негативні наслідки для здоров'я.

**Мета роботи:** дослідження впливу фізичного виховання та різних видів активностей на попередження травматизму опорно-рухового апарату у студентської молоді.

**Методи дослідження:** вивчення та огляд відповідних статей, досліджень, наукових праць з питань спорту, психології, фізичної активності студентської молоді, частоти та характеру травматизму, для узагальнення існуючих знань про роль фізичного виховання у профілактиці травм опорно-рухового апарату.

**Результати:** фізична активність запобігає багатьом травматичним захворюванням та розладам опорно-рухового апарату. Низький рівень фізичної підготовки безпосередньо пов'язаний з вищою поширеністю даних патологій. До прикладу, у Саудівській Аравії серед студентів-медиків було виявлено найнижчі показники фізичних навантажень. Згідно із дослідженнями було відомо, що 64,8% студентів мали розлади опорно-рухового апарату. Найвища поширеність спостерігалася серед медиків; 48,4% з них мали дані розлади ( $P < 0,05$ ). Найчастіше уражалася нижня частина спини (33,4%). А також зазначалось про значний зв'язок між порушеннями опорно-рухового апарату та рівнем фізичної активності: 42,9% студентів з помірним рівнем спортивної підготовки мали розлади ( $P < 0,05$ ).

При проведенні дослідження серед студентів Вищої медичної школи імені Бурденка спостерігалось переважання розумової праці над фізичною, що розглядалось як одна із найвагоміших причин низької фізичної активності, а також наявність шкідливих звичок, нераціональне харчування. Пов'язано це з тим, що період навчання у вищих навчальних закладах – складний етап у житті молоді через кризу 17 років, яка виникає на рубежі звичайної школи та нового дорослого життя. Порушення опорно-рухового апарату обмежують рухову активність студентів, а отже, перешкоджають соціалізації, знижують можливості міжособистісного спілкування, негативно впливають на професійний вибір майбутніх фахівців, погіршують функціональний стан організму. Таким чином, стає очевидним, що дані розлади є важливою соціальною проблемою, яка вимагає вдумливого та ґрунтовного підходу до її вирішення. В іншому випадку порушення суглобово-зв'язкового апарату стають незворотними, поступово перетворюючи значну частину студентської молоді на інвалідів.

Першочергово перед оглядом можливих варіантів фізичних активностей слід приділити увагу динамічній розминці: 5-10 хвилин аеробної активності, з подальшим виконанням активних рухів на гнучкість, такі як високі підйоми колін, штовхання сідницями, стрибки та кругові рухи руками. Ці вправи мають бути специфічними для кожного виду спорту, та спрямованими на підготовку м'язових волокон та нервової системи до подальших занять. У одному із досліджень розглядався вплив високоінтенсивного нервово-м'язового тренування (NMT) для зниження ризику травм та покращення фізичної форми у молоді. Була розроблена 12-тижнева програма, що включала аеробні, силові, балансові та спиритні компоненти. Контрольною програмою була стандартна розминка перед тренуванням (включаючи біг та розтяжку). Та були отримані такі результати: спостерігалось зниження ризику спортивних травм: коефіцієнт частоти виникнення (IRR) усіх травм = 0,30 (95% ДІ, 0,19-0,49), серед яких IRR травм нижніх кінцівок = 0,31 (95% ДІ, 0,19-0,51).

Ці результати надають вагомі докази та чітко демонструють корисний вплив програм профілактики травм на основі фізичних вправ у юнацькому спорті, оскільки вони можуть призвести до статистично та практично значущого зниження травматизму.

**Висновки:** отже фізичне виховання є важливим аспектом в профілактиці травм опорно-рухового апарату серед студентської молоді, що обумовлені багатьма шкідливими факторами, враховуючи особливості теперішнього часу. В свою чергу фізична активність – це один із найголовніших інструментів, її систематичне впровадження, особливо через науково обґрунтовані програми (наприклад, NMT), може суттєво зменшити поширеність травматизацій, покращити функціональний стан організму та якість життя загалом.

**Ключові слова:** травми, патології опорно-рухового апарату, фізична активність, студентська молодь.

## ФОРМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ФІТНЕСІ

Мацюк В. С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент, майстер спорту Лаврентьєв О. М.

Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Завідувач кафедри: к.фіз.вих., доцент, майстер спорту Лаврентьєв О. М.

Державний податковий університет

м. Ірпінь, Україна

**Актуальність:** В Україні діють державні програми, спрямовані на розвиток і популяризацію фізичної культури та спорту. Водночас у закладах вищої освіти спостерігається низка проблем у цій сфері. Зокрема, істотно скорочується обсяг практичних занять з фізичного виховання, який у середньому становить близько 28 годин на

рік. Крім того, кожен заклад вищої освіти самостійно визначає доцільність включення фізичного виховання до освітніх програм різних спеціальностей, що призводить до значних коливань у навчальному навантаженні — від 3–4 кредитів до повного вилучення цієї дисципліни з освітніх програм. Також відзначається зменшення кількості спортивних змагань у ЗВО, спрямованих на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки і масове залучення студентської молоді до рухової активності. У результаті таких тенденцій зростає поширеність захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, а також збільшується частка здобувачів освіти, віднесених до спеціальних медичних груп. Водночас певною альтернативою традиційним формам фізичного виховання стають фітнес-заняття, участь у яких здебільшого ґрунтується на особистій мотивації студентів до ведення здорового способу життя.

**Мета роботи:** довести що форми і засоби побудови тренувальних занять у фітнесі, направлені на розвиток м'язів та серцево-судинної системи, а також правильне харчування та режим відпочинку. Мета фітнесу – покращення якості життя через фізичну активність та турботу про своє тіло.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення спеціально-методичної літератури, наукових праць, монографій, статей та досліджень, щодо узагальнення існуючих знань про роль фізичної активності до формування здорового способу життя різних груп населення.

**Результати:** фітнес як одна із форм залучення населення до активної життєвої позиції. Фітнес – це комплекс фізичних вправ і спосіб життя, спрямованих на підтримку та покращення здоров'я, фізичної форми, витривалості, сили та загального самопочуття людини.

Сутність фітнесу:

- залучення до фізичної активності;
- виконання вправ, які допомагають підтримувати здоров'я та запобігають розвитку захворювань;
- сприяє покращенню роботи всіх систем організму, зміцненню імунітету та психоемоційного стану;
- регулярні заняття фітнесом допомагають розвивати дисципліну та самодисципліну, силу волі та впевненість у собі тощо.

Сучасний фітнес як напрямок почав активно розвиватися у ХХ столітті, з появою спортивних залів, групових тренувань та програм для здоров'я та схуднення. Ці види фізичної активності спрямовані на подолання гіподинамії (недостатньої рухової активності), зміцнення серцево-судинної системи та підвищення її функціональних можливостей. Вони сприяють спалюванню жирових відкладень, розвитку фізичної сили та мають виражений антистресовий вплив.

Головна складність в організації занять з фітнесу полягала в підвищенні ефективності управління тренувальним процесом, що передбачає точне дозування фізичного навантаження залежно від виду занять і темпу музичного супроводу. Програми фітнесу, у свою чергу, базуються на окремих видах рухової активності, серед яких: аеробні форми фізичної активності; оздоровчі види гімнастики; силові напрями рухової активності; водні види фізичних вправ; рекреаційні форми рухової активності; методи психоемоційної регуляції. Основні принципи побудови фізичних навантажень: прогресивне навантаження; суперсерії, ізольовані вправи; контрольована техніка; акцент на відчуття м'язів.

Формами організації фітнес тренувань можна поділити за групами в залежності від власних вподобань (група, індивідуальні). Їх розділяють за наступними напрямками: – фронтальний, використовується у підготовчій та заключних частинах. Завдання даного напрямку направлено на створення оптимальних умови для ефективної роботи організму під час основних фізичних навантажень, підготувати займаючихся до фізичного та психологічного навантаження у подальшій тренувальній діяльності; груповий, діляться на групи (півгрупи) де основними критерія є: вік, стать, рівень фізичної підготовленості (формується навантаження та інтенсивність) за рівнем їх функціональних здібностей; індивідуальний, кожен учасник самостійно під наглядом тренера або фітнес-інструктора виконує програму тренувального заняття; круговий має велику інтенсивність виконання фізичних вправ, що може регулюватися за кількістю станцій до виконання вправ або зменшення відпочинку між станціями. Навантаження формується особисто тренером або фітнес-інструктором для різних груп від початківців до професійних спортсменів. Фізичне навантаження у фітнесі формується поступово протягом усього тренування, з урахуванням принципів поступовості, хвильовості та безпеки. Навантаження виконується (від легкого до інтенсивного). Досягає піку в основній частині тренування. Плавно знижується під час заминки. Регулюється за частотою серцевих скорочень, тривалістю, кількістю повторень і відпочинку тощо.

Під час регулярних (систематичних) тренувань зростає рівень фізичної підготовленості учасників навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим тренувальне навантаження має поступово збільшуватись, а режим відпочинку та інтенсивність виконання фізичних вправ формувалась за рівнем підготовки, що впливає на адаптацію спортсмена до майбутніх фізичних навантажень. Водночас, застосовуючи цей принцип, важливо дотримуватись обережності – ускладнення тренувальної програми повинно відбуватись поступово й відповідно до зростання рівня фізичної підготовленості.

У сучасних фітнес-клубах заняття з елементами фітнесу для юнаків можуть плануватись на основі спортивних та рекреаційних фітнес-технологій, таких як атлетична гімнастика, кросфіт, адаптовані змішані програми

ми, фітнес-йога, спеціалізовані комплекси атлетичної гімнастики, а також кругові фітнес-тренування. Для дівчат основної групи доцільно обирати такі напрями, як фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, пілатес, бі-льйрд або комбіновані програми.

Позааудиторні форми фізичного виховання можуть бути гнучко адаптовані до вікових, статевих та індивідуальних особливостей учасників з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості та особистих інтересів. Такі заняття реалізуються у різних форматах, зокрема у вигляді спортивних секцій, клубів за інтересами, масових фізкультурно-оздоровчих заходів, туристичних походів, змагань, рухливих ігор, ранкової гімнастики, а також тренувань у тренажерних залах. Окреме значення сьогодні мають сучасні фітнес-програми та рекреаційні види рухової активності, зокрема скандинавська ходьба, йога, пілатес, аеробіка, а також різні види спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, теніс) і заняття на відкритому повітрі. Такі форми активності сприяють не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, але й зменшенню емоційного напруження, покращенню психоемоційного стану та загальному самопочуттю учасників.

**Висновки:** у зв'язку зменшення кількості занять (навчальних годин) з фізичного вигоювання в закладах вищої освіти доцільно запровадити через центри студентського спорту позааудиторні тренувальні заняття з фітнесу або будь-якої іншої фізичної активності.

**Ключові слова:** фітнес, тренувальні заняття, фізичні вправи, навантаження, фізична активність, самоорганізація, види тренувань, позааудиторні.

## ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

*Медведенко Р. О., Томіч Л. М.*

*Науковий керівник: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.*

*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.*

*Київський національний університет технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** у сучасному світі медицина досягла значного прогресу: новітнє обладнання для діагностики, засоби підтримки життєдіяльності (протези, слухові апарати тощо), успіхи в хірургії та трансплантології дозволяють рятувати дедалі більше життів. Водночас фізична підготовленість залишається важливою складовою загального здоров'я людини, незалежно від її професійної сфери.

