

Вплив оздоровчої фізичної культури на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти

Ремзі Ірина Владленівна ¹

Опубліковано	Секція	УДК
30.05.2025	Фізична культура і спорт	378.015.31"364":796]: 001.89(045)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16847070>

Анотація: Мета статті полягає у дослідженні впливу оздоровчої фізичної культури на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти, а також аналізі можливостей індивідуалізації та персоналізації програм фізичної підготовки за допомогою сучасних технологій. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження: аналіз наукових джерел, присвячених поняттю «фізичний розвиток», його складовим, методам і засобам розвитку фізичних якостей у студентів ЗВО, узагальнення та систематизація даних.

Результати. У ході дослідження було детально визначено та проаналізовано ключові фізичні якості людини: сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Обґрунтовано їхню взаємопов'язаність та комплексний характер розвитку, а також залежність від низки фізіологічних, біомеханічних та психологічних факторів. Було доведено, що оздоровча фізична культура є невід'ємним та потужним чинником оптимізації фізичного розвитку студентів, сприяючи їхній адаптації до мінливих умов середовища та підвищенню загальної резистентності організму. Результати показали, що інтеграція сучасних технологій та гаджетів, таких як мобільні додатки, фітнес-трекери, смарт-годинники, датчики навантажень, координаційні драбини, віртуальні реальності та відеоаналіз, значно підвищує ефективність та мотивацію до занять. Ці інструменти дозволяють створювати індивідуалізовані та персоналізовані програми тренувань, забезпечуючи точний моніторинг прогресу, контроль за технікою виконання вправ та адаптацію навантажень для цілеспрямованого розвитку кожної з фізичних якостей.

Висновки. Формування гармонійно розвиненої та здорової особистості здобувачів вищої освіти є ключовим завданням сучасної освіти, де фізична культура і спорт відіграють критичну роль. Значне погіршення стану здоров'я студентства вимагає посиленої уваги до фізичної культури як ефективного засобу покращення фізичного розвитку та здоров'я. Застосування індивідуалізованих та персоналізованих програм оздоровчої фізичної культури з інтеграцією сучасних технологій та гаджетів є визначальним для покращення фізичного та психоемоційного стану студентів, їхньої мотивації та загальної працездатності.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, спорт, фізичний розвиток, фізичні якості, студентська молодь, індивідуалізація, персоналізація, сучасні технології.

¹ доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 61000, м. Харків, провулок Руставелі, 7, Україна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6964-7203>

The Impact of Health-Improving Physical Culture on the Development of Physical Qualities in Higher Education Students

Abstract. The purpose. The article aims to investigate the impact of health-improving physical culture on the development of physical qualities in higher education students, as well as to analyze the possibilities of individualizing and personalizing physical training programs using modern technologies. To achieve this goal, the following research methods were employed: analysis of scientific sources dedicated to the concept of "physical development," its components, methods, and means of developing physical qualities in university students, along with data generalization and systematization.

Results: The study thoroughly identified and analyzed the key physical qualities of a person: strength, speed, endurance, agility, and flexibility. Their interconnectedness and complex nature of development were substantiated, as was their dependence on a number of physiological, biomechanical, and psychological factors. It was proven that health-improving physical culture is an integral and powerful factor in optimizing students' physical development, contributing to their adaptation to changing environmental conditions and increasing the body's overall resistance. The results demonstrated that the integration of modern technologies and gadgets, such as mobile applications, fitness trackers, smartwatches, load sensors, coordination ladders, virtual realities, and video analysis, significantly enhances the effectiveness of and motivation for training sessions. These tools allow for the creation of individualized and personalized training programs, ensuring precise progress monitoring, control over exercise technique, and adaptation of loads for the targeted development of each physical quality.

Conclusions: The formation of a harmoniously developed and healthy personality among higher education students is a key objective of modern education, where physical culture and sports play a critical role. The significant deterioration of students' health necessitates increased attention to physical culture as an effective means of improving physical development and overall health. The application of individualized and personalized health-improving physical culture programs, integrated with modern technologies and gadgets, is crucial for improving students' physical and psycho-emotional state, their motivation, and overall work capacity.

