

Школа Олена 

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна
alesikk1974@gmail.com

Суровов Олексій 

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна
alexsur007@gmail.com

Грищенко Анастасія,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 2 курсу
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна
anastasiasavinna30.09@gmail.com

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті розглянуто вплив систематичних занять фізичним вихованням на показники фізичного стану здобувачів вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення рівня рухової*

активності студентської молоді та пошуку ефективних засобів збереження і зміцнення їхнього здоров'я в умовах сучасного освітнього середовища. Метою дослідження є визначення динаміки показників фізичного стану здобувачів вищої освіти під впливом регулярних занять фізичним вихованням. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональні можливості організму, рівень фізичної підготовленості та загальний фізичний стан здобувачів вищої освіти. Отримані результати підтверджують доцільність удосконалення змісту та організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей і потреб студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, студенти, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я.

Annotation. The article examines the influence of systematic physical education classes on the physical condition indicators of higher education students. The relevance of the study is determined by the need to increase the level of physical activity among student youth and to identify effective means of preserving and improving their health in the modern educational environment. The purpose of the study is to determine the dynamics of physical condition indicators of higher education students under the influence of regular physical education classes. It was established that systematic physical exercise has a positive effect on the functional capabilities of the body, the level of physical fitness, and the overall physical condition of higher education students. The findings confirm the feasibility of improving the content and organization of physical education classes in higher education institutions, taking into account students' individual physical capabilities and needs.

Key words: physical education, higher education students, students, physical condition, physical fitness, physical activity, health.

Вступ. Сучасний етап розвитку системи вищої освіти характеризується значним інтелектуальним та психоемоційним навантаженням на здобувачів

вищої освіти, що супроводжується зниженням рівня їхньої рухової активності [3]. Тривале перебування в сидячому положенні, інтенсивна навчальна діяльність, використання цифрових технологій, порушення режиму сну та відпочинку є чинниками, які можуть негативно позначатися на функціональному стані організму, рівні фізичної підготовленості та загальному стані здоров'я студентської молоді. За таких умов особливого значення набуває організація систематичної рухової активності як важливої складової здорового способу життя. Фізичне виховання в закладах вищої освіти є одним із важливих засобів формування фізично здорової, активної та соціально адаптованої особистості. Регулярне виконання фізичних вправ сприяє розвитку основних фізичних якостей, удосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню працездатності, покращенню координаційних можливостей і формуванню стійкої потреби у руховій активності [2]. Водночас ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від змісту занять, їх систематичності, дозування фізичних навантажень та врахування індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних підходів до оптимізації фізичного виховання студентської молоді та об'єктивної оцінки його впливу на показники фізичного стану. Особливої уваги потребує визначення динаміки показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості під впливом регулярних занять фізичними вправами. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про значну увагу дослідників до проблеми фізичного стану студентської молоді [1-3]. У наукових працях висвітлюються питання розвитку фізичних якостей, оцінювання функціональних можливостей організму, формування мотивації до рухової активності та впровадження сучасних технологій фізичного виховання. Водночас проблема комплексного оцінювання змін показників фізичного стану здобувачів вищої освіти під впливом

систематичних занять залишається актуальною та потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – визначити вплив систематичних занять фізичним вихованням на показники фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**: проаналізувати науково-методичні підходи до оцінювання фізичного стану студентської молоді; визначити основні показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти; дослідити їхню динаміку під впливом систематичних занять фізичним вихованням; оцінити ефективність організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах закладу вищої освіти.

Результати дослідження. Для визначення впливу систематичних занять фізичним вихованням на фізичний стан здобувачів вищої освіти було проведено дослідження, спрямоване на оцінювання показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів. Дослідження передбачало визначення показників на початковому та заключному етапах, що дало змогу простежити їхню динаміку під впливом регулярної рухової активності.

На початковому етапі дослідження встановлено, що значна частина здобувачів вищої освіти характеризувалася недостатнім рівнем рухової активності. Це проявлялося у відносно невисоких показниках фізичної підготовленості, недостатньому розвитку окремих фізичних якостей та знижених функціональних можливостях організму. Найбільш виражені труднощі спостерігалися під час виконання тестових вправ, що характеризують рівень витривалості, сили та швидкісно-силових здібностей.

У процесі дослідження здобувачі вищої освіти систематично брали участь у заняттях фізичним вихованням. Зміст занять передбачав використання загальнорозвивальних вправ, вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Особлива увага

приділялася поступовому підвищенню рівня фізичного навантаження та дотриманню принципів систематичності, доступності й індивідуалізації.

Аналіз отриманих результатів після завершення дослідження засвідчив позитивну динаміку більшості досліджуваних показників. Зокрема, спостерігалось покращення результатів у тестах на загальну та силову витривалість, швидко-силові здібності, гнучкість і координацію рухів. Позитивні зміни свідчать про підвищення рівня фізичної підготовленості студентів унаслідок регулярного виконання фізичних вправ. Покращення також спостерігалась за показниками функціонального стану організму. Регулярні фізичні навантаження сприяли покращенню адаптації серцево-судинної та дихальної систем до фізичної роботи, підвищенню загальної працездатності та більш ефективному відновленню після навантаження. Окремо оцінювалися антропометричні показники. За результатами дослідження суттєвих негативних змін не виявлено, водночас у частини студентів спостерігалась тенденція до оптимізації маси тіла та співвідношення основних антропометричних показників. Важливим є те, що позитивні зміни фізичного стану відбувалися не лише за рахунок кількісних характеристик, а й за рахунок підвищення функціональних резервів організму та фізичної працездатності.

Порівняльний аналіз результатів на початку та наприкінці дослідження дозволив встановити загальну позитивну тенденцію. Найбільш помітні зміни були характерними для показників, безпосередньо пов'язаних із систематичним виконанням фізичних вправ. Це підтверджує ефективність регулярних занять фізичним вихованням як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення фізичного стану студентської молоді.

Висновки. Отже, результати проведеного дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичним вихованням є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості та оптимізації функціонального стану здобувачів вищої освіти. Виявлена позитивна динаміка підтверджує необхідність забезпечення достатнього обсягу рухової активності студентів та

вдосконалення змісту занять із фізичного виховання з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей і потреб.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності різних форм і засобів фізичного виховання, розробленні індивідуальних програм фізичних навантажень здобувачів вищої освіти. Особливу увагу доцільно приділити сучасним фітнес-технологіям і цифровим засобам моніторингу рухової активності студентів.

Список використаних джерел

1. Калініченко О.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій зі штучним інтелектом у фізичному вихованні старшокласників. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти*. 2025. № 4. С. 148-152. URL: <https://jrnl.kai.edu.ua/index.php/FCS/article/view/20659> (дата звернення: 19.02.2026).

2. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. № 11(198).. С. 87-91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17)

3. Аксьонов В.В., Тихонов В.К., Земська Н.О., Суровов О.А. Адаптація занять легкою атлетикою для студентів із різним рівнем здоров'я. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2026. № 30. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/51777/202578.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення: 19.02.2026).