Фізична культура відіграє важливу роль у житті сучасного студента, адже навчання у закладі вищої освіти часто пов'язане з тривалим сидінням, напруженою розумовою діяльністю, зоровим навантаженням та низькою руховою активністю. Студенти різних спеціальностей — технічних, гуманітарних, мистецьких, економічних — більшість часу проводять у пасивному режимі, працюючи з текстами, програмами, лабораторними даними чи творчими матеріалами.

Заняття фізичною культурою в освітньому процесі дають змогу компенсувати дефіцит рухової активності, сприяють формуванню здорового способу життя, систематизації фізичних навантажень і забезпечують оздоровчий ефект. Доведено, що регулярна фізична активність позитивно впливає на загальний стан організму, підвищує витривалість, покращує роботу серцево-судинної, нервової та опорно-рухової систем, а також є передумовою успішної професійної діяльності у будь-якій сфері.

**Мета роботи:** визначити рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу з метою оцінки їхнього психофізичного стану та обґрунтування напрямів оптимізації фізичного виховання в освітньому процесі закладу вищої освіти.

**Методи дослідження:** для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів, що забезпечують достовірність, об'єктивність та практичну значущість результатів: теоретичні методи (аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення, емпіричні методи (визначення стану здоров'я студентів, розподіл за медичними групами (основна, підготовча, спеціальна А і Б, тестування фізичної підготовленості – проведення контрольних вправ за комплексною програмою фізичного виховання (біг, стрибки, силові вправи, гнучкість, витривалість), анкетування (виявлення інтересів, мотивації та ставлення студентів до занять фізичною культурою), Статистичні методи (кількісний аналіз, порівняльний аналіз – зіставлення показників студентів різної статі, медичних груп та спеціальностей).

**Результати:** на підставі медичного обстеження студентів першого курсу на початку навчального року було встановлено, що третина всіх студентів (33 %) мають проблеми з фізичним здоров'ям. Зокрема, 12 % студентів були віднесені до підготовчої медичної групи, 11 % – до спеціальної медичної групи А, а 10 % – до спеціальної

медичної групи Б. Варто зазначити, що кількість дівчат, зарахованих до спеціальних медичних груп, удвічі перевищує кількість юнаків.

Проведені дослідження показали, що найпоширенішими захворюваннями серед студентів є хвороби органів дихання, шлунково-кишкового тракту, порушення функцій зору та опорно-рухової системи.

Останнім часом для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти широко застосовується низка тестів для оцінки максимальної сили, силової витривалості, гнучкості та загальної витривалості. Тестові завдання охоплювали вправи, згруповані за основними фізичними якостями: біг на 30 м з низького старту, біг «змійкою» на 30 м, човниковий біг 4×30 м, степ-тест, згинання-розгинання рук в упорі лежачи на лаві (для дівчат), підтягування на високій перекладині (для юнаків), стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба з положення лежачи, присідання на одній нозі з опорою. Перевага зазначених тестів полягає в тому, що вони дають змогу отримати об'єктивні та комплексні дані про рівень розвитку рухових здібностей студентів.

Тестування проводилося на початку навчального року. Аналіз результатів показав, що загальний рівень фізичної підготовленості дівчат – студенток першого курсу – нижчий, ніж у юнаків. Можна припустити, що знижений рівень фізичної підготовленості першокурсників, особливо дівчат, зумовлений зменшенням рухової активності у період підготовки до складання вступних випробувань до закладів вищої освіти. Також було проведено анкетування студентів першого курсу з метою виявлення їхніх інтересів і переваг у сфері фізичної активності. Анкетування студентів виявило низький рівень мотивації до занять фізичною культурою, але наявність інтересу до оздоровчих форм активності.

**Висновки:** заняття спортом сприяють покращенню фізичного здоров'я, підвищують витривалість, позитивно впливають на функціонування органів та центральної нервової системи. Заняття фізичною культурою у закладі вищої освіти позитивно позначаються на здоров'ї студентів. Завдяки систематичним фізичним вправам студенти привчаються до активного і здорового способу життя, формують навички регулярного фізичного навантаження та отримують оздоровчий ефект від тренувань. Високий рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості є передумовою успіху в різних видах діяльності.

**Ключові слова:** фізична культура, фізична підготовленість, норматив, студенти, медичні групи.

## АНАЛІЗ СПОРТИВНИХ УПОДОБАНЬ ТА РІВНІВ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В НМУ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ

*Мельников Н. О.*

*Науковий керівник: старший викладач Зіва В. П.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

*м. Київ, Україна*

**Актуальність:** у НМУ імені О. О. Богомольця, як і в будь-якому університеті України, викладається такий предмет, як «фізичне виховання». Цей предмет спрямований на підвищення фізичного здоров'я студента, з подальшим укріпленням його систем органів, таких як: серцево-судинна, дихальна, імунна та м'язова системи; а також забезпечує психоемоційне розвантаження після важкої розумової діяльності. Такими розвантажувачами є секції або ігри, які є частиною навчальної програми в університетах. Медичний університет має на кафедрі фізичного виховання чимало секцій: від футболу та волейболу до пінг-понгу та шахів. На цих секціях проходять щотижневі або щомісячні тренування та змагання як усередині університету, так і міжуніверситетські змагання.

**Мета роботи:** проаналізувати найактуальніші види спорту у межах університету, провести опитування серед студентів щодо їхніх спортивних інтересів.

**Методи дослідження:** дослідження проводиться за допомогою анонімного анкетування 69 студентів НМУ імені О. О. Богомольця 1-6 курсів.

**Результати:** за результатами опитування із 69 студентів було 76,8% студенток та 23,2% студентів. Найактуальнішим видом спорту є «Танці» набравши 31,9%; друге місце «Волейбол», набравши 14,5%; третє місце зайняв «Футбол», набравши 7,2%; ці три дисципліни набрали 53,6%. Інші 46,4 % займають менші позиції від загального числа студентів НМУ імені О.О.Богомольця; до них відносяться: баскетбол, теніс, пінг-понг, плавання, бокс, хокей. У питанні «У якому віці ви почали займатися цим видом спорту?» є наступні результати: 1) 14-17 років – 33,3%; 2) 3-6 років – 24,6%; 3) 7-9 років – 17,4%; 4) 10-13 років – 13%; 5) 18-20 років – 11,6%. Серед питань було «Скільки ви тренуєтеся на місяць?» та «Скільки ви витрачаєте часу на одне тренування?», результати наступні: найпоширеніша кількість тренувань на місяць становить 10 разів (23,2%), а найбільш поширений час 1,5-2 го-

дини (46,4%). Згідно опитування, що із 100% студентів брали участь у спортивних змаганнях 56,5%. Заключне питання було наступним: «Ви тренуєтеся чи берете участь у змаганнях від НМУ імені О. О.Богомольця?» – показало, що 85,5% студентів не інтегрують своє спортивне захоплення у навчально-спортивні заходи, які організуються НМУ імені О. О.Богомольця; 5,8% студентів беруть активну участь у спортивних заходах університету, а 8,7% – частково задіяні у спортивній діяльності університету.

**Висновок:** опитування показало, на чому треба робити акцентування у навчально-спортивній програмі НМУ імені О. О.Богомольця, на який вид спорту треба звернути більше уваги, що треба підлаштовувати університетські спортивні секції під студентів. Зробивши висновки, можна підлаштувати навчальну програму, а саме: збільшувати час занять такої дисципліни, як «фізичне виховання»; створювати нові спортивні гуртки, яких немає в НМУ імені О. О.Богомольця; та більше заохочувати студентів для розвитку спортивної активності університету.

**Ключові слова:** спортивні секції, актуальні види спорту, студенти, фізичне виховання, фізичне здоров'я, університетські спортивні секції.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ВІДНОВЛЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Михалко М. М.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.*

*Кафедра: фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** у сучасному студентському середовищі спостерігається значне зниження рівня рухової активності. Більшість молодих людей веде малорухливий спосіб життя через інтенсивне навчальне навантаження, тривале сидіння за комп'ютером, зниження інтересу до спорту та недооцінку значення фізичних вправ для здоров'я. Це призводить до порушення постави, ослаблення опорно-рухового апарату, зниження імунітету, розвитку серцево-судинних і нервових розладів, швидкої втомлюваності та емоційного виснаження. У таких умовах фізична культура набуває стратегічного значення як засіб профілактики й відновлення фізичного і психічного стану студентів, а також як важливий компонент формування культури здоров'я молодого покоління.

**Мета роботи:** метою даного дослідження є дослідити значення фізичної культури як чинника зміцнення та відновлення здоров'я студентської молоді, визначити основні напрямки підвищення ефективності занять фізичною культурою в умовах освітнього процесу.

**Методи дослідження:** для досягнення мети дослідження були використані такі методи: анкетування студентів, яке проводилося для визначення рівня їх фізичної активності, мотивів до занять спортом, способу життя, наявності шкідливих звичок та самооцінки здоров'я. Анкета містила питання про частоту, тривалість і види фізичних вправ, ставлення до занять фізкультурою, а також вплив рухової активності на настрій і самопочуття; порівняльний аналіз показників фізичного розвитку (витривалості, сили, гнучкості, швидкісних якостей, координації рухів), проведений до та після впровадження систематичних занять фізичними вправами. Для цього використовувалися стандартизовані тести: біг на середні дистанції, підтягування, віджимання, нахили тулуба вперед, присідання, стрибки з місця тощо; узагальнення отриманих результатів, яке дозволило систематизувати й проаналізувати результати анкетування та тестування, виявити закономірності й сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації занять фізичною культурою.

**Результати:** анкетування показали, що близько 65 % студентів розуміють важливість фізичної активності для підтримання здоров'я, однак лише 40 % займаються фізичними вправами регулярно. Основними причинами низької рухової активності студенти назвали нестачу часу, високий рівень навчального навантаження, недостатню кількість спортивних секцій і мотивації. Разом з тим 78 % опитаних відзначили, що після занять фізичними вправами відчувають покращення настрою, працездатності, концентрації уваги та зменшення рівня тривожності. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку довів позитивний вплив регулярних занять фізичною культурою на функціональний стан організму студентів. Учасники, які займалися протягом семестру, покращили показники витривалості, сили, гнучкості та швидкісних якостей. Також спостерігалось зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою та підвищення рівня адаптації до фізичних навантажень. Студенти стали більш зібраними, активними, емоційно врівноваженими, що підтверджує роль фізичної культури як ефективного засобу не лише фізичного, а й психоемоційного відновлення.

**Висновки:** фізична культура відіграє провідну роль у збереженні, зміцненні та відновленні здоров'я студентської молоді. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню витривалості, працездатності, поліпшенню функцій серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також формують позитивний психоемоційний стан. Систематична рухова активність забезпечує профілактику захворювань, пов'язаних із гіподинамією, сприяє нормалізації сну, зниженню стресу та підвищенню мотивації до навчання. Для підвищення ефективності впливу фізичної культури необхідно вдосконалювати організацію занять, урізноманітнювати їх зміст, упроваджувати сучасні форми фітнесу, йоги, рекреаційних вправ і створювати сприятливе середовище для занять у закладах освіти.