Keywords: health-improving physical culture, sports, physical development, physical qualities, student youth, individualization, personalization, modern technologies.

Вступ

Актуальність дослідження. Сучасна освітня парадигма ставить перед собою ключове завдання – формування гармонійно розвиненої, креативної та здорової особистості. У цьому контексті фізична культура і спорт є потужним інструментом впливу на динаміку розвитку фізичних якостей студентської молоді. Високий рівень розвитку фізичних якостей сприяє ефективній адаптації до мінливих умов навколишнього середовища, підвищує резистентність організму до втоми та негативних зовнішніх чинників.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про значне погіршення стану здоров'я молоді, зокрема студентства, що має тенденцію до подальшого зниження. Ця негативна динаміка зумовлена комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких: несприятлива екологічна ситуація, погіршення соціально-економічних умов, недосконалість системи медичного обслуговування, зростання академічного навантаження та катастрофічне зниження рівня рухової активності.

З огляду на вищезазначене, виникає нагальна потреба у посиленій увазі до фізичної культури та спорту як ефективних засобів покращення рівня фізичного розвитку та якості здоров'я. У поєднанні з іншими виховними компонентами, вони відіграють ключову роль у гармонійному становленні особистості.

Аналіз останніх публікацій. Істотне підвищення рівня фізичної підготовленості всіх верств населення може бути досягнуте лише за умови інтенсифікації та оптимізації цілеспрямованого фізичного виховання. У наукових доробках В. Бальсевича, М. Віленського, Л. Лубишевої підкреслюється, що фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні міцного, загартованого та здорового молодого покоління. Таке покоління буде готове до

високопродуктивної та високопрофесійної праці, що є критично важливим для розвитку суспільства.

Дисертаційне дослідження В. Волкова присвячено теоретико-методичним засадам розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки. Науковець робить згоду систематизувати процес фізичної підготовки студентської молоді, досліджує вікові особливості та статеві відмінності розвитку фізичних здібностей, взаємозв'язків й інформаційної значущості показників фізичної, функціональної, психофізіологічної підготовленості та здоров'я студентів ЗВО, а також упроваджує методичний інструментарій розвитку фізичних здібностей студентської молоді з урахуванням регіональних особливостей організації навчання контингенту та статевих і вікових характеристик студентів. В. Волков прийшов до висновку, що ефективна система розвитку фізичних здібностей студентів має ґрунтуватися на сучасних положеннях теорії сенситивних періодів та теорії функціональних систем [2; 3]. Вона повинна враховувати вікові особливості розвитку організму здобувачів вищої освіти та сприяти формуванню і реалізації їхнього творчого потенціалу.

У методичних рекомендаціях «Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України» за редакцією В. Бондаренка, С. Решка, Г. Бикової та інших представлено практичні поради щодо підвищення ефективності занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності), зокрема, розглянуто заходи безпеки та запобігання травматизму, правила гігієни під час занять фізичними вправами [7].

Автори методичних рекомендацій «Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти» О. Касарда, Н. Захожа, В. Захожий, С. Савчук, А. Галицька увагу приділяють розвитку та вдосконаленню фізичних якостей студентів, а особливо – відновленню їх психоемоційного здоров'я. Дослідники пропонують комплекси релаксаційних технік, спрямованих на зняття нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності, стабілізацію психоемоційного стану, заспокоєння дасть змогу студентам покращити свій фізичний та психоемоційний стан [4].

Т. Круцевич та Н. Пангелова вивчають сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у ЗВО. Авторки аналізують базові моделі викладання фізичного виховання та форми їх поєднання. Також авторками пропонується використовувати різноманітні стимули для активної участі здобувачів вищої освіти у фізкультурно-оздоровчій діяльності, зокрема, рейтинг, стимул, змагання, сертифікати та кваліфікації тощо [5].