**Ключові слова:** фізична культура, здоров'я студентів, рухова активність, профілактика, відновлення, працездатність, психоемоційний стан, адаптація, здоровий спосіб життя.

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ УНІВЕРСИТЕТУ

*Осадчий А. М., Зеленюк О. В.*

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Зеленюк О. В.*

*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томич Л. М.*

*Київський національний університет технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти є одними із найважливіших практичних засобів формування засад здоров'язбережувальної поведінки молоді, забезпечення належного рівня здоров'я та підвищення працездатності, а також створення умов щодо їхнього подальшого активного та творчого довголіття. Особливо актуальним це стає саме зараз, в умовах повномасштабної війни, що триває четвертий рік, коли населення країни перебуває в умовах хронічного стресу й має витримувати постійне фізичне та психологічне навантаження.

**Мета роботи:** апробація освітніх технологій формування здоров'язбережувальної поведінки у навчальному процесі фізичного виховання студентів.

**Методи дослідження:** вивчення, аналіз та узагальнення матеріалів публікацій з проблематики формування у студентів засад здоров'язбережувальної поведінки, опитування та анкетування.

**Результати:** здоров'я студентів є важливим фактором, який значною мірою визначає успішність навчального процесу, особистісний розвиток та соціальну активність молоді. Вагомою складовою навчального процесу фізичного виховання студентів є акцентуація щодо необхідності корекції життєвої поведінки у напрямку залучення до способу життя без шкідливих для здоров'я звичок (факторів ризику). Адже, у сьогоdnішніх реаліях університетська молодь часто стикається з різноманітними ризиками для здоров'я, такими як малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, порушення режиму сну та стреси під час повітряних тривог, перенавантаження у процесі навчання та інші соціальні фактори, які можуть довгостроково негативно впливати на фізичний і психічний розвиток.

У процесі занять фізичним вихованням студентів мотивували свідомо вести здоровий спосіб життя та фізично самовдосконалюватися, використовувати регулярну рухову активність, як реальний дієвий засіб покращення здоров'я та досягнення високої розумової та фізичної працездатності.

Переважає більшість студентів (77 %) почали систематично контролювати масу тіла, критично відноситися до алкоголю та куріння, збільшили обсяг щоденної рухової активності, оптимізували режим дня, зацікавилися оздоровчими програмами тощо.

**Висновки:** впровадження технологій формування здоров'язбережувальної поведінки на засадах індивідуальної корекції способу життя у напрямку підвищення адаптаційних можливостей організму немедикаментозними засобами показало, що майже 85 % студентів схвально сприйняли її та активно долучилися до модифікації власного способу життя.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, здоров'я, технології формування здоров'язбережувальної поведінки, спосіб життя.

## МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

*Падалка В. В.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасний ритм життя студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця характеризується високим рівнем інтелектуальних і психоемоційних навантажень, що негативно впливає на функціональний стан організму, працездатність і психічне здоров'я. Фізичне виховання виступає важливою складовою професійного становлення майбутнього лікаря, оскільки сприяє розвитку, підвищенню стійкості до стресу та профілактиці професійного вигорання. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання дають можливість розглядати рухову активність не лише як засіб зміцнення здоров'я, але й як елемент формування професійної надійності майбутнього фахівця.

**Мета роботи:** узагальнити медико-біологічні передумови та значення фізичного виховання для збереження і зміцнення професійного здоров'я студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

**Матеріали та методи дослідження:** аналіз сучасних наукових джерел з медичної біології, фізіології та педагогіки фізичного виховання; систематизація даних щодо впливу фізичних вправ на функціональний стан організму студентів-медиків.

**Результати дослідження:** встановлено, що регулярна рухова активність позитивно впливає на діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, покращує метаболізм, стимулює когнітивні процеси та адаптаційні можливості організму. Фізичні вправи знижують рівень кортизолу, нормалізують сон, підвищують концентрацію уваги й стійкість до стресових факторів навчального процесу. Оптимальне поєднання навчальних і фізичних навантажень сприяє профілактиці функціональних розладів і формує культуру здоров'я, необхідну для подальшої професійної діяльності майбутнього лікаря.

**Висновки:** медико-біологічні аспекти фізичного виховання визначають його ключову роль у підтриманні фізичного, психічного та професійного здоров'я студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця. Систематичні заняття фізичною культурою підвищують адаптаційний потенціал організму, формують стійкість до стресу та сприяють розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я як базової цінності майбутнього медика.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти-медики, медико-біологічні аспекти, професійне здоров'я, адаптація, стресостійкість.

## ЖОНГЛЮВАННЯ ЛЕГКИМИ ГИРЯМИ, ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

*Пазич Ю. М., Куньковський Д. С.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н. професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** пошук методів, що розвивають когнітивні здібності студентів, є важливим завданням освітніх програм. Фізичне виховання студентів включає залучення їх до виконання не лише силових, швидкісних вправ та тестів на аеробну витривалість, а й до вправ, виконання яких сприяє розвитку тонкої моторики та інтелектуальної координації, включаючи вправи з гирями.

**Мета роботи:** вивчення впливу жонгливання легкими гириями під час занять з фізичного виховання на рівень когнітивних здібностей студентів.

**Методи дослідження:** анкетування студентів (анкетування проводилося серед студентів-медиків, які під час занять з фізичного виховання займаються жонгливанням гириями (основна група,  $n=30$ ) та студентів, які займалися іншими видами фізичних вправ (контрольна група,  $n=30$ )); тестування студентів обох груп з використанням відкритих стандартизованих онлайн-інструментів (логічний експрес-тест Равена, тест Шульте, тест Струпа), тест на швидкість простої реакції (з падаючою лінійкою); статистичний аналіз (використовувалися методи кількісної обробки даних для аналізу результатів анкетування і когнітивних тестів).

**Результати:** дослідження показало суттєве зростання результатів когнітивних тестів студентів основної групи. Після жонгливання гириями масою 8 кг під час занять з фізичного виховання протягом шести місяців методом анкетування було встановлено на 45% вищий рівень задоволеності сприйняттям і запам'ятовуванням інформації студентами основної групи порівняно зі студентами контрольної групи. Застосування експрес-тесту Равена дозволило об'єктивно оцінити інтелектуальний рівень студентів: у контрольній групі він склав 120, в основній – 135 (приріст  $\sim 12,5\%$ ). Середній час виконання тесту Шульте для контрольної групи склав 26 секунд, для основної – 22 секунди (приріст  $\sim 15\%$ ). Середній час виконання тесту Струпа для контрольної групи склав 40 секунд, для основної – 38 секунд (приріст  $\sim 5\%$ ). В тесті на швидкість простої реакції студенти контрольної групи зреагували на падаючу лінійку в середньому у 4 з 10 випадків (40%), тоді як у основній цей показник склав 80% (приріст 100%). Для загальної підсумкової оцінки результатів було застосовано комбінований показник приросту когнітивних функцій, який визначився як сума приросту по кожному із тестів, помножених на коефіцієнт для цих тестів (0,4 для тесту Равена та по 0,2 для кожного з інших тестів). Загалом приріст ефективності когнітивного сприйняття та реакції склав 29% для основної групи у порівнянні із контрольною. Для підтвердження достовірності отриманих результатів було застосовано оцінку сили ефекту (Cohen's D), що показала середню статистичну значущість змін між результатами основної та контрольної груп, підтверджуючи вплив жонгливання легкими гириями на розвиток когнітивних функцій студентів.

**Висновки:** аналіз виконаних тестів показує, що студенти, до програми фізичного виховання яких включено елементи жонгливання легкими гириями, показують високі результати запропонованих когнітивних тестів; жонгливання легкими гириями є ефективним додатковим інструментом у системі фізичного виховання, сприяючи не лише фізичному, а й когнітивному розвитку студентів; доцільно рекомендувати впровадження таких елементів у програму фізичного виховання з метою урізноманітнення та підвищення загальної ефективності навчального процесу.

**Ключові слова:** жонгливання гириями, студент, гирьовий спорт, когнітивні функції.

#### Література:

1. Щербина Ю.В., — Основи гирьового спорту: навч. посіб. // Вид. 2-е, випр. і доп. — К.: 7БЦ, 2022. — 348 с.
2. Tatel, Corey & Tidler, Zachary & Ackerman, Phillip. (2022). — Process differences as a function of test modifications: Construct validity of Raven's advanced progressive matrices under standard, abbreviated and/or speeded conditions – A meta-analysis. *Intelligence*. 90. 101604. 10.1016/j.intell.2021.101604. — Електронний ресурс, спосіб доступу: [https://www.researchgate.net/publication/357248456\\_Process\\_differences\\_as\\_a\\_function\\_of\\_test\\_modifications\\_Construct\\_validity\\_of\\_Raven's\\_advanced\\_progressive\\_matrices\\_under\\_standard\\_abbreviated\\_andor\\_speeded\\_conditions\\_-\\_A\\_meta-analysis](https://www.researchgate.net/publication/357248456_Process_differences_as_a_function_of_test_modifications_Construct_validity_of_Raven's_advanced_progressive_matrices_under_standard_abbreviated_andor_speeded_conditions_-_A_meta-analysis)
3. Amouzadeh, Tooba & Arjmandnia, Ali. (2023). — Stroop test. 10.13140/RG.2.2.33705.77923. — Електронний ресурс, спосіб доступу: [https://www.researchgate.net/publication/374000541\\_Stroop\\_test](https://www.researchgate.net/publication/374000541_Stroop_test)
4. Cohen, J. (1988). — *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. — Електронний ресурс, спосіб доступу: <https://utstat.utoronto.ca/brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>

## РОЛЬ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СТІЙКОСТІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЯК МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ЛІКАРІВ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

*Петраковський Н. О.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** сучасні виклики, зокрема воєнні дії та часті надзвичайні ситуації, вимагають від майбутніх військових лікарів не лише високого рівня професійної підготовки, а й фізичної стійкості, витривалості та психологічної готовності діяти в екстремальних умовах. Тому формування належного рівня фізичної підготовленості студентів-медиків є важливою складовою їхньої професійної підготовки та готовності до виконання службових і лікарських обов'язків у бойових умовах.

**Мета роботи:** проаналізувати значення спеціалізованої фізичної підготовки для підвищення стійкості та ефективності діяльності студентів-медиків як майбутніх військових лікарів у кризових ситуаціях.

**Методи дослідження:** для отримання показників було проведено анонімне анкетування 92 студентів медичних спеціальностей Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

**Результати:** анкетування стосувалось демографічних показників, зокрема віку та статі респондентів, а також їх ставлення до фізичної підготовки як важливої складової професійного становлення майбутніх військових лікарів. Серед опитаних 32,6% становили студенти віком від 16 до 18 років, 45,7% – від 18 до 20 років, а 21,7% – старші за 20 років. За статтю більшість респондентів – жінки 68,5%, тоді як чоловіки склали 31,5%. Регулярно займаються спортом 67,4% опитаних, тоді як 32,6% не мають такої звички. Щодо частоти занять фізичними вправами поза навчанням: 50,5% студентів тренуються 2–3 рази на тиждень, 28,6% – раз на тиждень, а 20,9% взагалі не займаються. Абсолютна більшість 95,7% вважає фізичну підготовку надзвичайно важливою складовою підготовки майбутнього військового лікаря, тоді як 4,3% не надають цьому значення. Також 93,5% респондентів переконані, що фізична підготовка позитивно впливає на психологічну та емоційну стійкість у кризових або бойових умовах, а 85,9% зазначили, що фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу після навчання або чергувань. Водночас лише 42,4% вважають програму фізичної підготовки у медичних університетах достатньо адаптованою до потреб військової медицини, тоді як 57,6% вважають її недостатньою. Досвід участі у спеціалізованих військово-медичних тренуваннях мають 31,5% опитаних, тоді як 68,5% не брали участі у таких заходах. При цьому 77,2% студентів вважають, що під час подібних занять вони розвивають якості, необхідні для прийняття рішень у кризових ситуаціях. Разом з тим 60,9% опитаних вважають, що у навчальному процесі студентів-медиків фізичній підготовці приділяється недостатньо уваги, тоді як 39,1% оцінюють цей рівень як достатній.

**Висновки:** проведене анкетування показало, що більшість студентів-медиків усвідомлюють важливість спеціалізованої фізичної підготовки для формування професійної стійкості та ефективності діяльності майбутніх військових лікарів. Отримані результати свідчать про високий рівень зацікавленості студентів у розвитку фізичної витривалості та психологічної готовності до дій у кризових ситуаціях. Разом із тим, значна частина опитаних відзначає недостатню адаптованість програм фізичної підготовки до потреб військової медицини та потребу у більш практичних, спрямованих на реальні умови тренуваннях. Це підкреслює необхідність удосконалення системи фізичної підготовки у медичних університетах з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності військових лікарів.

**Ключові слова:** тренування, військові лікарі, медицина, спорт, опитування, фізична підготовка.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Рагуліна К. В.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Радзівєвський В. П.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** фізична культура є одним із провідних засобів зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і формування гармонійно розвиненої особистості. У студентському віці відбувається інтенсивний розвиток організму, але водночас зростає навчальне навантаження, психоемоційна напруга та знижується рівень рухової активності. Це призводить до виникнення функціональних розладів, хронічної втоми, порушень постави, захворювань серцево-судинної та дихальної систем. Тому застосування засобів фізичної культури для профілактики та відновлення здоров'я студентів набуває особливого значення.

**Мета роботи:** дослідити вплив систематичних занять фізичною культурою на стан здоров'я студентів, визначити ефективні форми рухової активності для профілактики перевтоми, підвищення працездатності та гармонійного розвитку особистості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання студентської молоді; анкетування студентів щодо рівня їхньої фізичної активності та самопочуття; педагогічне спостереження за процесом занять фізичною культурою; порівняльний аналіз показників фізичної працездатності та психоемоційного стану до і після впровадження занять.

**Результати:** виявлено, що студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, мають вищий рівень витривалості, покращений стан серцево-судинної системи, більшу концентрацію уваги та емоційну стабільність. Встановлено зниження частоти гострих респіраторних захворювань серед активних учасників занять фізичною культурою. Найефективнішими формами рухової активності для студентів визнано аеробні тренування, фітнес, плавання, йогу, командні види спорту та активний відпочинок на свіжому повітрі. Важливою умовою результативності є систематичність занять і позитивна мотивація до них.

**Висновки:** регулярні заняття фізичною культурою є ефективним засобом профілактики порушень здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей організму студентів. Вони сприяють нормалізації функцій нервової системи, покращенню обміну речовин, формуванню позитивного емоційного стану та стресостійкості. Фізична культура має розглядатися як невід'ємна складова освітнього процесу і важливий чинник формування культури здоров'я майбутніх фахівців.

**Ключові слова:** фізична культура, здоров'я студентів, профілактика, відновлення, рухова активність.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЄВРОПІ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ НА ПРИКЛАДІ ЧЕХІЇ

*Салій В. І.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Факультет бізнес-інформатики*

*Університет Пардубіце*

*м. Пардубіце, Чехія*

**Актуальність:** фізичне виховання в Європі набуває дедалі більшого значення, зокрема в Чехії, де за даними Євростату 2025 року 48% населення регулярно займається спортом завдяки державним програмам. У той час як в Україні цей показник становить лише 25%, чеський досвід із інтеграції фізичної активності в освіту та повсякденне життя є прикладом для адаптації. Проблема недостатньої мотивації молоді в Україні та зростання хронічних захворювань, таких як ожиріння та серцево-судинні недуги, підкреслюють необхідність вивчення передових методик. Чехія демонструє успіх завдяки системному підходу, що включає доступність спортивних об'єктів та інтеграцію фізкультури в навчальні плани, що робить її моделлю для інших країн. Аналіз чеського досвіду може сприяти розробці ефективних стратегій для України.

**Мета роботи:** дослідження сучасних підходів до фізичного виховання в Чехії, оцінка їхньої ефективності для здоров'я населення та розробка рекомендацій для впровадження в Україні з урахуванням національних особливостей.

**Методи дослідження:** проведено аналіз звітів Європейського агентства зі здоров'я та наукової літератури за 2020-2025 роки, зосереджений на чеських програмах фізичного виховання. Використано статистичні дані Чехії, нормативні документи та звіти про стан здоров'я населення для оцінки структури, результатів та доступності програм.

**Результати:** у Чехії 70% програм фізичного виховання зосереджено на здоров'язбереженні через доступні аеробні вправи, такі як біг, плавання та велосипедні прогулянки, а 30% акцентують на командних видах спорту, зокрема волейболі та хокеї. Державна підтримка включає безкоштовні спортивні центри в школах і університетах, що забезпечує високу залученість населення, особливо серед підлітків і молоді віком 15-25 років. Аналіз статистичних даних показав, що чеські програми зменшили рівень ожиріння серед молоді на 15% за останні п'ять років, підвищили загальну фізичну активність на 12% порівняно з 2020 роком і скоротили випадки серцево-судинних захворювань серед дорослого населення на 8%. Окрім того, чеські ініціативи включають регулярні національні кампанії з просування здорового способу життя, які охоплюють понад 500 тисяч учасників щороку. Статистичні дані також вказують на те, що міста, де впроваджено спортивні програми в школах, демонструють на 20% нижчий рівень стресу серед учнів порівняно з регіонами без таких ініціатив. Ці результати підтверджують ефективність чеського підходу, який комбінує доступність інфраструктури з освітніми заходами.

**Висновки:** чеський підхід до фізичного виховання, що базується на доступності, інклюзивності та державній підтримці, є взірцем для України. Необхідно впроваджувати адаптовані програми, враховуючи чеський досвід із безкоштовними спортивними центрами та інтеграцією фізкультури в освіту. Подальші дослідження мають оцінити довгостроковий вплив таких ініціатив на здоров'я молоді.

**Ключові слова:** фізичне виховання, Чехія, здоров'я, інновації.

## ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Семенюк Б. Р.

*Науковий керівник: старший викладач Михальчук Р. В.*

*Кафедра фізичного виховання, спортивної медицини та ерготерапії*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Левко В. П.*

*Івано-Франківський національний медичний університет*

*м. Івано-Франківськ, Україна*

**Актуальність:** дистанційне навчання, яке стало поширеним у сучасній системі освіти, призвело до зменшення рухової активності та збільшення часу перебування студентів у сидячому положенні. Це не тільки негативно впливає на стан опорно-рухового апарату, а і сприяє виникненню порушень постави, болю в спині та зниженню працездатності. Застосування комплексів вправ із фізичного виховання може стати ефективним засобом профілактики таких розладів (Jenkins et al., 2022; Petrenko et al., 2023).

**Мета роботи:** дослідити вплив регулярного виконання спеціальних фізичних вправ на профілактику порушень постави серед студентів, які навчаються дистанційно.

**Методи дослідження:** у дослідженні взяли участь 50 студентів, які впродовж 10 тижнів виконували розроблений комплекс вправ, спрямованих на зміцнення м'язів спини, черевного преса та шиї. Стан постави оцінювався візуально та за допомогою тестів «кут нахилу плечей» і «лінія хребта». Форма опитування визначала частоту больових відчуттів у спині.

**Результати:** після завершення програми у 82% студентів покращилися показники постави: зменшився нахил плечей, підвищилася симетричність тіла, зникли скарги на біль у поперековій ділянці. Рівень рухової активності зріс аж на 27%, а кількість студентів із гіподинамією зменшилася вдвічі.

**Висновки:** регулярне виконання спеціальних вправ під час дистанційного навчання є ефективним методом профілактики порушень постави та зниження м'язового напруження. Інтеграція таких комплексів у навчальний процес із фізичного виховання сприятиме формуванню культури рухової активності та збереженню опорно-рухового здоров'я студентів.

**Ключові слова:** постава, дистанційне навчання, фізичне виховання, профілактика, опорно-руховий апарат.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У СТУДЕНТІВ

*Сергієнко В. П.*

*Науковий керівник: старший викладач Зіва В. П.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** хронічна втома є поширеною проблемою серед студентів, вона спричинена такими факторами, як високі навчальні навантаження, незбалансоване харчування, недосипання, недостатня фізична активність, а також стрес. Вона негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, знижуючи працездатність, концентрацію під час навчання, порушення сну. Сучасні дослідження показують, що регулярна фізична активність сприяє не лише покращенню функціонування опорно-рухового апарату, а й ефективно зменшує прояви стресу та симптоми втоми. Зважаючи на те, що значна частина студентів веде недостатньо активний спосіб життя, вивчення фізичної культури як засобу профілактики хронічної втоми є надзвичайно важливим для підтримання здорового способу життя та підвищення навчальної ефективності.

**Мета роботи:** оцінити ефективність фізичної культури як засобу профілактики хронічної втоми у студентів.

**Методи дослідження:** дослідження проводилося шляхом вивчення наукових джерел, офіційних даних МОЗ України та інтернет-ресурсів.

**Результати:** у результаті регулярних занять фізичними вправами студенти відзначили зменшення ознак хронічної втоми, покращення концентрації та підвищення бадьорості.

**Висновки:** фізична культура є обов'язковою складовою профілактики хронічної втоми серед студентів. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню концентрації уваги, розвитку фізичного здоров'я, підтримання емоційного здоров'я, покращення настрою та отримання мотивації до навчання.

**Ключові слова:** хронічна втома, студенти, фізична культура, профілактика.

## СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ ЯК КОМПОНЕНТ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ (НА ПРИКЛАДІ РОЗВИТКУ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ В КИЇВСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ)

*Серпутько А. С., Литвиненко Ю. В.*

*Науковий керівник: д.фіз.вих., професор, Заслужений діяч науки і техніки України Литвиненко Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання та здоров'я*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.*

*Київський національний університет технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

**Актуальність** студентського спорту в закладах вищої освіти України є стратегічною та критично високою, переходячи від традиційної функції фізичного виховання до ролі багатофункціонального інструменту формування національної стійкості, підвищення академічної конкурентоспроможності та забезпечення ментального здоров'я студентської молоді. Висока актуальність підтверджується державною політикою, що інтегрує спорт у національні стратегії розвитку нації (Постанова Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 року № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року»; спільний наказ МОН та Мінмолодьспорту «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» від 27.10.2021 № 1141/4088).

**Мета роботи:** дослідити стан та тенденції розвитку студентського спорту на прикладі студентської волейбольної команди Київського національного університету технологій та дизайну (далі – КНУТД).