У науковій статті Н. Цись підбирає прості та ефективні засоби, методи фізичного виховання задля визначення рівня розвитку фізичних якостей у студентів 17–18 років під час занять із фізичного виховання. Експериментальне дослідження повністю підтвердило необхідність запровадження фізичних вправ задля поліпшення фізичного стану студентської молоді в ЗВО [9].

Дослідження впливу засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів, представлені у статті Ю. Мосейчук та А. Королянчук, констатують той факт, що рухова активність є запорукою здоров'я людини, а фізичне виховання та спорт цілеспрямовано впливають на природні властивості людського організму, сприяють розвитку фізичних якостей. Автори обґрунтували, що за допомогою фізичних вправ можна змінювати функціональний стан організму, проводити профілактичну та корекційну роботу, покращувати якість життя [6].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Проведений аналіз дослідження дає можливість виділити невирішені раніше частини загальної проблеми, зокрема, потребує індивідуалізації та персоналізації програм оздоровчої фізичної культури з урахуванням сучасних технологій. Це потребує уточнення моделей та алгоритмів персоналізації, інтеграції цифрових технологій та гаджетів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання) У статті досліджується вплив оздоровчої фізичної культури на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети було поставлено та розв'язано такі завдання:

здійснити аналіз поняття «фізичний розвиток» та його складових;

схарактеризувати методи і засоби розвитку фізичних якостей у студентів ЗВО;

визначити сучасні технології та гаджети для індивідуалізації та персоналізації програм оздоровчої фізичної культури для студентів.

Результати

Фізичний розвиток є багатогранним процесом, що охоплює динамічні зміни форм і функцій людського організму протягом усього періоду його індивідуального існування. Цей процес характеризується сукупністю індикаторів, які відображають зовнішні прояви фізичного стану організму на конкретному етапі онтогенезу [8].

Спираючись на наукові праці В. Андрійчука, варто відзначити, що період навчання у закладах вищої освіти характеризується досягненням більшістю студентської молоді певного ступеня фізичної зрілості. Проте, важливо підкреслити, що процеси фізичного та психологічного розвитку у цей віковий період ще не є повністю завершеними. З огляду на це, юнацький вік, що припадає на роки навчання у ВНЗ, розглядається як критично важливий етап для остаточної консолідації цих процесів, що вимагає підвищеної уваги до організації відповідних заходів.

Особливе значення в контексті рухової активності набуває пряма залежність між здатністю індивіда до виконання специфічних локомоторних дій (таких як біг, стрибки, плавання) та рівнем розвитку його фізичних (рухових) якостей. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до фізичного виховання у вищій школі, спрямованого на всебічний розвиток рухових якостей з метою оптимізації рухового потенціалу студентів [1].

Здатність людини до здійснення специфічних локомоторних та маніпулятивних актів, таких як біг, підняття ваги, стрибки чи плавання, безпосередньо залежить від рівня розвитку її фізичних (рухових) якостей. Ці якості є фундаментальними компонентами рухового потенціалу індивіда, що диференціюються за комплексом кількісних та якісних параметрів. Кожна фізична якість відображає окремий аспект рухових можливостей, що забезпечує виконання різноманітних рухових завдань з різною ефективністю та інтенсивністю [1].

Термін «фізична якість» інтегрує ті аспекти рухової активності людини, що характеризуються ідентичними параметрами руху та піддаються вимірюванню за допомогою уніфікованих методів. Крім того, фізичні якості пов'язані спільними фізіологічними та біомеханічними механізмами, що лежать в основі їх прояву. Також для їх реалізації необхідна активація схожих психологічних властивостей індивіда, що підкреслює комплексний характер рухової діяльності. Таким чином, поняття «фізична якість» охоплює сукупність взаємопов'язаних рухових, фізіологічних, біомеханічних та психологічних компонентів [7].