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення джерел, документів, протоколів змагань, опитування студентів.

**Результати:** в межах реалізації державної політики та на виконання відповідних законодавчих актів на базі КНУТД регулярно проводяться спортивні заходи серед студентів, у тому числі спільно з іншими закладами вищої освіти. Особливої уваги заслуговує розвиток волейболу в КНУТД.

Проведений аналіз засвідчив, що волейбол у КНУТД має значну популярність серед студентів різних факультетів. Аналіз заявок і протоколів між сезонами 2023/2024 та 2024/2025 років встановив помітне зростання кількості учасників збірних команд КНУТД з волейболу: чоловічої — на 36%, жіночої — на 128%.

Станом на 2025 рік відвідування секції також збільшилося на 171% (порівняно з 2023 роком). За ініціативи студентського самоврядування та за підтримки керівництва КНУТД створені сприятливі умови, за яких студенти мають можливість записатися на тренування та двічі на тиждень займатися волейболом. Важливо відзначити, що кількість першокурсників у секції стрімко зростає, що є позитивним фактом та свідчить про підвищену зацікавленість молоді. До організації та проведення тренувань залучаються фахівці різних рівнів (у тому числі запрошуються провідні тренери та консультанти для методичного супроводу тренувального процесу). Залученню студентів КНУТД до занять волейболом сприяє й створення кафедрою фізичного виховання та здоров'я вибіркової дисципліни «Волейбол для всіх».

За такого підходу, а також регулярні тренування, участь у внутрішньоуніверситетських та міських змаганнях сприяють не тільки підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, а й позитивно впливають на їх соціальну адаптацію.

**Висновки:** розвиток студентського спорту є важливим елементом соціального та культурного життя, що ефективно сприяє згуртованості студентської спільноти, формуванню командного духу та вихованню лідерських якостей. В цьому контексті персональна політика та діяльність закладів вищої освіти України набуває високої значущості та є чи не вирішальними.

Проведене дослідження засвідчує стале зростання інтересу студентів КНУТД до волейболу. Покращення умов для тренувань, систематична робота тренерів і залучення кваліфікованих фахівців сприяють підвищенню якості підготовки й зацікавленості серед студентства, що в цілому є позитивним стимулом для розвитку університетського спорту.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоров'я, студентський спорт, КНУТД, волейбол, розвиток.

## ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сколота Е. В., Добровольська Н. А.*

*Науковий керівник: д.псих.н., доцент Добровольська Н. А.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л.М.*

*Київський національний університет технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** спортивний відбір є ключовим елементом системи підготовки юних спортсменів, особливо в єдиноборствах, таких як дзюдо, де раннє виявлення здібностей визначає перспективи досягнення високих результатів. На етапі початкової підготовки (вік 7–8 років) відбір повинен враховувати не лише фізичні, але й морфологічні, психологічні та мотиваційні аспекти, оскільки період пубертатного стрибка, акселерація та ретардація фізичного розвитку ускладнюють прогнозування спортивних досягнень.

У сучасних умовах, коли масовий спорт стикається з проблемами низької ефективності відбору (до 70% дітей відсіюються через невідповідність вимогам), актуальним стає розробка та апробація комплексних методик, рекомендованих Міністерством спорту. В Україні, зокрема в регіональних ДЮСШ, такі методики часто обмежуються медичним оглядом та бажанням батьків, що призводить до помилок: акселератів помилково вважають перспективними, а ретардантів недооцінюють. Дослідження проблем відбору в дзюдо, з урахуванням спадкових факторів (наприклад, стабільність максимального споживання кисню на 93,4%) та динамічних змін (пубертатний стрижок), дозволяє підвищити прогностичну цінність відбору, оптимізувати тренувальний процес та зменшити ризики травм.

**Мета роботи:** метою дослідження було визначити особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки дзюдоїстів з використанням комплексної методики в Білоцерківській районній ДЮСШ «Нива».

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження (планомірний аналіз тренувань, 3 рази на тиждень по 1,5 год.), опитування (анкета для 20 тренерів дзюдо; питання про базову техніку, співвідношення прийомів, методи пересування тощо), антропометричне обстеження (зріст, вага, окружність грудної клітини в спокої, на максимальному вдиху/видиху, контрольні тести (біг 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, утримання кута 90° у висі на шведських сходах, віджимання з опорою на лавку 60 см, підтягування на перекладині), математична статистика (середня арифметична для порівняння динаміки)..

**Результати:** результати дослідження охоплюють три основні компоненти: аналіз даних анкетування тренерів, антропометричні показники та результати контрольних тестів фізичної підготовленості, а також спостереження за технічною підготовленістю.

Анкетування 20 тренерів дзюдо дозволило систематизувати думки щодо базової техніки та критеріїв відбору. Середній термін навчання базовій техніці склав 2 роки ( $\sigma=0.5$ ,  $\min=1.5$ ,  $\max=2.5$ ), що узгоджується з рекомен-

даціями Міжнародної федерації дзюдо для початкового етапу. Кількість коронних прийомів – 4 ( $\sigma=1.2$ ), допоміжних – 6 ( $\sigma=1.5$ ), з співвідношенням базової до всієї техніки 60% ( $\sigma=10\%$ ), а коронної до допоміжної – також 60% ( $\sigma=8\%$ ). Це свідчить про консенсус: 85% тренерів наголошують на балансі між основними (кидки в стійці: о-сото-гари, о-гурума, ко-учи-гари, аші-ваза; партер: кеса-гатаме, юкі-о-сіое-гокі) та варіативними елементами для розвитку тактичної гнучкості.

Щодо напрямків: 90% (18/20) рекомендують вивчати виведення з рівноваги у всіх восьми напрямках (вперед/назад/вправо/вліво, з поворотами), з пріоритетом на фронтальні та сагітальні рухи для базового етапу. Способи пересування: кроки вперед (95%), назад (100%), вправо/вліво (90%), повороти (90%). Базові захоплення: хват двома руками (75%), однією рукою (25%); упори: кистю/передпліччям (80%). Базові шунгі: на себе (90%), від себе (75%), вліво (80%), вправо (85%). 75% тренерів вважають за необхідне навчання звільненню від захоплення/упорів з першого року, з акцентом на базове взаєморозташування "грудьми до грудей" (95%).

Ранжування базових прийомів у стійці: 1) о-сото-гари, 2) ко-учи-гари, 3) о-гурума, 4) аші-ваза; у партері: 1) кеса-гатаме, 2) юкі-о-сіое-гокі, 3) уде-гарамі. 100% підтримують навчання кидків у всі напрямки та елементів захисту (блокування, контратаки). Ігрові завдання та рухливі ігри визнані обов'язковими (100%), з використанням навчальних сутічок (80%). Змагання: лише навчальні/тренувальні перші 2 роки (95%). Ці дані підкреслюють орієнтацію на комплексний розвиток: 70% тренерів акцентують координаційну обдарованість та витривалість як ключові для відбору, що узгоджується з генетичними факторами (стабільність МПК на 93,4%).

Антропометричні дані свідчать про вищий базовий рівень фізичного розвитку в експериментальній групі. У жовтні 2025 р. середній зріст експериментальної групи становив 126.2 см ( $\sigma=1.61$ ,  $\min=124$ ,  $\max=129$ ;  $n=15$ ), що на 4.0 см перевищує контрольну (122.2 см,  $\sigma=2.91$ ,  $\min=118$ ,  $\max=128$ ;  $n=15$ ;  $t=4.659$ ,  $p=0.000$ ). Вага: 25.93 кг ( $\sigma=1.58$ ,  $\min=24$ ,  $\max=29$ ) vs 22.83 кг ( $\sigma=3.00$ ,  $\min=18$ ,  $\max=28$ ;  $t=3.543$ ,  $p=0.001$ ). Окружність грудної клітки в спокої: 61.33 см ( $\sigma=1.45$ ,  $\min=59$ ,  $\max=63$ ) vs 60.4 см ( $\sigma=3.08$ ,  $\min=55$ ,  $\max=64$ ). 87% (13/15) у експериментальній групі мали високий рівень розвитку, проти 40% (6/15) у контрольній, що підтверджує ефективність відбору за морфологічними критеріями (високорослість як стабільний фактор, спадковість 81%).

За 6 місяців динаміка росту подібна: зріст експ. +0.37 см (126.57 см,  $\sigma=1.16$ ), контр. +0.43 см (122.63 см,  $\sigma=2.66$ ;  $t=-0.257$ ,  $p=0.799$ , не значуща). Вага стабілізувалася: експ. -0.80 кг (25.13 кг,  $\sigma=1.19$ ), контр. -0.50 кг (22.33 кг,  $\sigma=1.95$ ), з тенденцією нормалізації в експериментальній групі (зменшення варіабельності  $\sigma$  з 1.58 до 1.19). Окружність грудної клітки не змінилася значно (експ. 61.33 см стабільно), що вказує на генетичну детермінованість (спадковість ваги 78%). Ці зміни ілюструють, що комплексний відбір забезпечує старт з вищого базису, але темпи росту залежать від індивідуальних факторів (акселерація/ретардація), з меншою варіабельністю в експериментальній групі ( $\sigma$  зросту зменшилася на 28%).

Значущі базові відмінності ( $p<0.001$ ) підтверджують прогностичну цінність антропометрії для дзюдо (морфотип з високим зростом сприяє досягненням). Динаміка без значущих відмінностей підкреслює етичний аспект: відбір не уповільнює ріст, але оптимізує адаптацію до навантажень.

Педагогічні спостереження фіксували якісні та кількісні показники освоєння елементів (швидкість повторення рухів, міцність фіксації, втомлюваність за шкалою Борга). В експериментальній групі час освоєння базових кидків (о-сото-гари) скоротився на 25% (з 4–6 занять до 3–4; середній прогрес 85% vs 65% у контр.), з меншою втомлюваністю (RPE 12/20 vs 14/20). Швидкість повторення комплексів (10 елементів) зросла на 30% (з 45 с до 31 с;  $\sigma=5$  с), проти 15% у контрольній (з 48 с до 41 с). Настрій та мотивація (за опитуванням): 93% експ. демонстрували ентузіазм, проти 67% контр., з меншою частотою пропусків (5% vs 12%).

Комплексний відбір (ігри з єдиноборствами) сприяє швидкому формуванню рухових навичок, зменшуючи ризик відсіювання (до 20%). Загалом, результати емпірично обґрунтовують ефективність методики: експериментальна група досягла вищих показників за всіма блоками ( $p<0.05$  для ключових), з перспективою для довгострокового прогнозу (стабільність якостей на 80–90%).

**Висновки:** комплексна методика спортивного відбору в ДЮСШ «Нива» (антропометрія + фізичні тести + ігри з єдиноборствами) є доцільною та ефективною: експериментальна група демонструє вищу динаміку розвитку (на 50–300% кращі прирости за тестами), що підтверджує прогностичну цінність (виявлення координаційної обдарованості, витривалості, високорослості). Особливості: акцент на стабільних генетичних показниках (МПК, ЧСС), ігрові методи для мотивації, етичний підхід (врахування ретардантів). Рекомендації: інтеграція анкет тренерів для персоналізації; регіональні норми з урахуванням акселерації; подовження спостережень до 1 року. Результати дозволяють оптимізувати відбір, підвищивши ефективність підготовки на 20–30%.

**Ключові слова:** спортивний відбір, дзюдо, початкова підготовка, педагогічний експеримент, комплексна методика, антропометрія, фізичні тести.

## ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Смаглюк Ю. В.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Радзівєвський В. П.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** період навчання студентів медичних спеціальностей пов'язаний зі значними розумовими навантаженнями під час засвоєння значного обсягу теоретичних знань та складного практичного досвіду. А навчання в умовах воєнного стану чинить надмірний психоемоційний тиск на когнітивну та вольову сфери особистості студентів, посилено знижуючи фізіологічні ресурси організму, що сприяє розвитку хронічного стресу та може призвести до синдрому психоемоційного вигорання. Сучасні статистичні дані показують, що близько 80% українських студентів відчувають фізичну втому, емоційне виснаження, зниження вольової активності, порушення когнітивних процесів, поведінкові зміни, психосоматичні, невротичні чи функціональні розлади.

Відомо, що є одним із ефективних способів зниження негативної дії стресу є раціонально організована рухова активність, що поєднує оптимальні фізичні навантаження, здорове дозвілля, емоційне розвантаження та соціальну взаємодію. Водночас механізми впливу фізичних вправ на попередження психоемоційного вигорання студентів залишаються недостатньо дослідженими.

**Мета роботи:** аналіз можливостей профілактики психоемоційного вигорання студентів-медиків під час воєнного стану у процесі раціонально організованої рухової активності.

**Методи дослідження:** теоретичні, зокрема аналіз сучасних літературних джерел та інтернет-ресурсів, дедуктивний метод.

**Результати:** синдром психоемоційного вигорання є процесом поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного та когнітивного виснаження, фізичної втоми, апатії, зниження мотивації до будь-якої діяльності загалом та навіть депресивному стані. Біологічна природа впливу фізичних вправ полягає у стимуляції змін на біохімічному та фізіологічному рівнях, спрямованих на підвищення фізичних кондицій, покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення кісток і м'язів, активізацію метаболічних процесів, нормалізацію гормонального фону, а також зниження ризику хронічних соматичних захворювань та ментальних розладів у тих, хто займається. Механізм підвищення функціональної та психологічної адаптованості студентів до дії стресу заснований на кумулятивному ефекту – поступовому накопиченні тимчасових позитивних змін в організмі та їх перетворення на довгострокові, пов'язані з регулярною дією фізичних навантажень. Отже, поступово знижується дія надмірного стресу та реакція його на організм студентів стає адекватною, що, зі свого боку, дозволяє попередити психоемоційне вигорання.

Будь-які види рухової активності здатні сприяти відновленню фізичного та психоемоційного стану людини, однак доведено ефективність аеробних циклічних вправ, пілатесу, йоги, дихальних та медитативних практик, спортивних ігор, вправ силової та координаційної спрямованості, вправ у воді та на свіжому повітрі у природному середовищі. Водночас важливо враховувати інтереси і потреби студентів при виборі засобів рухової активності.

**Висновки:** ситематичні заняття фізичними вправами є ефективним інструментом профілактики психоемоційного вигорання студентів-медиків в умовах воєнного стану завдяки кумулятивному ефекту, що дозволяє підвищити функціональну адаптованість організму та психологічну адаптованість особистості до стресу значної сили.

**Ключові слова:** здоров'я, стрес, психоемоційне вигорання, воєнний стан, студенти-медики, рухова активність, фізичні вправи.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ СИЛ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тарасенко О. В.

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** у сучасних умовах роль фізичної культури для студентів стає все більш значущою. Більшість студентів багато часу витрачають на навчання, роботу з літературою та онлайн-ресурсами, що призводить до малорухливого способу життя. Тривале сидіння негативно впливає на опорно-руховий апарат, сприяє набору зайвої ваги, зниженню витривалості й погіршенню психоемоційного стану. Регулярна рухова активність може попереджувати ці наслідки та сприяти відновленню здоров'я молоді, тому фізична культура повинна бути пріоритетною для студентів.

**Мета роботи:** оцінити вплив систематичних занять фізичною культурою та спортивною діяльністю на здоров'я студентів і встановити, наскільки ефективною є фізична активність для профілактики захворювань та відновлення життєвих сил студентської молоді.

**Методи дослідження:** анкетування студентів щодо їхнього ставлення до фізичної активності та часу, який вони їй присвячують.

- Визначення відсотка студентів із проблемами здоров'я, пов'язаними з низькою руховою активністю.
- Розподіл респондентів на групи за тривалістю занять: менше 2 год/тиждень; 2–4 год/тиждень; 4 і більше год/тиждень.
- Проведення тестів на фізичну підготовленість: оцінка сили, витривалості, швидкісних та координаційних навичок, а також аналіз постави.

**Результати:** більшість опитаних виявили малорухливий спосіб життя і скаржилися на проблеми, що можуть бути пов'язані з недостатньою активністю: болі в спині, швидка втомлюваність, зайва вага. Ті студенти, хто займається фізичною активністю 2–4 години на тиждень, демонстрували кращу поставу, задовільний рівень фізичної форми та рідше відчували болі в опорно-руховому апараті. Студенти з навантаженням 4 і більше годин на тиждень показали найвищі результати за показниками сили, витривалості, швидкості й координації; вони також відзначали покращення концентрації і вищу продуктивність у навчанні. Виявлено позитивний зв'язок між тривалістю фізичної активності та загальним самопочуттям, фізичними можливостями та академічними показниками.

### Висновки:

1. Фізична культура виступає дієвим засобом профілактики захворювань і відновлення здоров'я студентів і має стати одним із пріоритетів їхнього способу життя.
2. Заняття фізичною активністю 2–4 години на тиждень забезпечують підтримку фізичної форми та коректну поставу.
3. Регулярні тренування понад 4 години на тиждень сприяють значному покращенню силових, витривалих, швидкісних та координаційних показників і підвищують успішність у навчанні.
4. Для підвищення рівня рухової активності та здоров'я студентів необхідне системне впровадження заходів в освітніх закладах.

**Ключові слова:** фізична активність; здоров'я; студенти; стиль життя; профілактика; відновлення.

## АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Ткач Ю. О.

Науковий керівник: викладач закладу вищої освіти Андрійчук М. Д.

Кафедра медичної і біологічної фізики та інформатики

Завідувач кафедри: д.пед.н., к.фіз.-мат.н., професор Стучинська Н. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

**Актуальність:** інтенсивний навчальний процес і переважно сидячий спосіб життя студентів часто спричиняють зниження рівня рухової активності. Це, у свою чергу, може призвести до порушень у роботі опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та зниження загальної працездатності. Сучасні цифрові технології, такі як фітнес-трекери, мобільні додатки та онлайн-платформи моніторингу фізичної активності, дозволяють спостерігати за станом здоров'я [1,2].

**Мета роботи:** проаналізувати проведені дослідження використання цифрових технологій для електронного моніторингу та підвищення рівня фізичної активності у студентів.

**Методи дослідження:** використано аналітичний метод, який передбачав опрацювання наукової літератури [1,2]. Також використано систематичний метод, який дозволив узгодити та класифікувати наявні наукові джерела та результати попередніх досліджень [3,4]. Для обробки фактичних даних застосовувався статистичний метод.

**Результати:** використання цифрових технологій сприяє значному підвищенню фізичної активності студентів, адже середній час зростає на 35 хвилин на день [5]. Середня кількість кроків за день збільшилася на 28%, що підтверджують дані попередніх досліджень про ефективність цифрових інструментів у стимулюванні рухової активності [2,3]. Покращився пульс під час рухової активності, також зріс рівень мотивації до занять спортом [3, 6]. Позитивні зміни торкнулися також і якості сну, про що повідомили самі користувачі додатків з цією функцією [6]. Крім того, середній час, проведений у сидячому положенні скоротився, що свідчить про більш активний спосіб життя [1,2]. Ці результати підтверджують ефективність цифрових технологій у стимулюванні регулярної рухової активності, покращенні здоров'я та формуванні здорових звичок серед студентів медичних факультетів.

**Висновки:** використання сучасних цифрових технологій дозволяє підвищити рівень фізичної активності студентів. Цифрові інструменти не лише забезпечують моніторинг за фізичною активністю, але й сприяють формуванню здорових звичок та покращенню самоконтролю студентів.

**Ключові слова:** цифрові технології, фізична активність, студенти медичних факультетів, фітнес-трекери, моніторинг здоров'я.

### Список використаних джерел.

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. ВООЗ, 2010.
2. Lee I. M., Shiroma E. J., Lobelo F. та ін. Вплив фізичної неактивності на основні неінфекційні захворювання у світі: аналіз тягаря хвороб та очікуваної тривалості життя. *Lancet*, 2012;380:219–229.
3. Chen J., Lieffers J., Bauman A. та ін. Використання мобільних додатків для відстеження здоров'я та фізичної активності серед студентів університетів. *BMC Public Health*, 2017;17:144.
4. Thompson W. R., Gordon N. F., Pescatello L. S. Рекомендації ACSM щодо тестування та призначення фізичних вправ. 10-те видання, 2018.
5. Cadmus-Bertram L., Marcus B. H., Patterson R. та ін. Використання Fitbit для вимірювання дотримання фізичної активності серед жінок із надмірною вагою або після менопаузи: динаміка самоконтролю протягом 16 тижнів. *JMIR Mhealth Uhealth*, 2015;3:e96.
6. Schoeppe S., Alley S., Rebar A. L. та ін. Додатки для покращення харчування, фізичної активності та зменшення сидячого способу життя у дітей та підлітків: огляд якості, функцій та методів зміни поведінки. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2017;14:83.

## ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Ткачук В. С.

Науковий керівник: д.псих.н., професор Завацький Ю. А.

Кафедра фізичного виховання

Завідувач кафедри: д.псих.н., професор Завацький Ю. А.

Східноукраїнський національний університет імені В. Даля  
м. Київ, Україна

**Актуальність:** зростаючий рівень соціальної конкуренції та прискорений темп життя призводять до значного психологічного тиску та підвищення рівня стресу серед студентської молоді. Питання психічного здоров'я студентів є критично важливим, оскільки впливає на їхнє навчання та життєдіяльність. Актуальність проблеми посилюється складними зовнішніми чинниками: світова пандемія COVID-19 та, особливо, повномасштабна військова агресія проти України. Ці події призвели до нових реалій освітнього процесу (дистанційне навчання, перебування в укриттях, евакуація), що спричиняє різке зростання тривожності, страху, ризику розвитку посттравматичних стресових станів (ПТСР) та зниження витривалості. У цьому контексті пошук доступних та ефективних засобів для зміцнення ментального здоров'я є критично актуальним. Фізична культура традиційно розглядається як запорука фізичного здоров'я, проте її роль у формуванні стресостійкості та психоемоційного благополуччя студентів часто недооцінюється.

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати вплив регулярних занять фізичною культурою та рекреаційною фізичною активністю на рівень стресостійкості та психоемоційний стан студентів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та синтез науково-методичної літератури з питань психології, фізичної культури та спорту для формування теоретичної бази дослідження.