Загальноприйнятою є позиція, згідно з якою рухова якість є набутою категорією, що піддається цілеспрямованому вдосконаленню. Незважаючи на це, слід визнати значну роль спадковості у детермінації початкового рівня та потенціалу розвитку цих якостей. Оцінка ступеня розвиненості рухових якостей здійснюється за допомогою стандартизованих тестів і функціональних проб, що дозволяють кількісно та якісно охарактеризувати рухові можливості індивіда.

Виконання різноманітних фізичних вправ вимагає прояву специфічних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність або їх комбінацій. Важливо підкреслити, що під час виконання будь-яких рухів жодна з цих якостей не розвивається ізольовано. Всі вони взаємопов'язані та впливають одна на одну. З цієї причини, з дидактичною метою, умовно виокремлюють фізичні вправи, які переважно сприяють розвитку однієї або декількох рухових якостей.

Наприклад, вправи з обтяженнями, такі як підняття штанги, ефективно сприяють розвитку сили. Біг на короткі дистанції (наприклад, 30, 60 або 100 метрів) є ефективним засобом для розвитку швидкості. Тоді як стрибки в довжину, через свою специфіку, забезпечують комплексний розвиток сили та швидкості. Це демонструє, що тренувальний процес повинен бути структурований з урахуванням цільового впливу на конкретні рухові якості або їх поєднання.

До основних фізичних якостей людини належать сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Сила визначається як здатність біологічної системи, а саме м'язової тканини, генерувати напруження, необхідне для подолання зовнішнього опору або протидії йому. Ця властивість реалізується через скорочувальну активність м'язів. Прояв сили може відбуватися у двох основних режимах м'язової роботи: ізометричний (статичний) режим характеризується тим, що м'язи генерують напруження без зміни своєї довжини, тобто відсутнє видиме рухове скорочення. Прикладом може бути утримання вантажу у фіксованому положенні; ізотонічний (динамічний) режим супроводжується зміною довжини м'язів під час їх скорочення. У цьому режимі виділяють два варіанти прояву сили:

концентричний (переборюючий) прояв – м'язове напруження долає зовнішній опір, внаслідок чого довжина м'яза скорочується.

ексцентричний (уступаючий) прояв – м'язи активуються, протидіючи зовнішньому опору, проте їхня довжина при цьому збільшується [7].

Рівень прояву сили є мультифакторним феноменом, що залежить від низки фізіологічних та біохімічних показників. До них належать фізіологічний поперечник м'язів, співвідношення типів м'язових волокон, запаси енергетичних субстратів, внутрішньом'язова та міжм'язова координація.

Слід також зазначити, що прояв силових якостей у конкретних рухових актах безпосередньо залежить від біомеханічної структури руху. Це означає, що ефективність прояву сили оптимальна при відповідності м'язової активації та векторам прикладених сил до кінематики та динаміки конкретного рухового завдання [9].

Швидкісні якості визначаються як сукупність функціональних властивостей організму, що дозволяють здійснювати рухові акти за мінімальний проміжок часу. Фундаментальною основою швидкості рухів є лабільність нервових центрів, тобто їхня здатність до швидкого переходу між станами збудження та гальмування.

У науковій літературі прийнято розрізняти елементарні та комплексні форми прояву швидкості [9].

До елементарних форм відносять:

Латентний час простої та складної рухової реакції характеризує швидкість відповіді на заданий стимул.

Швидкість виконання окремого руху проявляється в умовах мінімального зовнішнього опору.

Частота рухів визначає кількість повторень рухів за одиницю часу [10].

Важливо зазначити, що елементарні форми швидкості, які проявляються в окремих рухах, є відносно незалежними одна від одної. Їхня характеристика базується на низці показників, зокрема, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху та частота (темп) рухів за одиницю часу.

Комплексні форми швидкості інтегрують елементарні прояви та характеризуються швидкістю виконання цілісних рухових дій. Наприклад, швидкість бігу, швидкість переміщень під час фізичного протиборства з опонентом, або швидкість виконання прийомів фізичного впливу [10].