**Результати:** наразі нові реалії освітнього процесу, спричинені війною та пандемією (як-от дистанційне навчання, укриття та евакуація), призвели до різкого зростання тривожності, страху, ризику ПТСР та зниження витривалості серед студентської молоді, що робить життєво необхідним пошук доступних та ефективних засобів для зміцнення ментального здоров'я. Хоча фізична активність як елемент здорового способу життя традиційно визнається ефективною для фізичного здоров'я, її ключова роль у формуванні стресостійкості та психоемоційного благополуччя студентів у цих кризових умовах залишається недооціненою.

Аналіз наукових досліджень [2, 3, 4] та теоретичних даних вказує на значний позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів, а саме:

- зниження рівня стресу та тривожності, адже фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів – природних «гормонів щастя» (природних анальгетиків та регуляторів настрою), які діють як природні анальгетики та покращують настрій. А регулярна фізична активність допомагає «спалювати» надлишок кортизолу (гормону стресу), зменшуючи при цьому фізіологічну реакцію організму на стресові фактори (тривожність та напруга);
- покращення сну, адже студенти, які регулярно займаються спортом / руховою активністю зазвичай мають більш міцний і глибокий сон, що є критично важливим для відновлення нервової системи та підвищення когнітивних функцій;
- підвищення самооцінки та самоконтролю, адже студенти, які регулярно займаються спортом, демонструють вищий рівень стресостійкості та кращу здатність до самоконтролю в умовах академічного тиску. Фізичне навантаження слугує тренуванням для нервової системи, підвищуючи її толерантність до подразників. Досягнення результатів у спорті, навіть невеликих, сприяє формуванню відчуття успішності та самоефективності, що прямо впливає на підвищення стресостійкості та здатності долати життєві труднощі;
- соціалізація та відволікання, адже групові заняття фізичною культурою сприяють соціальній взаємодії, зменшуючи відчуття ізоляції. Крім того, фізична активність слугує ефективним відволікаючим фактором від навчальних проблем і негативних думок.

Регулярні фізичні вправи, активуючи нервовий і гуморальний механізми (Коваленко А., 2024), стимулюють фізіологічні процеси, які, через моторно-вісцеральні рефлексії, підвищують тонус центральної нервової системи, посилюють регулювальний вплив кіркових та підкіркових центрів на судинну систему, оптимізуючи функцію внутрішніх органів, зокрема кровообігу та дихання.

Отже, регулярна фізична активність функціонує як буфер, що захищає нервову систему студента від руйнівного впливу хронічного стресу.

У свою чергу, Хомовський О., Комарова Т. (2023) зазначають, що інтеграція сучасних фітнес-технологій у навчально-виховний процес позитивно впливає на швидкість адаптації студентів до навчання, сприяючи зниженню рівня тривожності (ситуативної та особистісної), підвищенню стресостійкості та самовпевненості, а також покращенню психоемоційного і психофізичного стану студентської молоді.

Таким чином, студенти, які займаються фізичною культурою мають вищий рівень стресостійкості, емоційної врівноваженості та мотивації до навчання. Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та підвищенню самооцінки.

**Висновки:** регулярні заняття фізичною культурою є важливим чинником збереження психічного здоров'я студентської молоді, сприяють розвитку стресостійкості, оптимізації емоційного стану та підвищенню якості життя. Регулярні заняття фізичною культурою є незамінним засобом для зміцнення стресостійкості та значного покращення психоемоційного стану студентів. Вони забезпечують біологічні (гормональний баланс, якість сну) та психологічні (самооцінка, соціалізація) механізми захисту від негативного впливу навчального та соціального стресу. Систематичне заняття фізичними вправами забезпечує подолання станів тривожності, стресу чи депресії, підвищує позитивний емоційний фон, самооцінку та впевненість у власних силах.

**Ключові слова:** фізична культура, фізична активність, стресостійкість, психоемоційний стан, психологічне здоров'я, соціальна адаптивність.

#### Література:

1. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. Наука і освіта. 2024. № 1. С. 27-32.
2. Осадець М., Головачук В. (2024). Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. Physical culture and sport: scientific perspective, 1(1), 178–182. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.27>
3. Хомовський О.І., Комарова Т.В. Вплив фізичної активності на стресостійкість здобувачів освіти. Інноваційна педагогіка. 2023. № 65, т. 2. С. 50-52.
4. Byshevets, N., Andrievieva, O., Shynkaruk, O., Dutchak, M., Blagii, O., Zakharina, I., Khlus, N., & Golovanova, N. (2025). Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. Physical Education Theory and Methodology, 25(2), 312-321. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.12>

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СТІЙКОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тригуб А. О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна

**Актуальність:** в умовах воєнного стану в Україні особливого значення набуває питання підготовки майбутніх медичних працівників не лише у професійному, а й у фізичному аспекті. Від медиків вимагається не тільки високий рівень знань і навичок, а й здатність діяти в екстремальних умовах — під час евакуацій, роботи в зоні бойових дій, дефіциту ресурсів чи тривалого фізичного навантаження. Студенти-медики є тією категорією, яка готується до майбутньої діяльності в системі охорони здоров'я, тому формування їхньої фізичної витривалості та психоемоційної стійкості має надзвичайно важливе значення. Проте в сучасних умовах фізична підготовка часто відходить на другий план через інтенсивне навчальне навантаження, дистанційні форми навчання та відсутність системного підходу до розвитку фізичної культури в медичних закладах освіти. Це створює ризики зниження рівня функціональної готовності та підвищує психоемоційне виснаження студентів.

**Мета роботи:** дослідити вплив фізичної підготовки на рівень стійкості, працездатності та адаптаційних можливостей студентів-медиків в умовах військових дій, а також визначити практичні шляхи підвищення її ефективності в системі медичної освіти.

**Методи дослідження:** у дослідженні взяли участь 60 студентів стоматологічного факультету віком від 17 до 20 років. Учасників було розділено на дві групи: основну (30 осіб), яка систематично займалася фізичними вправами щонайменше тричі на тиждень, та контрольну (30 осіб), яка не мала регулярних занять фізичною культурою. Використано методи анкетування, тестування фізичної працездатності (тест Купера, проба Руф'є), спостереження за рівнем стресостійкості, аналіз самопочуття та оцінка показників сну й концентрації уваги. Отримані дані оброблено статистично з метою виявлення закономірностей впливу фізичної активності на психофізичний стан студентів.

**Результати:** показали, що студенти основної групи мали вищі показники фізичної витривалості (у середньому на 22 %), швидше відновлювалися після стресових навантажень і демонстрували кращу когнітивну продук-

тивність під час навчального процесу. У 78 % студентів цієї групи спостерігалось зниження рівня тривожності, підвищення мотивації та покращення якості сну. У контрольній групі, навпаки, виявлено вищий рівень втоми, дратівливості та часті скарги на головний біль. Також встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку командної взаємодії, дисципліни та впевненості у власних силах — якостей, необхідних для роботи медика в умовах війни. Фізичне навантаження середнього рівня інтенсивності позитивно впливало на психоемоційний стан студентів, допомагаючи знижувати вплив хронічного стресу, викликаного воєнною ситуацією.

**Висновки:** фізична підготовка є невід’ємною складовою професійної підготовки майбутніх лікарів, особливо в умовах військових дій. Вона забезпечує розвиток витривалості, стійкості до стресу, концентрації уваги та загальної працездатності. Регулярна фізична активність сприяє формуванню адаптивних механізмів, необхідних для ефективного виконання професійних обов’язків у надзвичайних ситуаціях. Отже, доцільно посилити роль дисциплін фізичного виховання у програмах медичних закладів освіти, створювати умови для занять спортом та впроваджувати освітні ініціативи, спрямовані на формування культури здоров’я серед студентів. Такий підхід дозволить підвищити не лише фізичну, а й психологічну готовність молодих фахівців до роботи в умовах воєнного часу, забезпечивши стійкість медичної системи держави.

**Ключові слова:** фізична підготовка, студенти-медики, війна, стресостійкість, працездатність, психоемоційний стан, професійна готовність.

## МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ І ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ НА ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

*Черевань В. О.*

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров’я*

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** гирьовий спорт у Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця, є одним із популярних і найрезультативніших видів спорту. Для досягнення високих результатів у цьому виді спорту необхідна довготривала робота з гирями, яка характеризується значними навантаженнями на опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему (ССС). Одним із складових частин тренувального процесу є розминка, яка сприяє підготовці організму спортсмена до тренувальних навантажень, підвищенню працездатності і мінімізації ризику травматизму та перенавантаженню ССС.

**Мета роботи:** визначити найбільш економічний та ефективний варіант розминки для підвищення функціональної готовності організму до тренувальних навантажень у гирьовому спорті на підставі аналізу особистих показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) і самопочуття.

**Методи дослідження:** методика дослідження базується на послідовному випробуванні двох різних варіантів розминки, та її відсутності (А, Б, В), з подальшим виконанням ідентичного тренувального навантаження з гирями. Дослідження проводилось в три етапи з інтервалом 48 годин між тренувальними заняттями (до повного відновлення працездатності).

Тренувальні навантаження кожного разу складались із комплексу вправ з гирями різної ваги:

- поштовх довгим циклом двох гир вагою 24 кг (3 підходи по 10 повторів);
- поштовх довгим циклом однієї гирі вагою 27 кг (1 підхід, 3 повтори кожною рукою);
- поштовх довгим циклом однієї гирі вагою 30 кг (1 підхід, 3 повтори кожною рукою);
- поштовх довгим циклом однієї вагою 32 кг (3 підходи по 5 повторів кожною рукою).

До розминки, яка продовжувалась 10 хв., входили вправи для м’язів шиї, плечового поясу, рук, тулуба і ніг, а також вправи для рівноваги і розтягнення м’язів, які були ідентичними в обох варіантах тренувань (А і Б). Відмінністю розминки було те, що у варіанті А вправи виконувались у середньому темпі з більшою кількістю повторів, тоді як у варіанті Б виконання тих же вправ носило інтенсивний характер. Варіант В відрізнявся тим, що тренувальне навантаження з гирями виконувалось без розминки.

**Результати:** у процесі самодослідження були отримані об’єктивні показники частоти серцевих скорочень та суб’єктивна оцінка самопочуття для трьох різних варіантів підготовки перед виконанням стандартного тренувального навантаження, а саме:

- варіант А (спокійна розминка) початковий пульс у спокої становив 66 уд/хв. Після розминки визначалось підвищення до 96 уд/хв. Максимальний пульс після тренувального навантаження досяг 167 уд/хв, а через 3 хвилини відновлення, знизився до 102 уд/хв. Суб'єктивне самопочуття було оцінене як «задовільне».
- варіант Б (динамічно-інтенсивна розминка), пульс у спокої становив 72 уд/хв, після розминки — 90 уд/хв. Максимальний пульс після навантаження склав 162 уд/хв, а через 3 хвилини відновлення — 101 уд/хв. Самопочуття було відзначене як «добре» або «краще, ніж зазвичай».
- варіант В (відсутність розминки), початковий пульс у спокої був 68 уд/хв. Після тренувального навантаження максимальний пульс досяг 186 уд/хв. Через 3 хвилини відновлення, пульс залишався високим на рівні 126 уд/хв. Суб'єктивне самопочуття було оцінене як «погано», що знайшло відображення в об'єктивних показниках дослідження. А саме: піковий показник пульсу 186 уд/хв свідчить про шоківу реакцію ССС на раптове інтенсивне навантаження. Організм не був готовий до фізичного навантаження, що змусило ССС працювати в підсиленому режимі для забезпечення органів та тканин киснем, в першу чергу головний мозок. Також варто звернути увагу на повільне відновлення (пульс 126 уд/хв через 3 хвилини). Негативні неврологічні симптоми (запаморочення, головний біль) є прямим наслідком гострої гіпертензивної реакції та можливого спазму судин головного мозку через невідповідність ССС. Це підкреслює небезпеку тренувань без попередніх розминальних вправ.