Витривалість є ключовою фізичною якістю, що характеризується здатністю організму підтримувати працездатність протягом тривалого часу, незважаючи на появу втоми [7]. Тобто вона відображає ефективність виконання роботи в заданому режимі, долаючи при цьому фізіологічні наслідки стомлення.

Розвиток витривалості має істотне значення для покращення стану здоров'я, оскільки вона слугує одним із найважливіших інформативних показників соматичного здоров'я. Ця рухова якість демонструє високий ступінь кореляції з такими критеріями здоров'я, як загальна працездатність, а також стійкість до захворювань та стресових факторів. Виняткова роль витривалості у забезпеченні високого рівня соматичного здоров'я зумовлена тим, що вона є інтегральним показником ефективності енергетичних процесів в організмі, що безпосередньо пов'язані з м'язовою діяльністю. Вона також відображає функціональний стан ключових фізіологічних систем, які беруть участь у цій діяльності, включаючи серцево-судинну, дихальну, нейроендокринну та м'язову системи.

Розвиток витривалості тісно пов'язаний з явищем фізичної втоми, яка є типовою захисною реакцією організму на інтенсивне навантаження. Саме фізична втома, як специфічний стан організму, відіграє роль пускового механізму, що стимулює відновлення та подальше підвищення енергетичного потенціалу організму, забезпечуючи таким чином адаптацію до зростаючих навантажень.

Фізична втома, а отже і відповідний вид витривалості, класифікується залежно від обсягу м'язової маси, залученої до роботи:

Локальна витривалість стосується ситуацій, коли до роботи залучено до 1/3 загальної м'язової маси.

Регіональна витривалість передбачає участь до 2/3 м'язової маси.

Глобальна витривалість охоплює випадки, коли в роботу включено понад 2/3 м'язової маси [9].

Відповідно, витривалість до виконання роботи зазначених обсягів носить аналогічні назви — локальна, регіональна та глобальна.

Загальна витривалість визначається як здатність організму до тривалого виконання різноманітних фізичних вправ. Ці вправи зазвичай характеризуються порівняно невисокою інтенсивністю та залученням багатьох груп м'язів [9]. Цей вид витривалості є фундаментальним для підтримки тривалої фізичної активності і має значний вплив на загальний стан здоров'я.

Спритність є комплексною руховою якістю, що характеризує здатність індивіда швидко освоювати нові, складно координовані рухові дії, виконувати їх з високою точністю та оперативно адаптувати свою рухову діяльність до мінливих ситуацій [10].

Ключовим компонентом спритності є координаційні здібності. Під координацією розуміють здатність людини раціонально узгоджувати рухи окремих сегментів тіла під час виконання конкретних рухових завдань [10]. Ця здатність визначається ефективністю контролю за власними рухами та може бути диференційована на такі групи: здатність оцінювати та регулювати просторові, просторово-часові та динамічні параметри рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати ритм та дотримуватися його; здатність довільно розслабляти м'язи; здатність поєднувати рухи в рухові дії; координованість рухів (спритність).

Рівновага визначається як здатність організму підтримувати стабільне положення тіла як у статичних, так і в динамічних умовах, незалежно від наявності чи відсутності зовнішньої опори. Збереження рівноваги забезпечується інтегрованою мобілізацією можливостей кількох сенсорних систем: зорової, слухової, вестибулярної та соматосенсорної. При цьому, соматосенсорна та вестибулярна системи найчастіше відіграють домінуючу роль у прояві рівноваги [9].

Здатність до орієнтування в просторі відображає вміння людини оперативно оцінювати поточну ситуацію відповідно до просторових умов та адекватно реагувати на неї раціональними діями, що забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

Координованість рухів є показником здатності до раціональної реалізації фізичних якостей та оперативної перебудови рухових дій у конкретних умовах, базуючись на сформованих рухових уміннях та навичках. Ця якість набуває особливого значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо за обмежень у часі та просторі. Координованість рухів тісно взаємопов'язана з іншими різновидами координаційних якостей, формуючи єдиний комплекс рухових можливостей [9].

Розвиток координаційних якостей залежить від низки ключових факторів:

Рухова пам'ять.

Ефективна внутрішньом'язова та міжм'язова координація.

Адаптаційні можливості аналізаторних систем.

У сучасних умовах, коли здобувачі вищої освіти стикаються з високим рівнем навчального та психоемоційного навантаження, застосування індивідуалізованих та персоналізованих програм оздоровчої фізичної культури (ОФК) стає надзвичайно актуальним. Інтеграція сучасних технологій та гаджетів дозволяє значно підвищити ефективність та мотивацію до занять.

З метою розвитку силових якостей здобувачі вищої освіти активно застосовують методи повторних зусиль (багаторазове повторення помірної ваги), максимальних зусиль (вправи з максимальним або субмаксимальним навантаженням), динамічних зусиль (вправи з меншою вагою (до 30% від максимальної), але з максимальною швидкістю), колові тренування та використання власної ваги тіла.

З метою індивідуалізації та персоналізації здобувачі вищої освіти активно використовують мобільні додатки (наприклад, Strong, Jefit), де створюють індивідуальні плани тренувань, відстежують прогрес у піднятих вагах та кількості повторень, датчики навантажень, які вимірюють швидкість руху штанги або гирі, допомагаючи оптимізувати тренування за методом динамічних зусиль; роблять відеозапис тренувань для подальшого аналізу техніки виконання силових вправ, що дозволяє коригувати помилки.

Швидкість здобувачів вищої освіти мають можливість розвивати методом повторення, ігровим та змагальним методами, використовуючи рухливі та спортивні ігри.

З метою індивідуалізації та персоналізації здобувачі вищої освіти для розвитку швидкості використовують GPS-трекери та бігові додатки, які забезпечують можливість планувати інтервальні тренування та відстежувати їх виконання.

Витривалість як здатність підтримувати працездатність протягом тривалого часу, незважаючи на появу втоми, здобувачі вищої освіти мають можливість розвивати за допомогою рівномірного (виконання фізичних вправ з постійною, помірною інтенсивністю протягом тривалого часу), змінного (чергування інтервалів різної інтенсивності), інтервального (виконання коротких, інтенсивних відрізків роботи з періодами активного або пасивного відпочинку), кросового (біг по пересіченій місцевості, що дозволяє змінювати інтенсивність та включати різні групи м'язів) методів.

Для розвитку витривалості здобувачі вищої освіти використовують моніторинг ЧСС та пульсових зон за допомогою смарт-годинників та фітнес-трекерів, спеціальні додатки (Endomondo, Garmin Connect), що дозволяють задавати цільові пульсові зони, віртуальні реальності, що імітують забіги або запливи на реальні дистанції. Такі цифрові інструменти дають можливість індивідуалізувати заняття для здобувачів вищої освіти.

З метою розвитку спритності здобувачі вищої освіти виконують звичайні рухи з різною швидкістю та розмахом, методом дзеркального виконання (вправи виконуються іншою рукою або ногою), змінюють способи виконання вправ (стрибки через скакалку різними способами), використовують складні координаційні вправи (на гімнастичній лаві, степ-платформі, акробатичні елементи).

З метою розвитку спритності здобувачі вищої освіти використовують координаційні драбини та фішки, додатки з віртуальними тренерами, ігрові додатки з елементами фізичної активності, сенсорні панелі та підлоги, що допомагає розробити персональні програми підготовки.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою. Гнучкість визначається як здатність опорно-рухового апарату здійснювати рухи у суглобах з максимально можливою амплітудою. Недостатній рівень розвитку гнучкості може призводити до низки негативних наслідків, включаючи зниження анатомічної рухливості суглобів, що, в свою чергу, порушує локальне кровопостачання периартикулярних тканин та збільшує енергетичні витрати на виконання фізичних вправ. Гнучкість є динамічною руховою якістю, що характеризується відносно швидким розвитком при систематичних тренуваннях, проте так само швидко деградує за відсутності регулярних занять.