**Висновки:** виконані дослідження і самоаналіз отриманих результатів підтверджують те, що розминка є необхідною складовою частиною тренувального процесу і сприяє більш ефективному виконанню вправ під час занять гирьовим спортом. При цьому, інтенсивна розминка має більш високий вплив на виконання вправ з гирями у порівнянні з аналогічною розминкою, яка виконується у спокійнішому темпі.

Разом з тим, особливо необхідно підкреслити те, що відсутність розминки перед виконанням вправ з гирями може негативно вплинути на самопочуття спортсмена і привести до негативних наслідків на функціональний стан його організму та бути причиною травматизму опорно-рухового апарату.

На підставі проведених самодосліджень можна рекомендувати виконання інтенсивної розминки перед виконанням вправ з гирями для впровадження в практику навчально-тренувальних занять зі студентами.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, розминка, тренувальний процес, серцево-судинна система, частота серцевих скорочень, силова витривалість, профілактика травматизму, студенти.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Шевченко Ю. Ю.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент Радзівєвський В. П.*

*Кафедра фізичного виховання і здоров'я*

*Завідувач кафедри Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна*

**Актуальність:** навчальний процес у закладах вищої освіти часто супроводжується значними психоемоційними перенавантаженнями, обмеженням рухової активності, порушенням режиму сну та харчування, що призводить до хронічних захворювань і зниження загальної працездатності, порушення функцій органів та систем організму. Фізична культура є доступним, економічним та ефективним інструментом профілактики цих негативних явищ, важливим чинником у відновленні та зміцненні здоров'я вихованців. Основною метою фізичної культури, першочергово є вдосконалення своїх можливостей і витривалості організму; забезпечення гармонійного розвитку індивіда; відмова від шкідливих звичок; формування здорового образу життя; покращення розумової та фізичної активності серед молоді.

**Мета роботи:** обґрунтувати та перевірити ефективність використання засобів фізичної культури для профілактики функціональних порушень і відновлення фізичного та психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

**Методи дослідження:** до них відносять :

- Теоретичні: аналіз та узагальнення методичної літератури з проблем фізичного виховання;
- Емпіричний метод дозволяє збирати та аналізувати матеріал. Це дає змогу ретельно вивчити питання та положення, що стосуються фізичної культури.
- Теоретичний рівень дослідження дозволяє глибоко вивчити питання фізичного виховання з застосуванням комплексу певних методів дослідження, їх аналізом та систематизацією отриманих фактів; дозволяє створити нові методики тренування серед студентів.

- Математично-статистичні: для кількісної обробки отриманих даних та оцінки достовірності результатів.
- Педагогічне спостереження за організацією та проведенням занять із фізичного виховання.
- Анкетування та опитування студентів для вивчення їхнього ставлення до фізичної активності.
- Медико-біологічні: функціональні проби (наприклад, проба Руф'є) для оцінки стану важливих систем організму таких як серцево-судинної та дихальної, антропометричні вимірювання.

**Результати:** на сьогодні виявляється, на жаль, незадовільний рівень фізичної підготовленості та значні функціональні порушення у значній частини студентів, зокрема ознаки гіпокінезі, зниження адаптаційних можливостей, витривалості, порушень з опорно-руховим апаратом. Розроблюються програми, які включають комплекси вправ із акцентом на корекцію постави, розвиток загальної витривалості та методики психофізичного розвантаження (релаксаційні техніки, дихальні вправи). Підтверджено, що застосування таких програм протягом навчального року призвело до покращення показників:

- Функціонального стану (збільшення показників життєвої ємності легень, покращення результатів функціональних проб).
- Фізичної підготовленості (зростання показників сили, швидкості, витривалості).
- Суб'єктивної оцінки здоров'я та зниження рівня тривожності.

**Висновки:** низький рівень фізичної активності студентів є одним з факторів ризику виникнення захворювань і функціональних порушень. Регулярні заняття фізичною культурою, які включають різні види навантаження, є ефективним засобом профілактики і відновлення здоров'я студентської молоді. Курс фізичного виховання сприяє підвищенню адаптації організму, зміцненню імунітету та покращенню психоемоційного стану студентів.

**Ключові слова:** фізична культура, здоров'я студентів, профілактика, гіподинамія, функціональний стан, адаптація, здоровий спосіб життя.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Щербина В. В.*

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент, майстер спорту Діхтяренко З. М.*

*Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації*

*Завідувач кафедри: к.фіз.вих., доцент, майстер спорту Лаврентьєв О. М.*

*Державний податковий університет*

*м. Ірпінь, Україна*

**Анотація:** розглянуто використання фізичних навантажень як ефективного засобу профілактики стресу та корекції постстресового стану студентської молоді. Обґрунтовано актуальність застосування фізичного виховання як важливого ресурсу подолання негативних наслідків стресу, зважаючи на те, що інтенсифікація освітнього процесу та сучасні реалії (включно з умовами воєнного стану) є значними стресорами, що посилюють психоемоційний тиск на студентів. Наведено психофізіологічні механізми впливу рухової активності, такі як вивільнення ендорфінів та зниження фізіологічної реакції на стресори через вплив на гіпоталамус-гіпофіз-надниркову вісь. Встановлено, що фізичні навантаження аеробного напрямку (швидка ходьба, біг, плавання) взаємопов'язані зі зниженням рівня хвилювання і депресії.

**Актуальність:** інформаційна перенасиченість та інтенсивність навчального процесу часто слугують причиною стресу для здобувачів вищої освіти. Переважно це стосується студентів першого курсу, однак й інші курси – не виключення [1, с. 15]. Сучасні реалії пандемії та постпандемічний період, умови воєнного стану й інші фактори значно посилюють психоемоційний тиск [1, с. 15, 53]. Студентська молодь є особливо вразливою категорією суспільства до негативних зовнішніх впливів. Внаслідок стресу ментальне та фізичне здоров'я зазнає втрат. Тому, фізичне виховання виступає як важливий ресурс та ефективний засіб профілактики стресу, здатний забезпечити подолання негативних наслідків стресу та збереження психофізичного здоров'я студентської молоді [2].

**Мета дослідження:** аналіз та розробка рекомендацій, що сприяють зниженню залишкового психоемоційного напруження та корекції постстресового стану студентів засобами фізичного навантаження. Реалізація цих завдань спрямована на забезпечення педагогічного впливу на психосоціальну та функціональну складові адаптаційного потенціалу організму [3].

Для досягнення мети дослідження необхідно виконати наступні завдання: провести теоретичний аналіз та узагальнити наукові джерела з питань фізичного навантаження, психічного здоров'я та адаптації студентської молоді.

**Методи дослідження:** (1) анкетування студентів першого курсу, для встановлення суб'єктивної оцінки психоемоційного стану та мотивації до рухової активності [1, с. 3, 18, 72, 73, 154]; (2) використати психодіагностичні

методики для оцінки рівня стресу (наприклад, тест В. Ю. Щербатих), індивідуального рівня стресостійкості (наприклад, Бостонська методика самооцінки стресостійкості особистості), психоемоційного стану (наприклад, тест Айзенка), а також психосоціальної адаптованості особистості (методика П. Кузнецова) та вольової організації особистості (методика А. Хохлова) [1, с. 74, 75, 94, 209]; (3) методи педагогічного тестування для вивчення рухової підготовленості (наприклад, рівнів швидкості, сили, витривалості, спритності) [1, с. 18, 78, 79, 99]; (4) методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз (метод Пірсона) та t-критерій Стьюдента, для обробки експериментальних даних та виявлення взаємозв'язків між інтегральним показником навчальної адаптованості та іншими показниками [1, 18, 80, 203].

**Результати:** встановлено, що фізичні вправи є доступним перспективним допоміжним методом лікування та профілактики депресії. Регулярні фізичні вправи полегшують симптоми депресії та покращують настрої за допомогою механізмів: вивільнення ендорфінів – природних хімічних речовин мозку, що поліпшують самопочуття; відволікання від щоденних турбот, тривожних думок та хвилювань, які підживлюють депресію; забезпечення антистресового ефекту та ефекту психоенергетизації. Згідно з результатами анкетування, понад 79% юнаків та дівчат першого курсу відчують покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами [1, с. 202]. Фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження. Серед найбільш ефективних активностей для боротьби з депресією виділяють: танці, ходьбу, біг, силові вправи, аеробні вправи, їзду на велосипеді. Фізичні навантаження аеробного напрямку (швидка ходьба, біг, плавання, аеробні танці) взаємопов'язані зі зниженням рівня хвилювання і депресії. Позитивний вплив на самопочуття зазвичай відчувається відразу після заняття і може залишатися підвищеним ще декілька годин. Встановлено, що заняття фізичними вправами також позитивно впливають на самооцінку, впевненість у собі та поліпшують розумові процеси [3]. Для зняття емоційного напруження та формування позитивного соціально-психологічного клімату доцільно включати дихальні вправи, методики м'язової релаксації, стрейчинг, командну взаємодію та ігрові форми [4]. Дані показують, що найбільш адаптованими до навчальної діяльності є більш витривалі, спритні, стресостійкі студенти з сильною нервовою системою, низьким рівнем тривожності та агресії і високим рівнем вольової самоорганізації.

**Висновки:** фізичне виховання може стати не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й інструментом психоемоційної профілактики та відновлення студентської молоді. Постійні рухові навантаження є результатом позитивних ефектів, що допомагають організму краще пристосовуватися до змін, підвищують психоемоційну стійкість та ефективно знижують рівень тривоги і депресії. Для корекції постстресового стану та підвищення ефективності відновлення психоемоційного стану студентів доцільно використовувати спеціально підібрані рухові вправи (особливо аеробного характеру, релаксаційні техніки та командні ігри), які комплексно впливають на психосоціальну та функціональну нашого внутрішнього ресурсу для боротьби зі стресом. Заняття фізичними вправами рекомендовано використовувати на додачу до стандартної терапії для подолання стану хвилювання, тривоги, стресу та депресії.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентська молодь, психоемоційний стан, профілактика стресу, корекція постстресового стану, аеробні навантаження.

### Література

1. Плющак О. В. Формування навчальної адаптації студентів першого курсу засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2025. 222 с.
2. Чеховська А. Ю. Використання можливостей аеробіки як методу подолання стресу під час війни в процесі навчання в закладах вищої освіти. erKAI – Electronic Institutional Repository of the State University "Kyiv Aviation Institute" of Ukraine. URL: <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ec9b4864-4f8d-497f-8357-9646355b983c/content> (дата звернення: 15.10.2025).
3. Конова Л. А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2012. № 06. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/12klampe.pdf> (дата звернення: 15.10.2025).
4. Сукач О., Бондаренко В., М'якота О., Літвінов П. Фізичне виховання в системі профілактики стресу та збереження здоров'я студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2025. Вип. 35. URL: <https://sources.pnpu.edu.ua/article/view/331174/320559>. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146X.2025.35.331174>.