Для розвитку гнучкості здобувачі вищої освіти можуть застосовувати пасивне та активне розтягування, статичні та динамічні розтягування, спеціальні комплекси вправ, наприклад, йога, пілатес, стретчинг. Персоналізувати програму розвитку гнучкості можна за допомогою індивідуальних додатків із відеосупроводом. Також здобувачі освіти можуть здійснювати самоконтроль за правильністю виконання вправ методом відеозйомки.

Висновки

Формування гармонійно розвиненої та здорової особистості здобувачів вищої освіти є ключовим завданням сучасної освітньої парадигми. У цьому контексті фізична культура і спорт

виступають потужним інструментом впливу на динаміку розвитку фізичних якостей студентської молоді, що є критично важливим для їхньої адаптації до мінливих умов та підвищення резистентності організму.

Поточна наукова література констатує значне погіршення стану здоров'я студентства, зумовлене комплексним впливом екологічних, соціально-економічних чинників, недосконалістю медичного обслуговування, зростанням академічного навантаження та катастрофічним зниженням рівня рухової активності. Це зумовлює нагальну потребу у посиленій увазі до фізичної культури та спорту як ефективних засобів покращення фізичного розвитку та якості здоров'я.

Дослідження науковців підтверджують ключову роль фізичного виховання у формуванні здорового молодого покоління, готового до високопродуктивної праці. Особливо наголошується на тому, що ефективна система розвитку фізичних здібностей студентів повинна ґрунтуватися на теорії сенситивних періодів та теорії функціональних систем, враховувати вікові особливості та сприяти реалізації творчого потенціалу.

Аналіз також виявив, що рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) є фундаментальними компонентами рухового потенціалу, що взаємопов'язані та розвиваються комплексно. Їхній прояв залежить від низки фізіологічних, біомеханічних та психологічних факторів.

Водночас, проведений аналіз виявив невирішену частину загальної проблеми, що полягає у необхідності індивідуалізації та персоналізації програм оздоровчої фізичної культури з урахуванням сучасних технологій. Це вимагає уточнення моделей та алгоритмів персоналізації, а також інтеграції цифрових технологій та гаджетів у тренувальний процес.

Таким чином, у статті обґрунтовано, що оздоровча фізична культура є ключовим чинником оптимізації фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. Застосування індивідуалізованих та персоналізованих програм, поєднаних з інтеграцією сучасних технологій та гаджетів (мобільні додатки, фітнес-трекери, «розумне» обладнання, відеоаналіз), дозволяє ефективно розвивати всі ключові фізичні якості. Це не лише покращує фізичний стан студентів, а й сприяє підвищенню їхньої мотивації, загальної працездатності та психоемоційного здоров'я, що є визначальним для формування гармонійної та успішної особистості в сучасному суспільстві.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації адаптивних моделей персоналізації програм оздоровчої фізичної культури для здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *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, 2015. № 3 (31). С. 96-104.
2. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. К. : Освіта України, 2011. 420 с.
3. Волков В.Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». 2006. Вип. 10, Т. 1. С. 191–196.
4. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Захожий В. В., Савчук С. І., Галицька А. Б. Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти : методичні рекомендації. Луцьк, 2024. 58 с
5. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/97234325-b012-4daf-9a5c-2f94d9d70360/content> (дата звернення: 01.02.2025).

6. Мосейчук Ю., Королянчук А. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти*. Випуск 44. Том. 3. 2022. С. 98-101.
7. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: метод. рек. / В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
8. Сабіров С., Пантік В., Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 3 (35), 2016. С. 60-65.
9. Хавруняк І. В., Музика В.І. Вплив фізичної культури на формування особистісних моральноволевих якостей студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 293-296.
10. Хоменко С. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів. URL: <http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/7294/1/83.pdf>
11. Цись Н.О. Розвиток фізичних якостей у студентів під час занять фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Інноваційна педагогіка. Загальна педагогіка та історія педагогіки*. Випуск 10. Т. 3. 2019. С. 35-38. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_3/10.pdf (дата звернення: 01.02.2025).